

## 開催報告

2019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  
留学生のストレスを考える (2019年8月21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、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ております。2019年度は早稲田大学国際会議場にて開催し、教職員(日本語学校、専門学校、大学)、留学生支援団体より50名にご参加いただきました。

「留学生のストレスを考える」とし、研究員(当財団ストレス科学研究所)より「留学生のストレスサー」、「大学生のストレスサイン」、「精神疾患」、「ストレスサインへの対応」を解説と、ご参加の皆様が現場で遭遇された留学生の「ストレスサー」ならびに「ストレスサイン」についてグループ毎のディスカッションを持ちました。教職員からみた留学生の「ストレスサー」は職域によって異なる見方をされており、留学生は様々な立場の方によって多面的に支えることができると示されました。



「ストレスサイン」はグループ毎の結果をご発表いただき、村上正人先生(国際医療福祉大学・山王病院心療内科)より、各発表に貴重なコメントをいただきました。いずれのテーマも大変熱のこもった意見交換が行われ、留学生支援におけるメンタルヘルスへの関心の高さや情報交換の有効性を感じるセミナーとなりました。



### ◆ 日本に学ぶ留学生は何にストレスを感じるのか

留学生のストレスは、「青年期のストレス」、「学生としてのストレス」、「外国人としてのストレス」が重なることで、複雑、深刻な「留学生特有のストレス」となります。大学相談機関の調査・報告では、相談に訪れる留学生の訴えは学業、語学、経済、生活、交流、発達課題、事件や事故などで、一般の留学生(大学・日本人学校)への調査では上記に加えて、文化や住環境、気候、食生活などの違い、家族の問題、日本人や留学生同志でのトラブルなども「ストレスサー」と報告されたことが紹介されました。この後、参加者が遭遇した「留学生のストレスサー」についてグループディスカッションの時間が持たれました。留学生のストレス要因を整理していただく機会となったかと思えます。学内のお立場毎に用紙の色を変えて記入し、全てを一覧にしたところ、気づきの違いを表現するものとなりました。

参加者アンケートより▶▶▶留学生がストレスを感じる事柄について、何となく知っている、わかって思っていたものが明確になりました。

### ◆ 学生の「ストレスサイン」をキャッチする

留学生対応を担当する教職員が、青年期のメンタルヘルスを理解し対応するために必要な「ストレスの定義」、「大学生のストレスサイン」、「精神疾患」(うつ病、双極性障害、統合失調症、パニック症、社交不安、摂食障害、境界性パーソナリティ障害)、そして「ストレスサインへの対応」が解説されました。コンパクトでありながらも盛りだくさんの内容であり、また重いテーマでもありましたが、ご参加の皆様は熱心に耳を傾けておられました。知識が整理され、明日からの留学生対応にお役立ていただけるものと思います。続くグループディスカッション・発表のテーマは「ストレスサイン(行動化、身体化、精神化)」でした。各発表について村上先生よりコメントを頂戴いたしました。

参加者アンケートより▶▶▶ストレス、精神疾患に関する基礎知識が大変勉強になりました。/いろいろな症状でのサインを理解することは、予防につながると思っています。/ストレスサインの対応については勉強になりました。教職員の教育で活用させていただきます。