

## 開催報告

2018年度 予防教育のための留学生メンタルヘルス支援セミナー  
留学生の異文化適応とメンタルヘルス (2018年8月1日)



公益財団法人 パブリックヘルス リサーチセンター ストレス科学研究所

<https://www.phrf.jp/ssl>

留学生メンタルヘルス支援事業では、2018年より留学生のメンタルヘルスを良好に保つためのセミナーを開催し、教職員(日本語学校、専門学校、大学)、留学生支援団体より20名様にご参加いただきました。

留学生メンタルヘルス支援セミナー  
留学生のメンタルヘルスを学ぶ講演と、教職員の皆様が企画される、留学生がメンタルヘルスを学ぶための講演会・イベントの企画と実施に関するセミナーです。学生として、教員として、心と体の元気のために、ご参加ください。ご希望の方は会場でお申し込みください。(開催費2000円/席)

第1部 [14:00~14:45]  
留学生の異文化適応とメンタルヘルス  
第2部 [15:00~15:30]  
冊子「心と体の元気のために」の活用  
セルフケア体験～呼吸法を中心に

講師：李 健賢  
(公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所 所長)

2018年 8月1日(水)  
14:00~15:30  
受付開始13:30  
楽谷記念国際会館  
(東京都目黒区目黒2-2-4)  
楽谷記念国際会館「国際部」受付係  
東京・目黒区目黒「国際部」受付係  
楽谷記念国際会館「国際部」受付係  
楽谷記念国際会館「国際部」受付係

申込  
メール(phrf@phrf.jp)で以下の事項をお書きの上、お申し込みください。  
①申込者氏名、②ご所属、③参加人数、④予金お振込希望額(言語:日、英、中)

主催：公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター  
東京駅前地区自由帳由1-1-7 TEL:03-5287-5070 URL: <https://www.phrf.jp>

留学生特有のメンタルヘルスを「留学生の異文化適応」の観点より捉えた講演と、留学生対応にご活用いただけるセルフケア体験を組み合わせました。「留学生の異文化適応とメンタルヘルス」は研究員(当財団ストレス科学研究所)より講演後、当財団発行の「心と体の元気のために」に掲載の「6つのセルフケア」より「呼吸法」を行いました。

体験を取り入れた少人数対象プログラムは初めての試みでしたが、村上正人先生(国際医療福祉大学・山王病院心療内科)からのコメントをいただくなど、顔の見えるセミナーとなりました。ご参加の皆様にご協力いただきましたアンケート結果を参考に、次年度も教職員の方々が留学生メンタルヘルス支援にお役立ていただける具体的、実践的なプログラムを提供して参ります。

### ◆ 留学生の異文化適応とメンタルヘルス

「異文化適応」に留意した留学生メンタルヘルス支援についてご紹介いたしました。まず、留学生の「異文化適応」を留学生の適応までの過程や留学生のメンタルヘルスを中心に解説し、「学校」とは留学生の日本への適応において最も重要な場であること、「学校」における支援サービスに「異文化適応」観点が必要であることが確認されました。そして、学生支援への提案として、従来の「日本社会への適応支援」と「学業がしやすい環境調整サポート」に加えて、「メンタルヘルスに関する情報提供・心理教育」および「留学生と留学生に関わる人の双方が異文化に対する理解を深めることへの支援」をお示ししました。

参加者アンケートより▶▶▶留学生がストレス反応を示す過程が分かった。/異文化への適応に問題を抱えている学生への対応など具体的な話が聞きたかった。

### ◆ セルフケア体験～呼吸法

イベントや日々のご対応で留学生にご指導いただけることを目指し、「心と体の元気のために」にてご紹介している「6つのセルフケア」より、「呼吸法」を取り上げたセルフケア体験を企画しました。

呼吸法は、リラックス効果をもたらす正式な心理療法のひとつです。エッセンスを取り入れた簡便な方法は、手軽に取り組むことができ、一定の効果も期待できます。参加者の方には、知識としてご存知であつても体験は初めての方もおられ、ご好評いただきました。

参加者アンケートより▶▶▶呼吸法は本やインターネットでみた事はありませんが、実際にしてみたのは初めてでした。させてみたいと思います。/学生に周知する場面があるか分からない。

