


自己との対話に向き合う私と他者の存在 —つながらりの中で生かされる「私」に気づくとき—



帝京平成大学附属日本語学校
高久 孝幸 (t.takaku@thu.ac.jp)
北陸内観研修所
長島美稚子



タスク①(1分)

Q:思い浮かべてみてください。あなたは、身近にいる人たちに相談を打ち明けられる人が何人いますか。
あなたの想いを受け止めてくれる人は何人いますか。

グランドルール

1. 発表者が発表中、基本マイクはミュート、ビデオはオフでいい。
2. グループ内ではできるだけマイク、ビデオはオンにする。
3. 都度、質問したいときはチャットに書き込む。
4. 一人一人を尊重する。
5. ここでのつながりを大切にする。
6. オンライン時間を全力で楽しむ。
7. 参加者の個人情報には口外しない。
8. 参加者の発言に対して、評価したり、批判したりしない。

本研究会のねらい

【第1部】 ■ 日頃、学生たちが抱えている不安やストレスの背景には、どんな要因が隠れているのか考え、学生たちの想いを理解し、支援していくために私たちに何ができるのかを考えます。

【第2部】 ■ みなさんがある人に対して、過去の自分がどんな人であり、どんな人と出会ってきたか、どのような状況に接してきたかを思い出し、深く自己を調べていきます。そこで感じ取った「つながりの中で生かされている自分とは何か」を共に考えていきます。

1. 問題意識—私の経験

学生からの悩み相談（様々な不安要因やストレス（ストレス要因））

→進学、学業、親の重圧、クラスメイトとの不仲、教師との関係、経済面、健康面、など。

- ・教師はどうしても多数派に目がいてしまいがち。
- ・教室内に無関心社会が蔓延していた。
- ・教室内に紐帯の希薄化が見られた。



私の教室にて一学生たちの生きる妨げとなっていた要因

留学生の不安やストレス(留学生の特質)	要因
学校や授業に対する不満	(Zさん) 日本語学校への不満(進学のための通過点にすぎない) 交流のない教室、退屈感漂う教室 (Tさん、Gさん) クラスメイトとのコミュニケーション減 (Gさん) 地獄のような毎日
孤立感	(Iさん) 過去の重い記憶による不安 (Iさん) 自国で経験した孤独感 (Eさん) 居場所のなさ
対人関係	(Rさん) ルームメイトの生活習慣、クラスメイトの不仲
身体的ストレス	(Tさん) 現実逃避、幸福感なし (Bさん) 親の期待からくる重圧
日本生活	(Cさん) アルバイト漬けの忙しさ (Dさん) アルバイト面接への不安
進学	(Bさん、Dさん) 受験失敗によるストレスと無気力感 (Bさん、Kさん) 受験準備のプレッシャー

アンケート結果や留学生からの相談内容より

1-1. 背景

■ 生活水準の高まり

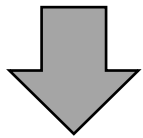
→ 承認欲求、自己実現欲求の増幅

→ 満たされない場合 → 憂うつ感に浸り、生きがいを見失ってしまう。

■ テクノロジーの開発、発展

→ 人とモノとの関係性強化。

→ 社会（教室コミュニティー）から切り離され、孤立してしまう。



個人主義の鮮明化 → 「相互の甘え合い」減、

國分（2006）より参照

1-2. 背景

2008年「『留学生30万人計画』の骨子」(中央教育審議会大学分科会留学生特別委員会2008)が取りまとめられた。

→国民の生活レベルの飛躍。

→文化的多様性(新倉2008) → 行動様式や価値観、国籍、民族、文化の多様化。

→異文化が入り混じる社会の確立 → 個人主義の鮮明化。

タスク②(2分)

(チャットに書き込んでください。)

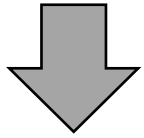
Q: 学生と接する中で、先生方が感じている学生の不安、
ストレス（ストレスとなる要因）は何ですか。

3. 先行研究概観①ー留学生の抱える不安やストレスー

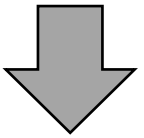
著者	論文名	年号	対象者	不安やストレス(留学生の特殊性)
粕谷真由美 (行知学園日本語学校)	「留学生の心理支援の試み」	2021	中国人留学生	学校の出席率、成績、親の重圧、異文化ストレス
大橋敏子	「外国人留学生のメンタルヘルスと危機介入」	2016 2008	学部留学生	社会的リソースの欠如、コミュニケーション、 人間関係 、勉学、経済、住居、日本語、心身の健康
久野弓枝	「留学生が抱える不安や問題とそのサポートについて」	2011	学部留学生、大学生、研究生	経済面、勉学、健康、 対人関係 、就職
加納光	「留学生を受け入れるに当たっての留意点」	2010	学部留学生	日本語能力、偏見、家族からの重圧、異文化適応
園田智子	「留学生相談の特徴に関する一考察」	2008	学部留学生、交換留学生、大学院生、研究生、	日本語学習、親の権力、進路、ホームシック、 研究室での人間関係 、コミュニケーション、孤立、心身の不調(不眠、過眠、ストレス)
新倉涼子	「異文化間心理学の視点からとらえる異文化対人コミュニケーション」	2008	学部留学生	日本人による偏見やステレオタイプ、(教員との)コミュニケーション、 人間関係
高木ひとみ	「留学生メンタルヘルス担当としての取り組み」	2006	学部留学生	精神不安(友人との対人関係)、学業、研究のストレス)、進路、・就職、異文化理解(日本人学生との交流の悩み)
藤井桂子 門倉正美	「留学生は何に困難を感じているか: 2003年度前期アンケート調査」	2003	学部留学生、大学院生、研究生など	経済面、住居、学習、進路、 対人関係 、コミュニケーション

4. 問題提起

- 生活水準の高まり
- テクノロジーの開発、発展
- 個人主義化



分かち合う場の減少 → 人間関係（紐帯）の希薄化



- ・人々の孤立化。
- ・慢性的な精神衛生の悪化
- ・怠学、非行、不登校、自傷行為、希死念慮などに囚われてしまう。

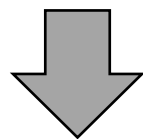


→ 問題発生の前への支援策は？

人間関係（紐帯）を深化させ、支え合う場にする。
予防的支援の試み

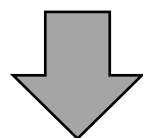
仮説

教室における学生相互の**リレーション形成**

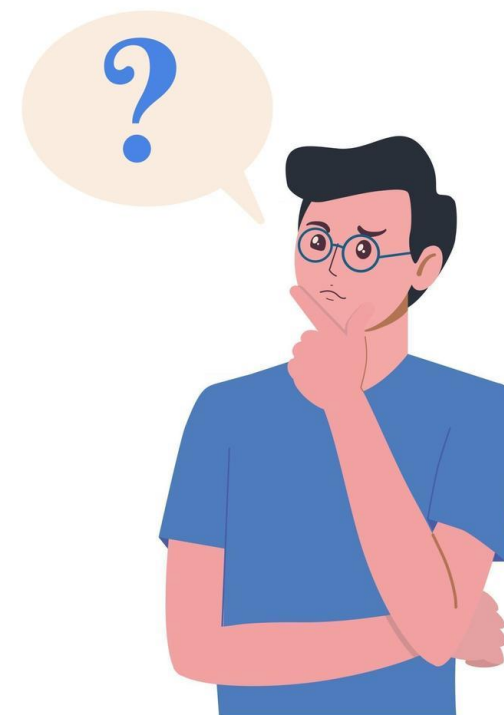


意識的なつながりの場構築

支え合い、寄り添い合えるリレーション形成



心の問題発生を未然に防ぐ



「時間の共有は人間関係の原初的なものである」。

5. 実践

「内観」との出会いー意識的なリレーション形成の場」

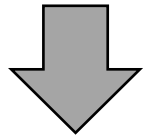
質疑応答①
(5分)

5. 実践

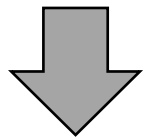
「内観」との出会いー意識的なリレーション形成の場」

「内観」 = 自分自身の内面を見つめる。

身近な人との関わり(家族、クラスメイト、先生など)を実感し、過去の自分がどんな人と出会ってきたか(ポイントを絞り)、自分がどんな状況に接触してきたかなどを思い出し、事実を「調べる」こと。



周囲の人との関係性や関わり方を見つめ直すことができる。



自分や他者に対する認知の組み換え(気づき)が起こる。



「書く」行為を通して、振り返るとは

「孤独感や疎外感から解き放たれたりする。また、自分自身を客観的に見つめ直す機会を得て、自我に囚われた状況や情緒不安定な状況から脱却することもできる。」

(倉地 1992:133)
「ジャーナル・アプローチ」より

リレーション形成の場づくり

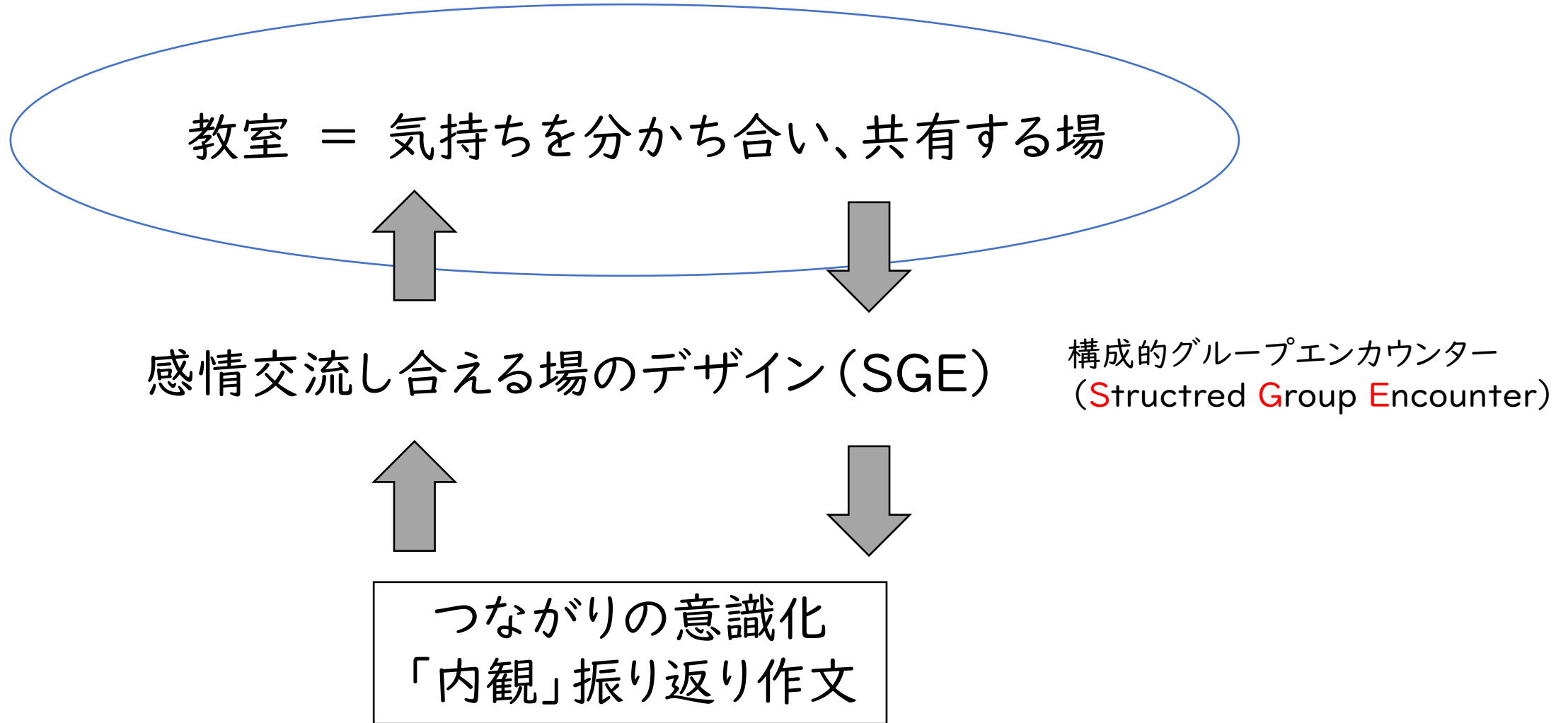


図1: 予防的支援の場構築デザイン

体験的なリレーション形成の場づくり (SGEの原理)

SGE : 体験的に人と人が出会う場をつくる。

- ・教師、留学生双方が自己開示する。
- ・物事を分かち合い、共有できる場にする。
- ・一人一人の居場所をつくる。

① **エクササイズ** : 学生たちの心理面の発達を促す課題を与える。

- ・必ずグループでの協働体験活動を行う。
- ・話す人、傾聴する人という役割を与える。

② **シェアリング** : グループごとに分かち合える、事物を共有する時間をつくる。

- ・自己開示
- ・自他を受け止め、認め合う。
- ・お互いの考え方、見方を変えていく。

「内観」振り返り作文の3項目

時期：学期間（3か月）の最後の週

時間：40～50分

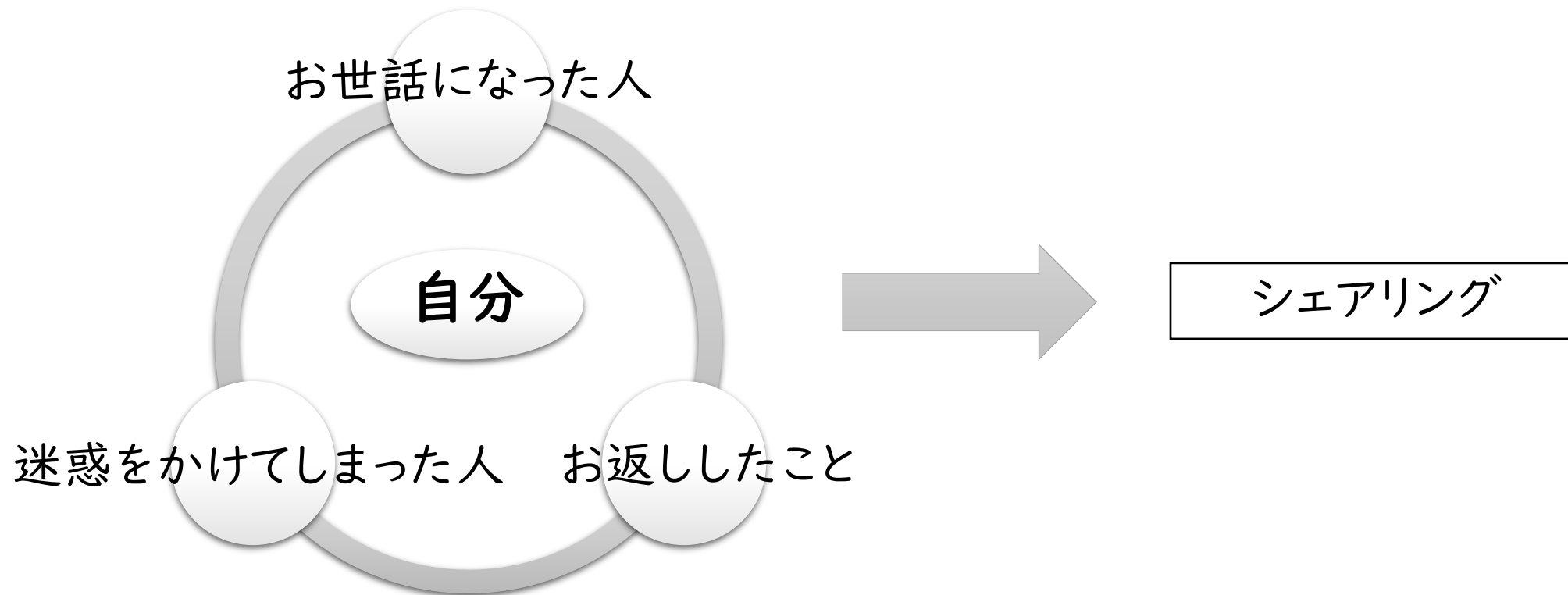


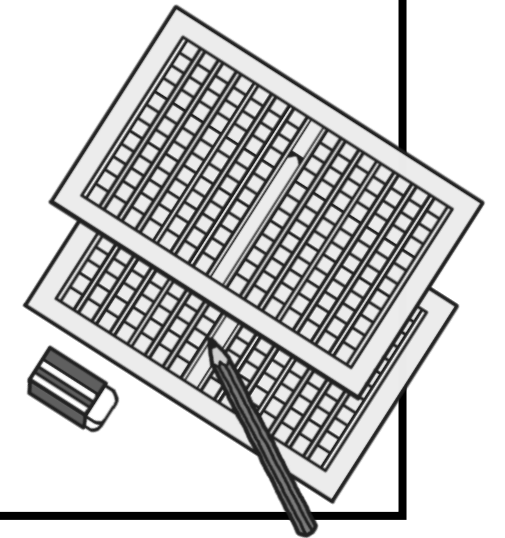
図2：内観の3項目

「内観」振り返り作文

■振り返り作文

・3ヶ月間を振り返ってみて、どんな3ヶ月だったと思いますか。
自分の思うままに書いてみてください。

- ①お世話になった人、お世話になった事
- ②お世話になった人に対して、何かお返しをしたこと
- ③今期のクラスにおいて、よかったこと、うれしかったこと。



工藤(2005)『思いやりを育てる内観エクササイズ 道徳・特活・教科・生徒指導での実践』より参照

学生の支えとなっていた要素とは何か

『ある人が自分のことを考えてくれるという感じがともて安心だと思えます』

『私は新宿に悲しいことに遭って、電話したらその友達がすぐに来て、私を慰めてくれた』。その日に彼女がなければどうすればいいのは本当に分からなかった。友達と話して、慰めやアドバイスをもらった』

『うちに来て、おいしいご飯作ってくれるし、面白い話もたくさんしてくれます。』

『クラスみんなが明るくて親切で、私も授業の楽しみを見つけた』

『壁がない世界は大切にしたい』

『皆さんは長く付き合いの友達のように、仲がよい』

『先生やクラスメイトもきにせず話しかけてくれて、友達もたくさんできて、ほんとうに助かりました。』

『このクラスで楽しい友達作った。友達と一緒に過ごした時間が楽しかった』

『クラスメートと先生達は親切で、活力が感じられる』

『みんな性格もいいし、勉強の雰囲気も活発化になります』

『T先生は毎日面白くて意義を感じる授業をしてつまらない授業なんてぜんぜん感じられない』

『精力がいっぱいある先生、元気のなクラスメートを見て、みんなの笑顔は常に私にプラスの強さを与えることができる』

『どんなに時間がかかっても、真剣に向かって、話を聞いてくれる先生と出会った』

『ほとんどの先生と違って、砂漠で、砂漠ではない景色を見せてもらった。水を引き出す力を与えようとするT先生の事を見て、感謝の気持ちしかない』

『七月になり、〇〇クラスに入り、T先生と出会ってその状況は変わった』。

『T先生にいつも激励をしてくれて、本当に感動しました』

『先生の教えのもとで、正しく自分と向き合うことを学びました』

『すてきな先生のもとに、日本語だけではなく、日本社会、この社会での生き様についていっぱい勉強しました』

学生の変容

Iさんの変容

過去の**トラウマ**により、人と接することに不安があり、クラスでは**孤立**していた。



相談に乗ってくれる**クラスメイトの存在**、心強くなった。**安心感**を持った。

Dさんの変容

進学の**ストレス**により、教師に反抗する日々。口もきかなかった。



やる気に満ちた表情を浮かべ、日々努力するようになった。それもこれも、友達と一緒に過ごした時間がよかったと言っていた。

Zさんの変容

日本語学校に何一つ期待していなかった。教室でも一人で座り、自分だけの世界に浸っていた。



先生やクラスメイトとの出会いが、Zさんの日本語学校という場の意味を変えた。

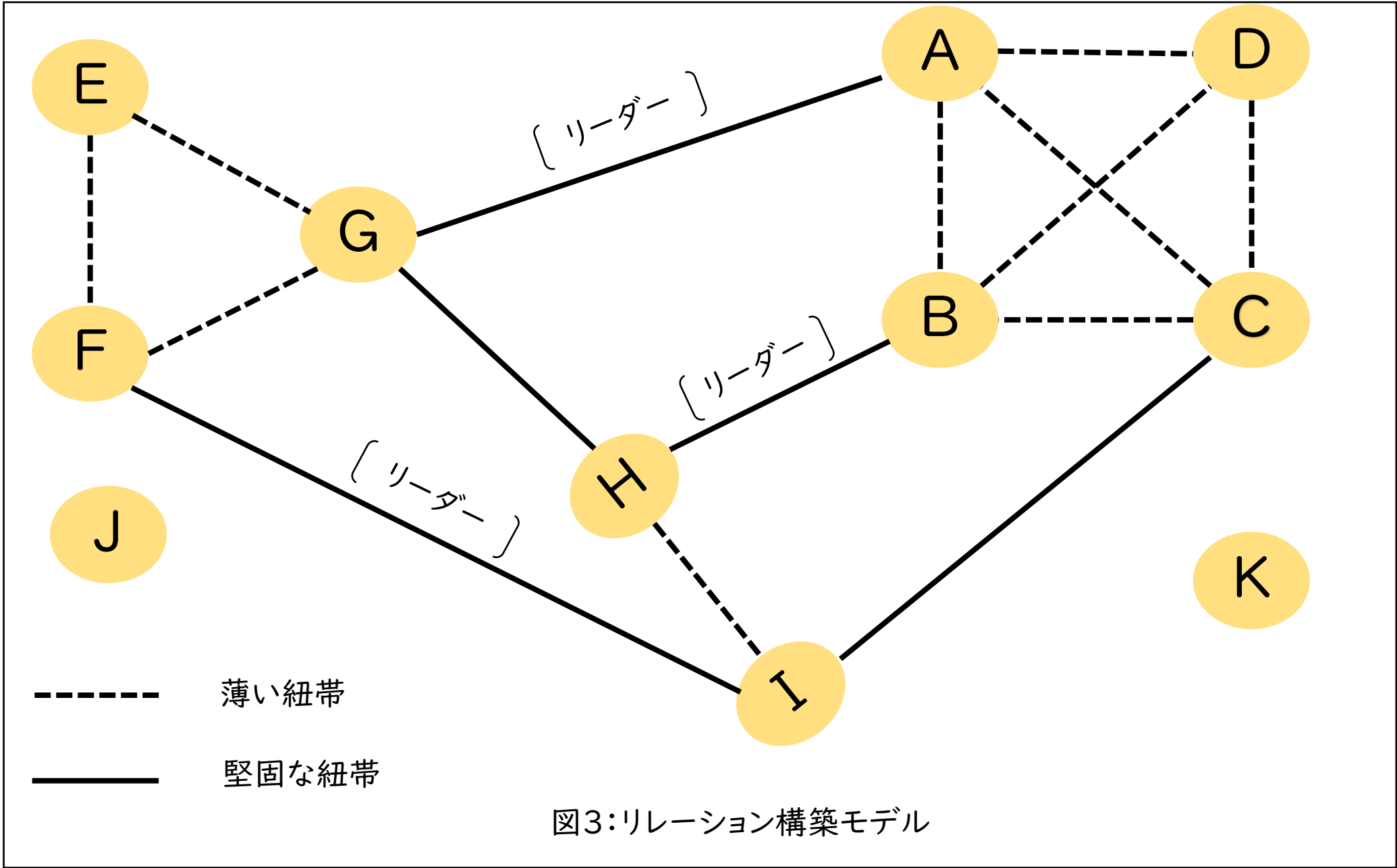
Eさんの変容

Eさんは、初期のクラスで一人孤立し、誰とも話すことなく、時間だけが過ぎていた。誰一人信頼しなかった。



初めて、「お姉ちゃん」と呼べる存在がクラスにでき、悲しいときに慰め、寄り添ってくれた。日に日に、前向きに授業に参加するようになり、孤立状態の囚われがなくなり、クラスの中に溶け込めるようになった。

6. 提案 リレーション構築モデル



出所『人脈づくりの科学』安田雪(2004)より、発表者作成

実践を通して、私の思うこと

- ①「**支え合い**」の教室が大切である。
- ②「**継続性**」のある他者とのつながりを持つ。
- ③「**凝集性**」の高まりを創る。

“The clearest message that we get from this 75-year study is this good relationships keep us happier and healthier.”

“It`s the quality of your close relationship that matters”

By Robert Waldinger “What makes a good life?” TED talk (2017)”
ハーバード大学75年の研究「ハーバード成人発達研究」より

7. まとめ

■ 予防的支援を行うために、

「日常生活を送るとき、自分自身について考えるとき、新しい挑戦をするとき、何か困難を乗り越えようとするときなど、人生のあらゆる場面において、常に人は他者とつながり、助け合っており、他者とのつながりの中で生きていく」。

内閣府(2016)「特集 若者にとっての人とのつながり」『子供・若者白書』

■ 人々とのつながりを創るために、

「他者との関係には**継続性**が必要であり、未来、先へとつながっていく気配と予感こそが、人々の間に**紐帯**をめぐらせるのである」。

安田雪(2004)『人脈づくりの科学』:24

休憩(5分)
【第2部へ】

全体シェアリングタイムと分かち合い
(15分)

今日の問い

1. 「関係」をつくる、「つながり」をつくる上で、もっとも大切だと思うことは何だと感じましたか。
2. 留学生支援という枠の中で、皆さんの教育現場でできることは何だとお考えになりましたか。

参考文献

- ・大橋敏子(2008).『外国人留学生のメンタルヘルスと危機介入』, 京都大学学術出版会
- ・大橋敏子(2016).「外国人留学生のメンタルヘルスと危機介入」『大学時報』| 日本私立大学連盟, 68-75.
- ・加納光(2010).「留学生を受け入れるに当たっての留意点」『四日市大学環境情報論集』14, 1, 1-12.
- ・工藤展平(2005).『思いやりを育てる内観エクササイズ 道徳・特活・教科・生徒指導での実践』「こころの教育」実践シリーズ③, 飯野哲郎(編), 國分康孝・国分久子(監), 図書文化社
- ・國分康孝・國分久子(2004)『構成的グループエンカウンター事典』, 図書文化社
- ・久野弓枝(2011).「留学生が抱える不安や問題とそのサポートについて—札幌大学の留学生に対する質問紙調査とインタビュー報告—」『札幌大学総合論叢』31, 55-74.
- ・倉地暁美(1992).『対話からの異文化理解』, 勁草書房
- ・國分康孝(2001)『人間関係がラクになる心理学—悩みが消える、思いどおりの自分でいられる』, PHP文庫, 114, 115.
- ・國分康孝(2006).『エンカウンター 心とこころのふれあい』, 誠信書房
- ・園田智子(2008).「留学生相談の特徴に関する—考察—群馬大学留学生センターにおける留学生相談から—」『群馬大学留学生センター論集』7, 1-9.

参考文献

- ・高木ひとみ(2006)。「留学生メンタルヘルス担当としての取り組み～名古屋大学留学生相談室(740号室)活動報告～」『名古屋大学留学生センター紀要』4, 136-144.
- ・中央教育審議会大学分科会留学生大学分科会留学生特別委員会(2008)。「『留学生30万人計画』の骨子」とりまとめの考え方に基づく具体的方策の検討(とりまとめ)』
- ・内閣府(2016)。「特集 若者にとっての人とのつながり」『平成29年度版 子供・若者白書』
- ・新倉涼子(2008)。「異文化間心理学の視点からとらえる異文化対人コミュニケーション」『千葉大学国際教育センター』, 62-67.
- ・藤井桂子・門倉正美(2004)。「留学生は何に困難を感じているか:2003年度前期アンケート調査」『横浜国立大学留学生センター紀要』, 113-137.
- ・安田雪(2004)『人脈づくりの科学』, 日本経済新聞社, 24.

参考HP

- ・“The Harvard Gazette HEALTH&MEDICINE Good genes are nice, but joy is better (2017)”
“Robert Waldinger:What makes a good life? Lessons from longest study on happiness TED”
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>

ここでのつながりが、またどこかで
花開くことを信じています。

また皆さんにお会いできる日を
楽しみにしています。