法政大学学術機関リポジトリ
HOSEI UNIVERSITY REPOSITORY

PDF issue: 2025-07-04

フロー体験が中国人留学生の孤独感と異文化ストレスに与える影響について

劉, 徳嘯 / LIU, Dexiao

(開始ページ / Start Page)
1
(終了ページ / End Page)
53
(発行年 / Year)
2019-03-24
(学位授与年月日 / Date of Granted)
2019-03-24
(学位名 / Degree Name)
修士(国際文化)
(学位授与機関 / Degree Grantor)
法政大学 (Hosei University)

修士論文

指導教員　浅川希洋志　教授

論文題名

フロー体験が中国人留学生の孤独感と異文化ストレスに与える影響について

国際文化研究科
国際文化専攻修士課程

氏名　劉徳嘯

修士論文研究要旨

所属：国際文化研究科国際文化専攻
氏名：劉　徳嘯

フロー体験が中国人留学生の孤独感と異文化ストレスに与える影響について

研究背景と目的

日本では急速な人口減少の中、少子化対策の策定と多文化社会の推進により、外国人の受け入れも拡大しつつある。特に、近年、外国人留学生数は年々増加する傾向がみられている。一般的には、異文化生活は留学生にとって、他文化へ理解を促進し、自身の成長につながる機会として知られているが、異文化接触によるストレスも発生することもあり、それを放置すれば、留学生の心身健康を悪化するのみならず、社会安定にも悪影響を与える恐れがあると考えられる。したがって、異文化ストレスの要因を特定し、改善法を模索するため、実証研究を行うのが急務であると考えられる。

今まで、異文化ストレスの研究が欧米を中心に行われてきたが、心理学ではまだ新しい分野であるため、その要因が十分に議論されていないのが現状であり、日本文化における異文化ストレスの研究もまれであった。先行研究のレビューでは、孤独感が異文化ストレスのメインファクターである可能性があることがわかった。しかし、現在まで、異文化ストレスと孤独感との関連は質的側面の議論にとどまっており、量的調査による研究がまだなされていないのが現状であった。したがって、量的調査をもちいて両者の関連を確認するのが本研究の第一の目的であった。

また、近年、ポジティブ感情の分野では、フロー経験がポジティブ感情を含む人間のポジティブな機能を喚起し、精神健康の維持に効果があると言われている。それに、フロー状態は他者に頼らず、個人で自身の能力と日常生活の諸活動に要求される能力をバランスよく調整することで到達できるという利点があり、人間関係の構築が比較的困難な留学初期における留学生にとって、異文化ストレス問題の改善の糸口であると考えられる。したがって、フロー体験とポジティブ感情と異文化ストレス及びそのメインファクターであると思われる孤独感との間の相関関係を確認するのが本研究の第二の目的であった。

さらに、量的調査と並行してインタビュー調査による質的調査をもちいて、留学前後の困難、留学生自身の解決法の模索、その後のストレスの回復及び成長を調査し、今後の研究の発展および、異文化ストレス改善の提言のために質的な議論を行うことが本研究の第三の目的であった。

研究方法

調査対象と調査方法：研究１では中国人留学生 132 名を対象に質問紙による量的調査を行い、研究２では中国人留学生３名を対象に半構造化インタビューによる質的調査を行った。
分析方法：量的調査では収集されたデータをまず頻度、パーセンテージなどの基礎統計量を算出し、その後、相関分析、偏相関分析を行った。最後に、探索的に因果関係を確認するため、共分散構造分析を行った。質的研究では各参加者とのインタビュー内容を録音したうえ、逐字入力し、日本語に翻訳した。その後、グランデッドセオリーアプローチを参照し、データをコード化した後、カテゴリーを生成し、中核カテゴリーを生成した。最後に生成されたカテゴリーを参照し、各参加者のデータをストーリーラインで整理した。

結果と考察

量的調査の結果では、まず、孤独感と異文化ストレスとの間の正の相関関係がみられ、孤独感と異文化ストレスとの因果関係も確認された。つまり、孤独感が中国人留学生の異文化ストレスのメインファクターであると言えるのであろう。恐らく、孤独感の増強が生活リズムの混乱をもたらし、異文化ストレスを増強する可能性があると考えられる。また、中国人留学生のフロー体験の頻度の得点が高いほど、ポジティブ感情の得点が高く、異文化ストレス総得点が低いことも相関関係の分析で分かった。因果関係の分析でもフロー体験がポジティブ感情を高め、異文化ストレスを低下することが確認された。これは今までの先行研究と同様に、フロー体験がポジティブな機能を喚起し、ポジティブ感情の維持とストレスの抵抗に効果を与えていたと考えられる。さらに、ポジティブ感情と孤独感との間に相関関係が確認されたものの、相互の因果関係がみられなかった。恐らく、ポジティブ感情と孤独感との間では直線的な因果関係ではなく、複数な要因が関与していた可能性があると考えられる。一方、フロー体験の頻度と孤独感との間に有意な相関関係が確認されなかった。

質的な側面では、アルバイトの従事は来日初期の留学生にとって、日本人と交流する重要な機会であることがわかった。日本人が多い環境でのアルバイト経験でより深いレベルの異文化接触を体験でき、異文化理解と受容を促進する可能性があると考えられる。しかし、アルバイトに従事することで、留学生自身の日本語能力不足問題、異文化同士間の対人関係の構築困難及び価値観の差異が顕在化し、より強い異文化ストレスを経験する可能性がある。その結果、学業、趣味活動の意欲が減少し、現在や将来の留学生活に悲観的な態度を取ってしまう可能性があると考えられる。

フロー体験が中国人留学生の孤独感と異文化ストレスに与える影響について

第１部　緒言
第１章　異文化ストレスについて ……3
１．１　異文化ストレスを取り上げる重要性……3
１．２　異文化ストレスの特異性……3
１．３　留学生の異文化におけるストレスに関する早期の研究……3
１．４　異文化ストレスの測定方法……3
１．５　異文化ストレスに関する実証研究……4
第２章　孤独感について ……4
２．１　孤独感の定義……4
２．２　孤独感の測定方法……4
２．３　孤独感に関する実証研究……5
２．４　留学生の孤独感……5
２．５　孤独感の解決法の方向性……5
第３章　フロー体験について……5
３．１　フロー体験の定義……5
３．２　フロー体験のメカニズム……6
３．３　フロー体験の測定方法……6
３．４　フロー体験に関する実証研究……6
３．５　フロー理論の応用と孤独感の解消との関連性……7
第４章　ポジティブ感情について……7
４．１　心理学におけるポジティブ感情の位置づけ……7
４．２　ポジティブ感情の測定方法……8
４．３　ポジティブ感情に関する実証研究……8
４．４　ポジティブ感情とフロー体験との関連性……8
第５章　研究目的……9

第２部　実証的研究……9
第６章　研究デザイン……9
第７章　研究１ ……9
７．１　研究１の目的……9
７．２　仮説について……9
７．３　研究方法……10
７．４　研究手続き……11
７．５．１　尺度作成法の選択……11
７．５．２　尺度作成の手順……12
７．６　研究結果……12
７．７　考察……19
第８章　研究２ ……22
８．１　研究２の目的……22
８．２　研究方法……22
８．３　インタビュー参加者の概要……23

８．４　研究結果……23
８．５　考察……24
第３部　総合考察……27
第９章　結論……27
第１０章　本研究の限界と将来の展望……28
第１１章　留学生の異文化適応における提言……28

引用文献 ……29
謝辞……32
附表 ……33

第１部　緒言

第１章　異文化ストレスについて

１．１　異文化ストレスを取り上げる重要性

日本では急速な人口減少の中、少子化対策の策定と多文化社会の推進により、外国人の受け入れも拡大しつつある。特に近年、外国人留学生数は年々増加する傾向がみられている。法務省の調査（2015）によると、2015 年の在留外国人数は 268 万 8288 人に上っている。最近、教育機関における受入環境整備の強化により、留学生は各地域社会に溶け込みつつあるが、ホスト国側との異文化間接触によるストレスが異文化不適応に関与し、不登校、自傷行為、自殺、暴行に発展するケースもあるため、異文化ストレスの要因研究が重要視されている。

１．２　異文化ストレスの特異性

異文化ストレスには一般のストレスに比べると、特異性があるとされている。一般的には、家庭内、学校、職場など、日常生活における困難から生じたストレスは、多くの場合、ストレッサー（ストレスの原因）の除去、友人や家族との相談、臨床心理の援助などで、軽減、解消される。しかし、異文化環境下で生活している個体の場合、言語の壁の存在や文化の相違性により、孤立しやすく、援助を受けることが困難なため、異文化ストレスの直接的除去より、本人自身の適応力の向上によるストレスに対する抵抗力の上昇と予防効果が期待されている。

１．３　留学生の異文化におけるストレスに関する早期の研究

一般的には、他国に留学することは、留学生の自己実現や自身の成長につながり、さらに、異文化環境下で生活することは、日常の異文化接触により、留学生の異文化理解を促進る機会をももたらすことであるとされている。一方、留学生の異文化接触による心理問題も注目されてきた。

欧米の研究では、留学生が心理問題を抱えるリスクがアメリカ人学生よりも高いことが複数報告されている（Dillard & Chsolm, 1983; Schram & Lauver, 1988）。特に、留学生の言語障害（Babiker, Cox, & Miller, 1980; Rubin, 1993）、家族からのサポートの欠如（Vega, Kolody, & Valle, 1988）、カルチャーショック、社会不適応などの問題が早期研究の焦点となっていた（Pedersen, 1991; Spradley & Phillips, 1972）。その他に、留学生のストレス、恐怖心、悲観、疎外感（Dillard & Chisolm, 1983）、差別問題も注目されていた（Heikinheimo & Shute, 1986）。

１．４　異文化ストレスの測定方法

欧米では、Mena らの研究（1987）では、四つの側面（社会、態度、家庭、環境）から、SAFE 尺度（Social, Attitudinal, Familial, Environmental）を作成し、異文化ストレスの測定を試みた。1993 年に、Vega らは Acculturation Stress Scale を作成し、言語衝突、社会衝突、被差別感、閉鎖的社会概念、学生と保護者からの異文化ストレスなど 5 つの側面を測定した。また、Sandhu（1994）は、アジア、ラテンアメリカ、中東、ヨーロッパなど多様な文化背景をもつ留学生の異文化ストレスを測定するため、ASSIS（Acculturative Stress Scale for International Students）を作成した。この尺度は被差別感、ホームシックネス、恐怖感、被嫌悪感、カルチャーショック、罪悪感、その他のストレスの 7 つの下位尺度で構成されており、異文化ストレスの研究分野で広く使用されている。

アジアでは、李（2011）は、アジア系、ヨーロッパ系、アフリカ系、ラテンアメリカ系の留学生を対象に、アジア文化圏における異文化ストレスを測定するため、前述した ASSIS

（Sandhu, 1994）を使用した。その結果、被差別感、ホームシックネス、恐怖感、被嫌悪感、カルチャーショック、非尋常的注目の６つの下位因子が抽出され、ASSIS のアジア文化圏における応用性が確認された。

１．５　異文化ストレスに関する実証研究

今まで、異文化ストレスに関する研究では、主に、留学生活上の困難などの環境要因と留学生自身の個人要因が注目されていた。

アメリカでは、異文化ストレスは性別、年齢、種族などの基本的特徴によって異なるという知見を支持する研究が複数存在している（Kuo & Royisrcar, 2004; Tran, 1993）。また、異文化ストレスは異文化環境への移転が原因で、個体が育ったオリジナルの文化からの別離及び新しい文化からの排斥が異文化ストレスの要因の一つであり（Thomas & Choi, 2006）、更に異文化接触による不安などのマイナスな感情も異文化ストレスをもたらす要因となり（Marcos,1976）、異文化ストレスの強弱は言語能力、ソーシャルサポートに影響されるという報告もある（Thomas & Choi, 2006）。

アジアでは、柳・松田（2011）が、中国人大学生を対象に、滞在期間、日本語能力、経済状況などの基礎項目と文化受容態度尺度、自己効力感尺度、大学生用ライフイベント尺度などを用いて、日本における留学生の異文化ストレスの要因を確認した。その結果、自己効力感が異文化ストレスに影響を与える要因であると報告している。

一方、王ら（2009）が実施した 2 年間のインタビューによる追跡調査では、留学初期に生じた問題として、交流の欠如・寂しさによる孤独などが大きなストレスであることが明らかにされていた。しかし、一般的には、質的研究の対象者は少なく、対象の代表性の不十分さから、調査の結果は仮説レベルにとどまっている。また、この分野における量的研究による検討はまだなされていないのが現状である。

第２章　孤独感について

２．１　孤独感の定義

孤独感（loneliness）は 1970 年代から社会学や心理学の分野で注目され、様々な定義のもとで研究が行われてきた。Sermat（1978）は、「孤独感とは自分の考えや情動を、拒絶や誤解されるおそれなしに、自由に表現できる他人との親密な関係を得る機会に恵まれなかったことによって生じる感情で、世界や仲間からきりはなされているという感じである」（p.274）と定義している。Sullivan（1953）は「孤独感は、人間への親密さの要求が十分に満たされないことに関わる過度の不安を伴った衝動体験である」（p.290）と定義している。

つまり、ネガティブな側面での孤独は、人間関係をもちたいという願望と拒絶されるという現実との乖離から生じた感情であり、それをもつことで、悲しい、つらいといった感情をともなうことが分かる。

２．２　孤独感の測定方法

これまでの心理学の研究では、主に孤独感のネガティブな側面に焦点を当て、測定方法を考案してきたのである。

一面的な孤独感尺度においては、Russel ら（1980）は、UCLA 孤独感尺度を作成し、人間関係上の主観的願望と実際との落差を測定した。この尺度は、様々な研究で応用され、その後、黎（2012）は、中国語に翻訳し、短縮版 UCLA 尺度を作成したのである。また、Sermat らは孤独感を性的関係、友人関係、家族関係、同集団内関係と分類し、それぞれ

を測定するため、孤独感分類尺度(Differential Loneliness Scale)を作成した（Schmidt & Sermat, 1983）。

両面的な孤独感尺度においては、Gerson と Perlman（1979）は、短期的で一過性の孤独感と長期的で、性格特徴としての不安を測定するため、状態性・特性性孤独感尺度(State versus Trait Loneliness Scales)を作成した。

２．３　孤独感に関する実証研究

孤独感の年齢差に関して、工藤ら（1983）30～60 代の社会人がもっとも強く孤独感を感じていると報告している。

孤独感と他の心理的特性との関係に関する実証研究では、孤独感は、自尊感情の低さ（大東・岩本，2009）、抑うつ（Lau, Chan, & Lau, 1999）との関連が示され、孤独感は精神的な健康を阻害する要因の一つだとされている。それだけでなく、更に、アルコール依存症（工藤ら, 1983）、睡眠状態の悪化や（Cacioppo et al.,2002）、血圧の上昇（Cacioppo et al.,2000）との関連も指摘されており、身体的健康にも直接的に悪影響を及ぼすことが報告されている。つまり、孤独感が高いことが心身にとってネガティブな作用があるということである。

２．４　留学生の孤独感

留学生の場合、外国への転居による友人や家族との別離のほか、コミュニケーションの問題、異文化体験における不適応などの原因に加え、新しい社会関係を築くことにおいて危機的な状況に陥りやすく、その結果として、孤独感が比較的高いと考えられる。王ら（2009）も、同じ文化同士の対人交流の希薄さと日本人との交流の欠如が孤独感の原因であると指摘している。つまり、対人関係の問題が孤独感を増幅する主要な要因だと考えられる。

２．５　孤独感の解決法の方向性

孤独感の改善法として、過去の研究では、ソーシャルサポートの向上による効果が示唆されているが（Rook,1984）、一方、ネガティブな感情の減少だけでなく、個人のもつポジティブな側面を引き出すことによって、孤独感の改善にもつながることも考えられる。近年、ポジティブ心理学分野における主要概念の一つであるフロー体験が主観的ウェルビーイング、創造力、積極性などとの関連において検討され、様々な心理的機能に対して、ポジティブな効果があることが示唆されている。

第３章　フロー体験について

３．１　フロー体験の定義

フロー理論は、アメリカの心理学者ミハイ・チクセントミハイ（Mihaly Csikszentmihalyi）が提唱した理論であり、人間発達のモデルである。フローとは、内発的動機づけられた活動を行う際に誘発された高度な集中力、楽しさ、没入感覚で言い表せる意識の状態である。チクセントミハイは、早期のインタビュー調査で、参加者が前述のようなを意識の状態を「流れ（flow）に運ばれた」という表現を用いたことから、この状態を「フロー」（flow）と命名した。

チクセントミハイは熱力学の第二法則の概念を適用し、フロー体験を説明している。熱力学の第二法則には「エントロピー」という原子や分子、気体の混乱さを表す概念がある。一般的には、あらゆる物質（あるいはシステム）は、エントロピーの増加により、秩序のある状態から無秩序（カオス）に変化するという特徴をもっている。それを防ぐには、物

質の内部を秩序のある状態、つまり「ネゲントロピー」状態に保たなけれならない。
人間の意識にも同様な仕組みが見られ、外界からの情報が、意識を脅かす場合、「精神的エントロピー」の増加とともに、意識は混乱しはじめる。それを防ぐには、意識を統制する必要があり、その究極的な方法として、目標を立て、何かの活動に夢中になる、つまり、フローを経験することで、意識を「最適状態」に保つことができるのである。

３．２　フロー体験のメカニズム

フロー体験のメカニズムに関しては、二つの側面があるといわれている。チクセントミハイはこう指摘している。「フロー体験を構成する要素のうち、最も数多く挙げられるものの一つは、フローの継続中は生活の中での不快なことのすべてを忘れることができるということである」（M. チクセントミハイ, 1990, 今村訳, 1996, p.73)。以上のことを情報処理理論から説明すれば、人間の処理能力には限界があり、フロー体験時には、脳が活動に集中しているため、ストレスなど、ネガティブな感覚が意識に浮上しにくいということである。一方で、アメリカ心理学会の会長を務めていたセリグマンは、心理のポジティブな側面は、人間の苦悩に対して有効であると指摘している（Seligman & Pawelski, 2003）。つまり、フロー体験をすることで、ポジティブな感情が誘発され、人間の苦悩に対して、正の効果がある可能性がここに見て取れる。

３．３　フロー体験の測定方法

初期の研究では主に、フロー体験の評価はインタビューにおける聞き取りで行われていた(Csikszentmihalyi, 1975/2000)。しかし、現在では、仮説検証可能な測定法としては、主観的評価による質問紙法による測定及び Experience Sampling Method（ESM）による測定、または、客観的な生理指標に基づいた測定が主流である。
量的調査に使用される質問紙としては、これまで、The Flow Questionnaire（Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988）、The 10-item Flow Scale、DFS-2 (Dispositional Flow Scale-2)など開発されているが、アジアにおける研究では、日本語版に翻訳された The Flow Questionnaire が使用されている（Asakawa, 2009）。
また、ESM（Experience Sampling Method）とは、事前に調査参加者にアラーム付きの腕時計や携帯電話などの受信機を配布し、毎日 8 回、1 週間で計 56 回のシグナルを参加者に送信し、それを受けた参加者が即時に、いつ、どこで、誰と、何をしていたのかなどといった基本情報と集中力、楽しさなどの心理状態に関する情報を ESF (Experience Sampling Form)と呼ばれる質問紙に記録する、という測定方法である。この ESM の特徴としては、Asakawa（2014）は「さまざまな状況かにおける人々の経験を生活の流れの中で記録できる」(p. 50)とまとめている。
一方、心拍数、血圧などの生理指標による測定も、欧米では応用されている（Manzano ら, 2010）が、アジアではまだ生理指標による測定はそれほど使用されていないのが現状である。

３．４　フロー体験に関する実証研究

これまで、フロー体験と人間のポジティブな心理機能との関連性が着目され、精神健康の維持と向上に効果があると考えられてきた。
欧米で行われた実証研究では、フロー体験と、自信（Self-esteem）（Wells, 1988）、心理的レジリエンス（Schmidt, 2003）に正の相関があることが確認されている。
日本人大学生を対象に行われた ESM による研究（Asakawa, 2004）でも、フロー体験と

集中力、楽しさ、充実感との正の相関関係が見いだされており、欧米文化だけではなく、アジア文化でも、フロー理論の応用の可能性が示されている。

実際、フロー理論の研究で蓄積されてきた知見は、心理の分野だけでなく、教育、ビジネス、製造業、販売業など、幅広い分野で応用されている。

３．５　フロー理論の応用と孤独感の解消との関連性

チクセントミハイは孤独の発生機制についてまとめた文章のなかで、孤独感について以下のように述べている。「多くの人は一人きりでいる時、とくに何もすることがない時、ほとんど耐えられないまでの空虚感をもつ・・・（中略）・・・孤独はなぜこのように否定的な経験なのだろうか。最小限いえることは、内側から心の秩序を維持することが非常に難しいということである。我々は注意方向づけておくために、外的な目標、外的な刺激、外部からのフィードバックを必要とする。そして外部からの刺激入力が欠如すると注意は迷い始め、思考は混乱し、我々が「心理的エントロピー」と名つけた状態になる」（M. チクセントミハイ, 1990, 今村訳, 1996, p. 210-211）。また、ネガティブな感情の解決法についてチクセントミハイは以下のように指摘している。「心理的エントロピーを生む状況に対処する方法は二つある。一つは自分の目標の達成を妨害するものに注意を集中し、それを除去することによって意識の調和を取り戻すことである。これは直接的な方法である。第二の方法は、自己を含めて状況全体に注意を向け、より適切と思われる他の目標を立て、異なる解決法を探すことである」（M. チクセントミハイ, 1990, 今村訳, 1996, p. 258)。つまり、人は何もしていないとき、外部の刺激やフィードバックが欠如しているため、注意が内部に向き始め、意識の秩序を維持できなくなり、一種の「心理的カオス」状態、つまり「心理的エントロピー」というマイナス状態を体験することになる。と同時に、孤独感を含むネガティブな感情が意識に上に昇ってくるのである。その解決法としては、何かの目標を立て、注意を外部に保持することで、マイナスの情報が意識の内部に侵入することを防ぐことができると考えられる。また、目標を達成することによって何らかのポジティブな機能が誘発され、心理的調和を取り戻すことができると考えられる。しかし、孤独感とフロー体験との関連に関する実証的研究は管見の限り見当たらない。

第４章　ポジティブ感情について

４．１　心理学におけるポジティブ感情の位置づけ

ポジティブ感情はこれまで、感情心理学、生理心理学、ポジティブ心理学など、様々な分野で議論が行われてきた。

Ortony ら(1988)は広義な意味での感情を「人が心的過程の中で行うさまざまな情報処理の中で、人、物、出来事、環境に対して行う評価的な反応である」(p. 12)と定義している。しかし、感情は人間の心理的活動における内的な現象であるため、現在においても、厳密な定義は存在しないのが現状である。感情に相当する類似した専門用語も複数存在している。大森ら（2016）は以下のようにまとめている：「原因が明らかで短時間にわたって生じる弱い感情を情動（affect）と呼ぶ。原因が必ずしも明らかでなく長時間にわたって生じる弱い感情を気分（mood）と呼ぶ。情動、気分を含めた感情を表す語として emotion が用いられ、感情に関わる現象である感情状態（emotional state）や感情表出（emotional expression）においても感情と emotional が対応している」（p.51）。しかし、個々の研究において微妙に意味が異なることがあり、上記の用語が異なる意味をもつものとして使用されることもある。そのため、ポジティブ感情の研究分野においても、「positive affect」、「positive emotion」など、異なる用語でポジティブ感情を示す文献も散見される。

これまで、ポジティブ感情はネガティブ感情の反対の概念として考えられていたのである。Ekman(1992)が人間の感情を基本感情とその他の感情に区別し、基本感情を「喜び」、「驚き」、「怒り」、「恐れ」、「嫌悪」、「悲しみ」に分類し、さらに、喜びをポジティブ感情、驚きを「中立な感情」、「怒り」、「恐れ」、「嫌悪」、「悲しみ」をネガティブ感情に分類した。

４．２　ポジティブ感情の測定方法

ポジティブ感情はこれまで、主に、脳波や心拍変動、皮膚電気活動などの生理反応を測定する方法と、心理尺度による測定と、2 種類の方法で評価されている。

心理尺度による測定法は、経済性に優れ、参加者にかかる負担も少ないなどの理由で、これまで多くの研究の中で使用され、ポジティブ感情を測定する尺度も多数開発されてきた。その中で、ネガティブ感情とポジティブ感情を同時に測定するために開発されたもののには、Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)（Watson, 1988）の他、多面的感情状態尺度（寺崎ら，1992）、二次元気分尺度（坂入ら，2003）などである。特に、PANAS がこれまで、多くの言語に翻訳され、様々な研究の中で活用された（佐藤ら，2001；邱ら，2008）。また、二次元気分尺度は、覚醒レベルの高低でポジティブ感情を測定できる尺度として知られている。

４．３　ポジティブ感情に関する実証研究

前述のように、これまでポジティブ感情とネガティブ感情は相反する概念として考えられていたため、従来の研究も、ポジティブ感情とネガティブ感情を中心に、議論されてきた。例えば、Waton ら（1988）の実証研究では、ポジティブ感情とエネルギー、集中力、熱心さとの間に正の相関が見られ、一方、ネガティブ感情は、不快感、困惑と正の相関が見られた。しかし、ネガティブ感情は生物が生存するために必要不可欠な感情である一方、精神的健康や身体的健康を阻害する要因として知られているため、早期の心理学の研究では、ネガティブ感情の方が注目されていた。

近年では、Fredrickson（1998）が拡張―形成理論（broaden-and-build theory）を提唱して以来、ポジティブ感情の機能も注目されるようになってきた。拡張―形成理論によれば、人間がポジティブ感情を経験することで、思考－行動のレパートリーが一時的に拡張する。その結果、個人資源が継続的に形成され、人間の螺旋的変化と成長に繋がるという。また、その変化や成長がさらにポジティブ感情をもたらすのである。さらに、ポジティブ感情はネガティブ感情と相反する独立したものではなく、両者の間の密接な関係も解明されてきている。Fredrickson（2000）の研究では、参加者に不安による心臓血管系の反応がポジティブな感情により、より早く回復する効果が確認された。さらに、別の研究では（Fredrickson ら, 2003）、ポジティブ感情によってレジリエンス（精神的回復力）が形成され、ストレス反応の緩和効果も確認された。これらの研究成果により、近年、ネガティブ感情とポジティブ感情の関連に関する調査・研究も再評価されつつある。

４．４　ポジティブ感情とフロー体験との関連性

前述した Ekman（1992）の基本感情の分類でもわかるように、「喜び」は一種のポジティブ感情である。さらに、フロー体験に関する実証研究の中で、Asakawa（2004）は挑戦レベルと能力レベルが高水準で釣り合っている場合、集中力、楽しさ、幸福感は最も高いレベルにあることを見出した。つまり、「喜び」や「楽しさ」のようなポジティブ感情は「フロー」を経験することで、感じられるのである。大森ら（2016）はこの現象を「フロー状態となった前後や挑戦と能力レベルのバランスが変動する中で心理的変化を感じ、回

想的に振り返ることでポジティブな経験と報告していると考えられる」（p.60）と分析している。

第５章　研究目的

第１章から第４章で提示した各分野の先行研究を踏まえると、以下のことが言えそうである。すなわち、日常的な諸活動に夢中になって取り組み、フロー状態に達すれば、情報処理能力を低下させ、異文化ストレス及びその原因とされる孤独感のようなネガティブな心理状態の生起を阻止することができるのではないだろうか。また、フロー状態を経験した後に生起するポジティブ感情が心的資源を形成し、個体のレジリエンスを向上させることで、異文化ストレスや孤独感から個体の心理的健康を守るという可能性も考えられる。

言い換えれば、留学生の異文化ストレス問題に関しては、孤独感との関連性を明らかにし、異文化ストレスの原因を特定した上で、さらに、フロー体験及びポジティブ感情との関連を確認することで、異文化における留学生の不適応問題に対し、何らかの解決法を提言できる知見を見出せる可能性があるのではないだろうか。

したがって、本研究は、中国人留学生を対象に量的調査及び質的調査を行い、異文化ストレスと孤独感との関連を明らかにするとともに、それらと日常生活におけるフロー体験、ポジティブ感情との関連を確認することで、孤独感や異文化ストレスなどのネガティブ感情の誘発の予防につながる日常生活の諸活動の特徴を解明し、中国人留学生の異文化適応に向けた一つの方向性を提示することを目的とする。

第２部　実証的研究

第６章　研究デザイン

心理学の研究には仮説検証型と仮説探索型の２種類の研究スタイルがある。仮説検証型では、まず先行研究を概観し、もっとも的確かつ明確に現象を説明できた研究に着目する。次に追試を行い、その先行研究と同じ結果が得られるかを確認する。その上で、理論を発展させるために、新しい仮説を立て、検証を行う。対照的に、新しい領域の研究を始める場合は仮説探索型の研究を行うことが多いのである（宮本ら, 2014）。

本研究では、先行研究のレビューで得られた仮説をもとに、異文化ストレスとメインファクター（孤独感）との関連を解明し、さらに、フロー理論を用いて中国人留学生の異文化適応に対する最適な方策を模索するため、上記の仮説検証型研究を行う。また、異文化ストレス及び孤独感は意識上のものであるため、仮説検証を行うには質問紙調査法による量的検討が適していると判断した。しかし、量的研究は結果を簡潔に記述することができ、仮説を統計的検定によって検証し、その結果から明確な結論を下すことができる（宮本ら, 2014）というメリットがある一方で、一般的には、質問紙法による検討は質問項目以外の事象の調査は困難であるという指摘もあり、本研究では量的検討の結果から生まれる新たな研究目的に対し、補完的に質的研究を実施する。

第７章　研究１

７．１　研究１の目的

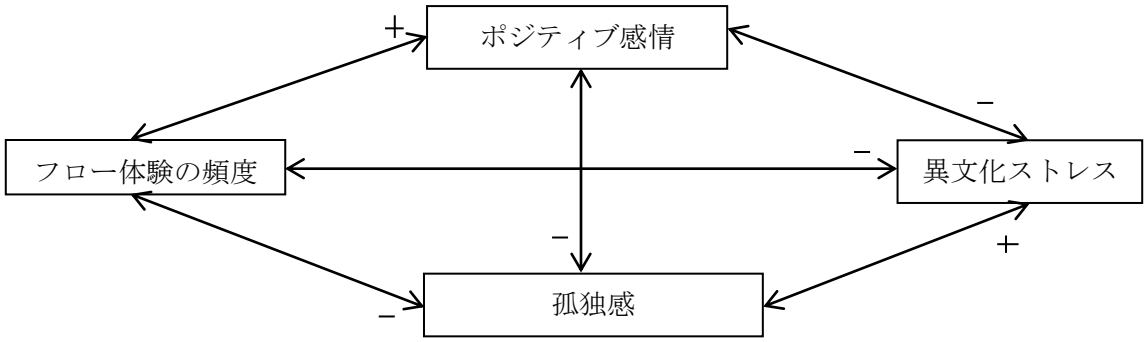
研究１では、中国人留学生を対象に質問紙法調査を実施し、得られたデータを統計解析することで、７．２に示す仮説を量的に検証することを目的とする。

７．２　仮説について

研究１では以下の仮説の検証を行う（図１）。

仮説①:中国人留学生の日常生活におけるフロー体験の頻度は孤独感の得点と負の相関がある。
仮説②:中国人留学生の日常生活におけるフロー体験の頻度は異文化ストレスの得点と負の相関がある。
仮説③：中国人留学生の孤独感の得点は異文化ストレスの得点と正の相関がある。
仮説④:中国人留学生の日常生活におけるフロー体験の頻度はポジティブな感情の得点と正の相関がある
仮説⑤：中国人留学生のポジティブな感情の得点は孤独感の得点と負の相関がある。
仮説⑥:中国人留学生のポジティブな感情の得点は異文化ストレスの得点と負の相関がある。

図１．仮説モデル



７．３　研究方法

本調査の対象者は在日中国人留学生 132 人である。また、質問紙の構成は以下の通りである。

質問票はフェースシートを含めて 8 枚とした。フェースシートには、注意事項として、本調査参加に関する自由原則の趣旨と参加者の個人情報の取り扱いを明記し、調査項目に関しては、参加者自身が感じたままを記入するように、また回答方法の例を示し、記入漏れがないよう指示した。

調査内容は 6 つのパートから成り立っており、第 1 部は参加者の属性、すなわち、年齢、国籍、性別、来日年数、経済状況主観評価、留学の目的に関する項目で構成した。そのうち、来日年数は「0～３か月」、「３～6 か月」、「6 か月～１年」、「1 年～1 年半」、「1 年半～2 年」、「2 年以上」の 6 項目に対し、チェックを求めた。また、経済状況評価は「非常に困難」～「非常に良好」の 5 件法で回答を求めた。

第 2 部は日本語学習総年数、留学以前日本語学習年数、日本語能力主観評価、留学以前日本語能力主観評価、日本文化理解度主観評価、留学以前日本文化理解度主観評価に関する項目で構成した。そのうち、日本語学習総年数、留学以前日本語学習年数は「0～３か月」、「３～6 か月」、「6 か月～１年」、「1 年～1 年半」、「1 年半～2 年」、「2 年以上」の 6 項目に対し、チェックを求めた。日本語能力主観評価及び留学以前日本語能力主観評価について「非常に苦手」～「非常に上手」の 5 件法で回答を求めた。日本文化理解度主観評価及び留学以前日本文化理解度主観評価について「全然理解していない」～「よく理解している」の 5 件法で回答を求めた。

第 3 部から第 6 部は仮説検証のために、以下の 4 つの尺度を使用し、対象者に回答を求めた。

① The Flow Questionnaire（Asakawa, 2004; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988）：フロー体験の特徴を記述した項目に対し、似たような体験の有無、体験時に従事していた活動、体験の頻度（「一年に数回」～「一日数回」の 7 段階評価）について回答を求めた。フロー体験の頻度は、Asakawa の研究(2004)に使用された評価方法に従い、項目 A～C の（3）の得点を加算することで評価した。

② Panas（Positive and Negative Affect Schedule）（邱ら，2008）：現在のポジティブ感情及びネガティブ感情の程度について、「あてはまる」～「あてはまらない」の 5 段階評価で回答を求めた。本研究では、ネガティブ感情の議論を行わないため、ポジティブ感情に関連する項目のみ加算し、ポジティブ感情の得点とした。

③ 短縮版 UCLA 孤独感尺度（ULS-8）（黎，2012）：孤独感を測定する 9 項目に対し、頻度を表す「まったくない」～「いつも」の 4 段階評価で回答を求めた。孤独感の得点は全項目の総得点で評価した。

④ 異文化ストレス尺度（李, 2011）：異文化ストレスを測定する 29 項目に対して、「あてはまる」～「あてはまらない」の 5 段階評価で回答を求めた。異文化ストレスの得点は、全項目の総得点で評価したうえ、下位尺度の「非尋常的注目」、「ホームシックネス」、「被差別感」、「被嫌悪感」、「恐怖感」、「カルチャーショック」についてそれぞれ得点を算出した。

７．４　研究手続き

2018 年の 6 月から 7 月にかけて、東京都内にある日本語学校 2 校で、講義時間を利用して、集団式による質問紙調査を実施した。講義担当教員には、事前に調査内容を説明し、調査実施の許可を得た。その後、研究趣旨を講義担当教員に十分に説明し、講義内における質問紙の配布及び回収を講義担当教員に依頼した。

７．５　The Flow Questionnaire 尺度の作成について

上記の The Flow Questionnaire は中国版の既存尺度が見当たらないため、本研究では独自に中国版尺度を作成し、妥当性を検討した上で、本研究に用いた。

７．５．１　尺度作成法の選択

一般的には、心理学の尺度は尺度項目を作成し、信頼性・安定性・妥当性・内的整合性の検討を行った上で使用される場合が多い。そのためメリットとしては、一般公開され、他の研究にも使用できるとされているが、本研究では、調査期間が短く、調査対象者も特殊であったため、信頼性・安定性・妥当性・内的整合性を確認するために必要な多人数の調査協力者の募集も困難であり、バックトランスレーション法（訳し戻し法）で本研究に用いる尺度を作成することにした。

バックトランスレーション法（訳し戻し法）とは、言語 A から言語 B に訳し、再び言語 B から言語 A に訳し戻すという方法である。一般的には、誤訳を避けるため、バックトランスレーションを行う際に、バイリンガルに依頼するケースが多い。しかしながら、本当に翻訳された尺度項目が言語としての自然さが保証されているかは、尺度作成時に配慮する必要があるという指摘もある（福田, 2010）。

７．５．２　尺度作成の手順

本研究で使用する中国版 The Flow Questionnaire を作成するため、筆者が日本語版（Asakawa, 2004）を中国語に翻訳したものを、バイリンガルで在日滞在時期間５年以上の協力者に依頼し、中国版から日本語版に逆翻訳するというバックトランスレーション法を実施した。その後、筆者と協力者で中国版と元の日本語版を比較しながら、表現の微調整を行い、両者がほぼ等価なものを作成した。

その後、ある程度の妥当性を確保するため、中国人大学院生を募集し、翻訳された尺度に対し、「文章の自然さ」と「翻訳文の正確さ」を尺度翻訳の妥当性質問紙（附表１）を用いてそれぞれ「全然自然だと思わない」～「とても自然だと思う」、「全然違うと思う」～「全く同じだと思う」の７件法で検討した。その後、得点が中間値（3.5）より低い項目（表１）に対し、再度修正を加えた。

表１．材料翻訳の妥当性の調査結果

	文章の自然さ					翻訳文の正確さ				
項目	❶	❷	❸	❹	❺	❶	❷	❸	❹	❺
平均値	**3.44**	3.44	4.78	5.11	4.00	4.44	5.11	4.44	4.44	4.67
標準偏差	1.42	1.42	1.56	1.90	1.73	1.88	1.83	1.88	1.94	1.41

※●の数字は中国語に翻訳された尺度の項目番号である。

７．６　研究結果

１）中国人留学生の属性に関する基礎データ、精神状態及びフロー体験の全体的傾向について

今回は回収した 132 名の参加者のデータのうち、11 名のデータに記入漏れなどの不備があったため、分析対象から除外した。残りの分析対象者 121 名の年齢、経済状況主観評価、言語能力などの基礎データ、異文化ストレスなどの精神状態及びフロー体験の基礎統計量は表 2 と表 3 に示す。

表 2．留学生の基礎データ、精神状態及びフロー体験に関する記述統計量

	平均値	標準偏差	最小値	最大値
年齢	20.23	3.04	17.00	40.00
経済状況主観評価	3.04	0.87	1.00	5.00
日本語能力主観評価	2.76	0.81	1.00	5.00
留学以前日本語能力主観評価	2.41	0.95	1.00	5.00
日本文化理解度主観評価	3.02	0.81	1.00	5.00
留学以前日本文化理解度主観評価	2.85	0.81	1.00	5.00
異文化ストレス総得点	60.50	21.47	29.00	140.00
孤独感総得点	16.12	4.55	8.00	27.00
フロー体験頻度総得点	6.04	5.78	0.00	21.00
ポジティブ感情	26.07	8.69	9.00	45.00

表 3．中国人留学生の性別、来日年数、日本語学習年数の度数及びパーセンテージ

性別	男	女								
度数(%)	82(67.77%)	39(32.23%)								
来日年数	0～3 か月	3～6 か月	6 か月～1 年	1 年～1 年半	1 年半～2 年	2 年以上				
度数(%)	53(43.80%)	23(19.01%)	29(23.97%)	13(10.74%)	1(0.83%)	2(1.65%)				
留学の目的	進学	就職	日本語の勉強							
度数(%)	113(93.39%)	3(2.48%)	5(4.13%)							
日本語学習総年数	0～3 か月	3～6 か月	6 か月～1 年	1 年～1 年半	1 年半～2 年	2 年～2 年半	2 年半～3 年	3 年～3 年半	3 年半～4 年	5 年以上
度数(%)	9(7.44%)	19(15.70%)	31(25.62%)	27(22.31%)	18(14.88%)	4(3.31%)	5(4.13%)	5(4.13%)	2(1.65%)	1(0.83%)
留学以前日本語学習総年数	0～3 か月	3～6 か月	6 か月～1 年	1 年～1 年半	1 年半～2 年	2 年半～3 年	3 年半～4 年	5 年以上		
度数(%)	36(29.75%)	26(21.49%)	35(28.93%)	9(7.44%)	4(3.31%)	9(7.44%)	1(0.83%)	1(0.83%)		

本研究の分析対象者の属性は以下の通りである。男性は 82 名(67.77%)、女性は 39 名(32.23%)で、全体の平均年齢は 20.23 歳(SD = 3.03)であった。来日年数に関しては、「0～3 か月」の人数が最も多く(53 名)、全体の 43.80%であった。また、93.39%の参加者(113 名)が「進学」を留学の主たる目的としていた。一方、経済状況の主観評価においては、全体の平均値が 3.04 (SD = 0.87)であった。

日本語能力に関しては、「6 か月～1 年」の日本語学習経験をもつ参加者が最も多く、31 名 (25.62%) で、2 位は「1 年～1 年半」で 27 名(22.31%)あった。また、半数以上の参加が日本に留学するまでに、1 年以下の日本語学習経験をもっていたことがわかった (「0～3 か月」は 36 名(29.75%)、「3～6 か月」は 26 名(21.49%)、「6 か月～1 年」は 35 名(28.93%))。一方で、現在の日本語能力主観評価に関しては、参加者全員の平均値は 2.76 (SD = 0.81)であり、また、留学以前の日本語能力主観評価の平均値は 2.41(SD = 0.95)であった。

日本文化理解度の主観評価の得点に関しては、現在の日本文化理解度において、参加者全体の平均値は 3.02(SD=0.81)であり、留学以前日本文化理解度の平均値は 2.85(SD=0.81)であった。

異文化ストレス、孤独感、ポジティブ感情など、参加者の精神状態を示す尺度の得点平均値はそれぞれ、65.50(SD = 21.47)、16.12(SD = 4.55)、26.07(SD = 8.69)であった。

フロー体験頻度の得点では、最大値は 21.00 であり、参加者全員の平均は 6.04(SD = 5.78)であった。

また、フロー体験の活動種類については、収集された素データから KJ 法により、中カテゴリー、大カテゴリーに分類した。その結果を表４に示す。

表 4. フロー活動の分類

素データ	中カテゴリー	大カテゴリー
アニメ鑑賞 ゲーム ネットサーフィン	娯楽・メディア	娯楽活動
勉強 読書 宿題 授業参加	勉学	知的活動
絵画 書道	芸術	創作活動
音楽鑑賞 映画鑑賞	鑑賞	鑑賞活動
筋トレ	運動	スポーツ活動
会話	人間関係	対人的活動
睡眠 瞑想 座禅	休養	休養
化粧	その他	その他の活動

２）基礎データと異文化ストレスとの相関分析について

異文化ストレスに関わる要因を特定するため、ピアソン相関分析を用いて、年齢、経済状況、日本語能力、日本語文化理解度などの基礎データと、異文化ストレス総得点との間の相関関係を確認した。その結果を表 5 に示す。（※来日年数、日本語学総習年数、留学以前日本語学習年数は 6 か月以内を１、6 か月～１年を２、1 年～1 年半を３・・・(中略)・・・5 年以上を１０とし、点数化したうえ、相関分析を行った。）

相関分析の結果において、異文化ストレスと年齢（r = −22, p < .05)、経済状況主観評価（r = −.31, p < .01)、日本語能力主観評価（r = −.27, p < .01）との間に負の相関が確認された。つまりこの結果は、年齢が高いほど、経済状況主観評価が高いほど、日本語能力主観評価の得点が高いほど、異文化ストレスの得点が低いということを示している。また、日本文化理解度主観評価（r = −.44, p < .01)、留学以前日本文化理解度主観評価（r = −.40, p < .01）と異文化ストレスとの間に負の相関がみられた。これは、日本語文化主観評価の得点が高いほど、また留学以前の日本文化理解度主観評価の得点が高いほど、現在の異文化ストレスの得点が低いことを意味している。一方で、今回の調査では、異文化ストレスの総得点と来日年数、日本語学習総年数、留学以前日本語学習総年数、留学以前日本語能力主観評価との間に有意な相関関係は確認されなかった。

３）基礎データと孤独感との相関関係について

孤独感に関わる要因を特定するため、ピアソン相関分析を用いて、年齢、経済状況主観評価、日本語能力、日本語文化理解度などの基礎データと孤独感との相関関係を分析した（表５)。その結果、経済状況主観評価(r = −.31, p < .01）、日本文化理解度主観評価(r = −.18, p < .05)孤独感との間に負の相関がみられた、つまり、経済状況主観評価が高いほど、日本文化理解度主観評価が高いほど、孤独感の得点が低いということである。また、年齢、来日年数、日本語学習総年数などの基礎データには孤独感との間に有意な相関関係がみられなかった。

４）仮説モデルの相関分析について

先行研究のレビューで年齢、性別、言語能力が異文化ストレスとの関連が報告されているため、今回の研究では、仮説モデルを検証する際、年齢、性別、日本語能力主観評価の得点を制御変数として排除し、フロー体験頻度、ポジティブ感情、孤独感、異文化ストレスの総得点のそれぞれ偏相関係数を算出した（表 6)。その結果（図２)、孤独感と異文化ストレス総得点との間に、正の相関がみられた(r = .43, p < .01)。つまり、孤独感の得点が高いほど、異文化ストレス総得点も高いということである。また、フロー体験頻度の得点とポジティブ感情との間に正の相関(r = .22, p < .05)、異文化ストレスの総得点との間に負の相関(r = −.21, p < .05)がみられた。つまり、フロー体験頻度の得点が高いほど、ポジティブ感情の得点が高く、異文化ストレスの総得点が低いということである。さらに、ポジティブ感情と孤独感との間に負の相関(r = −.43, p < .01)、異文化ストレスの総得点との間に負の相関(r = −.26, p < .01)が確認された。これは、ポジティブ感情の得点が高いほど、孤独感の得点が低く、異文化ストレスの総得点も低いことを意味している。一方で、フロー体験の頻度と孤独感との間に有意な相関関係はみられなかった。つまり、今回の研究結果では、仮説②～⑥が支持されたものの、仮説①が支持されなかったということである。

表 5. 基礎データと異文化ストレスとの相関分析

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
(1)年齢									
(2)来日年数									
(3)経済状況主観評価									
(4)日本語学習総年数									
(5)留学以前日本語学習総年数									
(6)日本語能力主観評価									
(7)留学以前日本語能力主観評価									
(8)日本文化理解度主観評価									
(9)留学以前日本文化理解度主観評価									
(10)異文化ストレス総得点	-.22*		-.31**			-.27**		-.44**	-.40**
(11)孤独感			-.31**					-.18*	

* p<.05　**p<.01

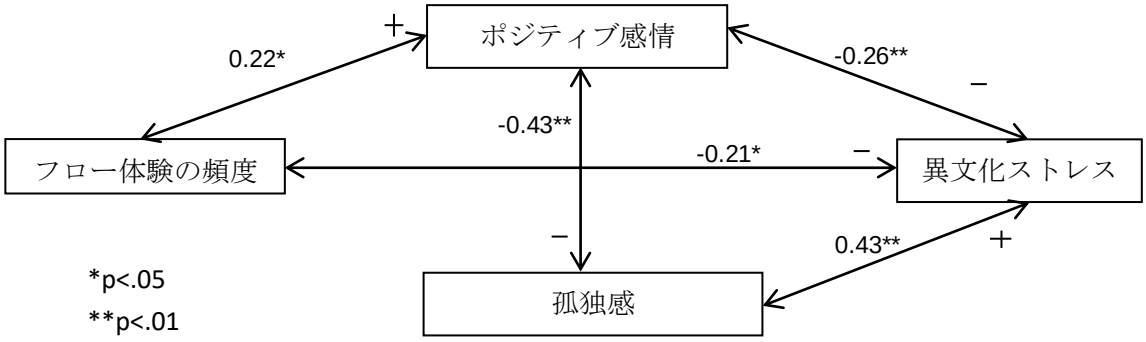
表 6．仮説モデルの偏相関分析

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
(1)異文化ストレス総得点										
(2)非尋常的注目										
(3)ホームシックネス										
(4)被差別感										
(5)被嫌悪感										
(6)恐怖感										
(7)カルチャーショック										
(8)孤独感	0.43**	0.39**	0.38**	0.37**	0.35**	0.33**	0.40**			
(9)フロー体験頻度総得点	-0.21*	-0.25**		-0.24**						
(10)ポジティブ感情	-0.26**	-0.23*	-0.24**	-0.21*	-0.18*	-0.22*	-0.32**	-0.43**	0.22*	

* p<.05　**p<.01

※(2)～(7)は異文化ストレスの下位尺度である。

図２．偏相関分析で確認されたモデル

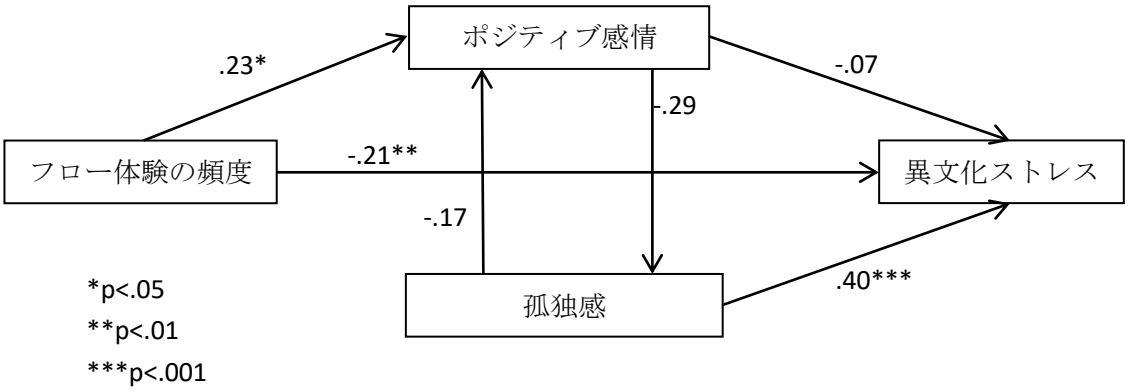


また、フロー体験頻度、ポジティブ感情、孤独感、異文化ストレスの下位尺度の偏相関係数も上記した方法で算出した。その結果を表 7 に示す。まず、フロー体験の頻度と非尋常的注目(r = −.25, p < .01)、被差別感(r = −.24, p < .01)との間に負の相関がみられた。一方、恐怖、ホームシックネス及び被嫌悪感との間とは無相関であった。次に、ポジティブ感情と非尋常的注目(r = −.23, p < .05)、ホームシックネス(r = −.24, p < .01)、被差別感(r = −.21, p < .05)、恐怖(r = −.22, p < .05)、カルチャーショック(r = −.32, p < .01)、被嫌悪感(r = −.18 p < .05)との間にそれぞれ負の相関がみられた。さらに、孤独感と非尋常的注目(r = .39, p < .01)、ホームシックネス(r = .38, p < .01)、被差別感(r = .37, p < .01)、被嫌悪感(r = .35, p < .01)、恐怖(r = .33, p < .01)との間に正の相関がみられ、カルチャーショック(r = .40, p < .01)とは正の相関がみられた。

５）仮説モデルの因果関係について

上記した偏相関のモデルを共分散構造分析による因果関係を探索的に確認したところ（図３）、フロー体験の頻度がポジティブ感情を高め、また、異文化ストレスを軽減し、孤独感が異文化ストレスを高める方向に働くことがわかった。一方、ポジティブ感情と孤独感及び異文化ストレスとの間の因果関係がみられなかった。

図３．モデルのパス図



７．７　考察

今回の量的調査は、中国人留学生を対象に、年齢、性別、日本語能力主観評価など基礎的な一般要因と、異文化ストレスおよびそのメインファクターと思われる孤独感との関連を確認したうえ、偏相関分析と共分散構造分析を用いて、フロー体験、ポジティブ感情、孤独感、異文化ストレスとの相関関係及び因果関係を確認した。

１）基礎データと異文化ストレスとの相関分析に関して

基礎データと異文化ストレスとの関連性を分析した結果、年齢が高いほど、経済状況が良いほど、日本語能力主観評価、日本文化理解度主観評価、留学以前日本文化理解度主観評価の得点が高いほど、異文化ストレスの得点が低いことが明らかになった。

1. a)年齢要因について

牧野（2002）は異文化不適応の危険因子の一つとして年齢をあげ、特に思春期の渡航について「自己同一性を確立すべき時期であるが、渡航によって同一性が拡散してしまう危険がある」（p.15）と述べている。今回の調査参加者の平均年齢は 20. 23 歳で、既に、青年期における年齢であり、最も危険な時期を越えたと考えられるが、エリクソンの発達理論では青年期の課題も「同一性対同一性拡散」であり、青年期に入っても同一性は依然として最大の危機であることが分かる。留学生の場合は、年齢が高いほど、アイデンティティの確立が進んでおり、心理的成熟度も高く、ストレスの抵抗力も高いため、異文化接触によるストレスが低いと考えられる。

1. b)経済状況主観評価の要因について

野田（1995）は、移住者や難民のメンタルヘルスの危険因子の一つとして、社会的・経済的地位の低下を挙げた。牧野（2002）も「社会的地位が低く、経済状況が悪ければ、メンタルヘルスが崩れる要因となる・・・中略・・・経済力と地位の低下は、自尊感情を傷つけられうつ病などの精神障害を引き起こすきっかけとなりうる」（p.18）と述べている。留学生の場合でも、家族からの経済的支援があれば、経済状況主観評価は向上し、それにともなって、自尊感情も向上し、その結果、異文化ストレスが低下する可能性があると考えられる。

1. c)日本語能力主観評価の要因について

自分に対する主観的評価は自己像（自己概念）の形成の重要な要素であり、精神健康とも密接に関係しているといわれている。山本（1982）は「自己への意識（自己概念）は、自己全体に対して向けられる評価と、さまざまな側面から構成される自己の認知像とに分けられる」（p.64）と述べている。また、山本（2001）によると、「自己評価の結果をどの程度受容するかに応じて自尊感情（自尊心とも呼ばれる）が規定される」（p.26）。留学生の場合は、日本語能力主観評価が高いほど、有能感が高く、自尊感情も上昇すると考えられる。そのため、異文化接触による諸ストレスに対し、抵抗力をもつようになると考えられる。また、日本語能力主観評価は「私はこれでいいのだ」という自己受容の形成にもプラスの効果があり、留学生の精神状態安定に役立つ可能性があると考えられる。反対に、日本語能力主観評価が低いほど、自己嫌悪感、劣等感など、ネガティブな感情を引き起こし、異文化ストレッサーに直面すれば、ストレスを強く感じる可能性があると考えられる。

1. d) 日本文化理解度主観評価の要因について

今回の研究では、日本文化理解度主観評価及び留学以前日本文化理解度主観評価両方ともと異文化ストレス総得点と負の相関がみられた。つまり、留学生が日本文化理解度の自己評価が高いほど、異文化ストレスが低いということを意味している。

一般的には、他文化への理解が深まるほど、文化の受容度が高まり、異文化環境下で生活しても、文化差異による衝撃が弱まると考えられる。つまり、異文化理解度には異文化ストレスを緩和するバッファとしての作用があるということである。さらに、主観的に「日本文化を理解している」と思っている留学生は、異文化ストレスから解放され、学業、アルバイト、趣味などの活動に専念でき、それらの諸活動が順調であれば、また、異文化の適応に良い効果を与え、好循環が形成されやすい可能性があると考えらえる。

2) 基礎データと孤独感との相関分析に関して

基礎データと孤独感との関連性を分析した結果、経済状況主観評価が高いほど、孤独感が低いことが明らかになった。経済状況自体は孤独感と関係があることは考えにくいが、先述のように経済状況主観評価は自尊感情と関連がある可能性があると考えられる。また、工藤ら（1983）の研究では自尊心と孤独感とは中程度の負の相関があると報告している。留学生の場合、経済状況主観評価が高いほど、自尊感情が高いため、それが孤独感の影響を受けにくくしている可能性があり、或いは、自尊感情が異文化環境下において同文化・異文化同士間の対人関係の構築に有利な条件を形成し、個体の孤独感の経験を最小限に抑制する可能性も考えられる。反対に、経済状況主観評価が低いほど、自尊感情の低下により、劣等感、被嫌悪感のほか、被拒絶感、対人的疎外感が高まり、個体の社会関係の構築に支障をきたした結果、孤独感の低下につながる可能性があると考えられる。

３）仮説モデルの相関分析及び因果関係に関して

フロー体験頻度、ポジティブ感情、孤独感、異文化ストレスの総得点のそれぞれ偏相関係数を算出した結果、フロー体験頻度の得点が高いほど、ポジティブ感情の得点が高く、異文化ストレスの総得点が低いことがわかった。また、ポジティブ感情の得点が高いほど、孤独感の得点が低く、異文化ストレスの総得点も低いことも明らかになった。

一方、因果関係においては、フロー体験の頻度がポジティブ感情を高め、また、異文化ストレスを軽減し、孤独感が異文化ストレスを高める方向に働くことがわかった。

３. a) フロー体験と異文化ストレスとの間に確認された相関関係及び因果関係について

偏相関分析の結果から、フロー体験の頻度と異文化ストレス総得点との間に負の相関がみられ、異文化ストレスの下位尺度においては、被尋常的注目、被差別感との負の相関もみられた。また、因果関係の分析結果においては、フロー体験の頻度が異文化ストレスを軽減することがわかった。つまり、留学生のフロー体験の頻度が異文化ストレス総得点の低下に直接影響を与えていたと考えられる。

現象学的レベルで考えれば、被尋常的注目も被差別感も、精神の秩序を脅かし、エントロピー状態を引き起こすと考えられる。チクセントミハイ（1990）は「フロー体験を構成する要素のうち、最も数多く挙げられるものの一つは、フローの継続中は生活の中での不快なことのすべてを忘れることができるということである。フローのこの特徴は、楽しい活動は行っていることへの完全な注意の集中を必要とする―したがって現在行っていることに無関係な情報が意識の中に入る余地は残さない―という事実の重要な副産物である」（p.73）と説明している。つまり、留学生が経験する非尋常的注目、被差別感のような

ストレス（不快）も、フロー体験によって忘れられる。日常的にフロー体験の頻度が高いほど、異文化接触における不快感の想起も減少し、異文化ストレス全体の得点も低くなったものと考えられる。

３.b)フロー体験とポジティブ感情との間に確認された相関関係及び因果関係について

相関関係の分析では、フロー体験とポジティブ感情との正の相関がみられた。また、因果関係においても、フロー体験がポジティブ感情の増強を高める傾向にあることがわかった。この結果について以下のように考察する。

チクセントミハイ（1990）はフロー体験の効果について「フロー体験での注意集中は――明確な目標や直接的なフィードバックとともに―心理的ネゲントロピーという楽しい状態を招く意識の秩序をもたらすのである」（p.75）と分析している。つまり、現象学的レベルでは、「楽しさ」のような経験は心理的ネゲントロピーの一つの状態であり、フロー状態の経験によって引き起こすことが可能であるということである。

大森・片山（2016）は「フロー状態となった前後や挑戦と能力レベルのバランスが変動する中で心理的変化を感じ、回想的に振り返ることでポジティブな経験と報告していると考えられる」（p.60）と分析している。

留学生の場合も、普段の諸活動に夢中に取り組む中で、自分の能力レベルが活動に要求されるレベルに接近し、両レベルのバランスが取れた時点でフローを経験する。活動終了後、自分の能力の成長に気が付き、「楽しさ」、「充実感」のような短期的なポジティブ感情が生じ、記憶する。日常的にそのようなフロー状態に達する頻度が高いほど、ポジティブ感情の記憶が蓄積し、強化され、長期的なポジティブ感情として感知されるようになったのではないかと考えられる。

３.c)ポジティブ感情と異文化ストレスとの間に確認された相関関係及び因果関係について

今回の研究結果から、ポジティブ感情の得点が高いほど異文化ストレス総得点が低く、下位尺度においては非尋常的注目、ホームシックネス、被差別感、被嫌悪感、恐怖、カルチャーショックの得点が低いことがわかった。これは留学生のポジティブ感情が、ストレスの緩和、回復に効果を与えていた可能性があることを示唆するものであると考えられる。Fredrickson ら（2003）の研究では、ポジティブ感情の生起はレジリエンスを形成し、ストレスに対し緩和効果があると報告している。留学生の場合でも、ポジティブ感情の生起によって形成されたレジリエンスは異文化における各場面のストレスに緩和効果があり、異文化ストレス全体にもいい影響を与えていた可能性があると考えられる。

一方で、因果関係分析結果においては、ポジティブ感情と異文化ストレス総得点の低下とは直接な因果関係がみられなかった。これは、ポジティブ感情が異文化ストレスの軽減に直接影響するのではなく、他の変数を経由して、異文化ストレスに影響を与える可能性を示唆するものであると考えられる。

３.d)ポジティブ感情と孤独感との間に確認された相関関係及び因果関係について

Perlman ら（1981）が提出した孤独感のモデルによると、孤独感は社会的接触の願望レベルと達成レベルの不一致が引き起こすものである。つまり、孤独感は自分の社会関係に対する評価や捉え方により、強弱が異なることが分かる。実際、大東らの実証研究(2009)では、孤独に対する捉え方尺度を作成し、調査した結果、孤独に対し肯定的に捉える青年は自尊感情が高く、憂うつが低く、自我同一性達成度が高いことが明らかになった。留学生

は、留学の初期において、家族との別離など、社会的関係の変化を否定的に捉える場合は孤独感が高いが、留学は、新しい社会関係の構築の機会でもあり、留学後の社会的関係を肯定的に評価し、留学を「挑戦」と捉えれば、ポジティブ感情が増加し、孤独感が減少する可能性があると考えられる。

一方で、ポジティブ感情と孤独感には有意な因果関係がみられなかった。これは、ポジティブ感情とネガティブ感情との間に、単純な直線的な関係ではなく、複数の要因が存在する可能性があることを示唆するものであると考えられる。

３.e)孤独感と異文化ストレスとの間に確認された相関関係及び因果関係について

今回の研究結果から、孤独感の得点が高いほど異文化ストレス総得点が高く、下位尺度においても非尋常的注目、ホームシックネス、被差別感、被嫌悪感、恐怖、カルチャーショックの得点が低いことがわかった。また、孤独感と異文化ストレス総得点との間に有意な因果関係がみられた。これについて以下のように分析する。

王ら（2009）の研究では、留学初期の孤独感について「ほとんどの来日初期の中国人私費留学生は学業困難、家族や友人離散、社会心理的交流の欠如など困難に直面し、食事や睡眠等生活リズムが不規則の欠如となってしまい、一時な心理健康状態低下する傾向を示していた」（p.115）と報告している。また、王ら（2017）の研究では、睡眠の質は抑うつや不安の高さに影響を与えるという結果を示した。つまり、以上の文献から、留学生の孤独感は、不眠症や食欲不振を起こし、身体健康にも悪影響を与え、その結果、身体健康の不調がまた抑うつ、不安のレベルに影響し、精神的健康が悪化する可能があるのである。留学生の異文化ストレスも、孤独感による心身の健康の悪化の悪循環のなかで、増強された可能性があると考えられる。

第８章　研究２

８．１　研究２の目的

研究２は留学時期に沿って中国人留学生の異文化環境下で感じたストレスの変化の特徴、具体的な要因、および日常生活でのフロー活動の特徴を明らかにし、今後の異文化ストレスの要因研究及び予防法に関する研究のために知見を得ることを目的とする。

８．２　研究方法

①　調査参加者：都内日本語学校の中国人留学生 3 名

②　調査時期：2018 年 10 月―11 月

③　調査方法と内容：各参加者に対し、約 1 時間の半構造化インタビューを実施した。調査前は、調査の目的、調査内容の秘密保持、匿名性の保証を口頭で確認した。また、インタビューを受ける途中で、回答拒否及び調査参加の中止はいつでも可能であることを参加者に伝えた。

本調査では主に、参加者が来日前後の遭遇した困難と留学に有利な条件、問題対処対処法及びフロー状態にみられる体験、現在の適応状況を調査内容とした。調査は個別事例を丁寧に聞き取るのを基本姿勢とし、すべて中国語で行い、参加者の自由発話を優先させた。聞き取りの内容は全て参加者の承諾を得たうえで録音し、その後,逐語文字化した。

④　分析方法：グランデッドセオリーアプローチ法（GTA）による分析を行った。グランデッドセオリーアプローチとは、人間行動の予測と説明するために考えられた質的分析法である。

８．３　インタビュー参加者の概要

今回の研究はインタビュー参加者 3 名（男性 2 名、女性 1 名）は来日約 6 か月の都内の日本語学校の中国人留学生である、年齢は 21 歳～25 歳であり、留学前の日本語学習経験はそれぞれ異なっている（表 7）。

表 7．インタビュー参加者概要

参加者	A	B	C
性別	男	男	女
年齢	21 歳	25 歳	23 歳
留学前日本語学習経験	4 年間	半年	無
留学前日本滞在経験	無	無	有（旅行）
来日年数	半年	半年	半年
アルバイト	無	無	有

８．４　研究結果

今回の聞き取り内容は、グランデッドセオリーアプローチの手法を参考し、以下のような手続きに基づき、分析を行った。まず、インタビューの内容を具体的な概念に変換するため、コード化を行った（附表２）。次に、コード化された内容の特徴を吟味しながら、カテゴリーを生成し、定義づけを試みた。その後、生成された複数のカテゴリーの共通性・関連性を意識しながら、中核カテゴリーを見出した。インタビューの例は筆者が中国語インタビューの内容を日本語に翻訳した訳文である。

以下では、分析結果について述べる。まず、参加者 A のインタビューデータから、18 個のコードを作成し、11 個のカテゴリーを生成した。さらに、その中で中心となる 5 つの中核カテゴリーを生成した。カテゴリー名、カテゴリーの定義、中核カテゴリー名は附表３．に示す。

次に、参加者 B のインタビューデータから、18 個のコードを作成し、8 個のカテゴリーを生成した。さらに、その中で中心となる 5 つの中核カテゴリーを生成した。カテゴリー名、カテゴリーの定義、中核カテゴリー名は附表３に示す。

最後に、参加者 C のインタビューデータから、23 個のコードから 16 個のカテゴリーを生成した。さらに、その中で中心となる 5 つの中核カテゴリーを生成した。カテゴリー名、カテゴリーの定義、中核カテゴリー名を附表３に示す。

以上の 3 名の参加者の分析結果から、留学前後の困難、原因、対処方法、現在の適応状況について、ストーリーラインで説明する。

１）参加者 A は中国国内の大学で 4 年間の日本語学習経験があり、日本語の学習が難しいとの実感があったものの、言語学習能力に対して自信を持っており、日本人の先生との会話や学校での日本文化交流会を通して日本文化に対してある程度理解していた。それに加え、経済面では、現在、家族からの支援があるため、来日前に十分に準備ができていた。来日後、現在まで、アルバイトはせず、日本語学校の学業に専念してきたため、対人面の文化交流の欠如がみられた。それに、日本の気候や食生活の不慣れや睡眠リズムの乱れに加え、異文化接触によるストレスと学業困難がおもな問題であった。一方、本人は、常習的に筋トレを行う中で、達成感と充実感を報告していた。また、筋トレに合わせ、生活リズムの調整を行い、精神面の安定を維持し、人格的な成長もみられた。さらに、数少ない日常的な異文化接触のなかでも、日本語の理解も深まり、現在の生活には満足していた。

２）参加者 B は、24 歳になってはじめて留学を計画したため（現在 25 歳）、年齢のことで家族から強く反対されていた。来日前の日本語学習経験が少なく（約半年間）、日本に対しては好印象を持っていたものの、日本文化に対する理解もドラマやアニメを通して得られたものにとどまっており、来日前は、様々な不利の要素を持っていた。来日後は、学業困難、生活様式の変化、言語の壁、食生活の不慣れなどの不適応の他に、日本語が熟練しないため、生活において被差別感のような反応もみられた。対策としては、日常的に筋トレを行うことで、精神・身体の健康の維持を続けることと、日本語を懸命に学習することで言語の面での適応を図ることであった。現在は、進学の不安を抱えているものの、留学後、自分自身の成長も感じていた。

３）参加者 C は日本に留学する意志が強かったが、孤独を感じやすい素質をもっていた。それに、身体的健康状況が不安定なため、留学について家族に反対されていた。その後、両親を説得し、ようやく家族から了承を得たが、日本語学習経験がなかったため、留学前は困難を抱えていた。幸い、以前、日本への旅行経験があり、日本に対し、ある程度の好印象を持っていた。来日後、学業困難、食生活の不慣れ、孤独感などの問題が生じた。それに、日本語学校での友人関係が希薄であるため、同文化同士からのサポートも十分でない印象があった。アルバイト従事はある程度、異文化理解を深める機会を増加したが、職場での異文化接触で、言語の壁、異文化同士の対人関係での困難に直面していた。本人は、日本語が熟練していなかったため、対人関係の改善が困難であり、一時的に棚上げをし、様子を見ながら自ら解決法を模索していた。孤独感に対しては、忍耐をし、情緒の回復を待つという対策を取っていた。一方で、学業とアルバイトに専念したため、趣味であった絵画への意欲が次第に減少した。現在では、大学の入学試験による進学のストレスが蓄積し、将来に対しても不安を感じ、留学選択に対し後悔しているような様子もみられた。

８．５　考察

本研究では、中国人留学生 3 名を対象に、インタビュー調査を実施し、留学前後の準備状況、困難及び解決法、フローとみられる活動、現在の適応状況などをめぐり、彼らのストレスとその改善状況、自身の成長の特徴を全体的に把握した。

１）参加者 A が異文化環境におけるストレスフルな体験はおもに、学業困難（日本語学習）、生活上のストレス（食生活、気候の不慣れ、睡眠問題）、異文化交流の困難（日本人との交流の欠如など）が中心であった。日本語の学習困難は本人の上達願望と学校側が提供していた教育レベルとの乖離によるものであると考えられる。一方、本人は自身の言語能力に対し自信をもっており、普段の生活の中で、数少ない日本人との交流の中でも、実用的な日本語能力を身につけたと考えられる。生活上のストレス（食生活、気候の不慣れ、睡眠問題）については、主に、異文化環境への移転による生活環境の変化によるものであると考えられる。近藤（1981）はこれを「自然環境」に対するカルチャーショックと称した。つまり、中国で生まれ育った参加者 A が、まったく異なった日本の環境に移行した後に現れた適応困難であり、それにともなった睡眠問題はこの不適応に起因する身体症状であると考えられる。また、食生活は「自然環境」に対するカルチャーショックではないが、一般的には、食欲が人間の最も基本的な生理的欲求であり、鈴木（2006）によると、欲求が充足されなければ、欲求不満／フラストレーションに陥ってしまう。参加者 A は、日本の食文化の不慣れから、食欲が影響され、次第にストレスフルな反応として現れたのであると考えられる。異文化交流の困難については（日本人との交流の欠如など）、参加者 A の場合は、家族からの経済的なサポートを受けて日本で生活しているため、メリットとして

は、アルバイトで生活費を確保する必要がなく、全体的の異文化ストレスが低かったと考えられる。実際、本研究でも、経済状況が良いほど、異文化ストレスが低いという結果を量的調査で確認できている。一方、デメリットとしては、アルバイトを通して社会を体験し、日本人との交流する機会も減少した。その結果、日本人との交流が学校の日本人の先生との会話にとどまっており、言語の壁もさらに乗り越えにくくなったと考えられる。

参加者 A のストレス対処方略としては、日常的な筋トレが挙げられる。本人はストレスを発散し、情緒の安定を維持するために、友人に言語的サポートを求めるより、筋トレを選択する傾向が強いと報告している。また、筋トレ中の楽しさも、その後の達成感も報告していることから、フローを経験していたと考えられる。その効果として、前述したストレスが全部解消したとは考えにくいが、現在の留学生活について「全体的には楽しい」、また、自分自身について「昔より情緒が安定するようになった」と評価していることから、フロー体験の効果がある程度異文化ストレスの改善と環境適応の促進と人格の成長に寄与した可能性があると考えられる。チクセントミハイ（1990）はフロー体験と達成感及び人格の成長について「フローしている時、人は最善を尽くし、たえず能力を高めねばならないような挑戦を受ける。その時、人はこれが自己にとって何を意味しているのかについて考える機会はない―もし自分自身にあえて自己を意識させようとすれば、その経験は奥深いものとはならないだろう。しかし後にその活動が終わって自意識が戻った時に人が顧みる自己は、フロー体験前のもととは同じではない。それは今や新しい能力と新しい達成とによって高められているのである」（p.84）と述べている。本研究の量的調査においても、日常的なフロー体験の頻度が高いほど、ポジティブ感情の得点が高く、異文化ストレスの得点が低いことを偏相関関係で確認している。これも、日常的な筋トレと適応的な精神状態及び人格の成長との関連性の裏付けとなるのであろう。

２）参加者 B にとっては、生活上のストレス（物価の高さ→生活の単調さ、食生活の不慣れ）と言語の壁・異文化交流の困難が主なストレッサーであった。まず、生活の単調さは、日本の物価の高さに起因したものであると本人は報告している。自国では物価が低いため、刺激的な生活をしていたが、経済環境が異なる国への移転により、本来の生活スタイルを放棄し、簡素な生活をせざるを得ない状況に陥ってしまう。この生活スタイルの変化が不適応の原因であると考えられる。実際、経済環境の移転による生活スタイルの変化は経済状況の問題にも帰結できる。本研究では、経済状況と異文化ストレスとの負の相関関係を量的調査で確認した。したがって、参加者 B の生活スタイルの変化の不適応も、経済状況の急激な悪化によるものであると解釈できると考えられる。次に、食生活は参加者 A の場合と同様で、日中両国の食文化の差異によるものであると考えられる。異文化への移転による食生活の変化が身体的健康へもたらす悪影響はみられなかったが、参加者 B にとっては、不適応の要素として認知されていたということである。さらに、参加者 A と同様に、アルバイトの従事はせず、異文化対人交流は学校の場で行われていたため、対人面の異文化理解も進まない状況であった。一方、参加者 B は日常生活において、外国人としての被嫌悪感を体験していた。これは、周りの日本人との会話で、自身の日本語の未熟さが他人との交流に支障をきたす原因であることに気づき、自分の能力の低さに対する劣等感に起因したものであると考えられる。または、意思疎通が困難な場合、相手の困惑した表情など、「マイナスなフィードバック」が示された後に感じた「他者に疎まれている、ないがしろにされている」という被拒絶感も一因であると考えられる。広田ら（2008）と杉山ら（2006）の研究では、劣等感と被拒絶感がそれぞれ、自尊感情の低下との間に関連性があると報告している。こういった劣等感や被拒絶感がもたらす自尊感情の低下が異文化同士

間の交流において発生した場合、参加者 B が体験したような被嫌悪感をもたらしたと考えられる。実際、本研究の量的調査でも、日本語能力主観評価が異文化ストレス総得点およびその下位尺度である「被差別感」との間に負の相関が確認されている。原因と結果のプロセスまでは確認できなかったが、この結果は、両者の間になんらかの関連性が存在していることを示唆していると考えられる。

参加者 B のストレス対処法としては、参加者 A と同様に、筋トレによってストレスを発散していた。参加者 B の報告によると、筋トレ後は「全力を出し切った」、「気分がいい」、「自信が強くなった」と述べており、これも参加者 A と類似した反応であり、フロー状態に達していたのではないかと考えられる。チクセントミハイ（1990）は「最良の瞬間はふつう、困難ではあるが価値のある何かを達成しようとする自発的努力の過程で、身体と精神を限界にまで働かせ切っている時に生じる」（p.4）と分析している。したがって、筋トレ中のフロー体験が参加者 B の精神状態の安定にも一定の効果をもたらした可能性があると考えられる。また、日本人と対話する際に、自分が外国人であることが気づかれないように、慎重に言葉を選ぶ行動もみられたが、それは被差別感による自尊感情の低下から身を守るための心理的防衛であると考えられる。しかし、その結果、日本語が上達し、異文化理解・受容が促進され、その後の成長につながった可能性もあると考えられる。

他方、参加者 B は、対人面における異文化交流が欠如している状況の中でも、日本人の良さに気が付き、その後の自身の成長に良い影響を与えたと考えられる。エリクソンの発達理論で（Erikson, E. H. 1959）解釈すれば、青年期はアイデンティティの確立に重要な時期であり、それまでの同一性と「望ましい自我」と比較しながら、取捨選択をし、修正しながら、アイデンティティを構築していく。異文化交流の中で、他文化の「良さ」を認知することは、上述した「望ましい自我像」を形成するための素材であると考えられる。したがって、参加者 B は異文化交流の中で認知した他文化の「良さ」を積極的に取り入れ、それを自分の人格に統合させる中で、成長を果たしたのではないかと考えられる。

３）参加者 C は、来日前に日本への渡航経験があったものの、来日後、学業困難（日本語学習）、同文化友人サポートの欠如、情緒的不安、異文化交流の困難など、多くの問題に直面していた。学業困難は日本語学習経験の不足によるものであると考えられるが。その他の多くは異文化接触と直接的あるいは間接的に関係があると考えられる、まず、参加者 C は留学初期の孤独感によるホームシックが耐えがたい苦痛であったと報告していた。実際、本研究の量的調査でも、孤独感と異文化ストレスとの間に正の相関関係を確認している。つまり、参加者 C の孤独感が異文化ストレス全体に悪影響を及ぼし、不適応な状態に陥った可能性が考えられる。また、豊島ら（2015）は、孤独感について「社会集団から孤立することや集団になじめない状態は、社会関係を築くことにおいて危機的状況である」（p.142）と述べている。つまり、参加者 C の孤独感が家族との別離だけでなく、新しい社会環境（異文化環境）になじめないのも一因である可能性があると考えられる。次に、参加者 C はアルバイトに従事する中で、日本人との接触が緊密になり、異文化体験もより深いレベルで行われることになったのである。その結果、多方面の異文化ストレッサーに直面していたと考えられる。参加者 C は、職場の雰囲気の文化差に対し、不安を感じ、職場の上下関係もストレスをもたらした。対人交流の面では、職場では日本人とのやり取りが要求されていたが、自身の日本語ではその要求に応えるのが困難であったため、非常に困惑していた。これを、フロー理論の 4 チャンネル・フローモデル（Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988）で説明すれば、挑戦レベルが高く、能力レベルが低い状態に起きる不安状態であると考えられる。また、先述した職場の雰囲気、上下関係の文化差、日本語

の未熟さなど複数の要因で、参加者 C が職場での人間関係の構築が極めて困難になり、日本人との人間関係は、職場に限った同僚関係にとどまり、異文化友人からの情緒的サポートを受けることも少なかったと考えられる。

参加者 C のストレス対処法として挙げられるのは、ホームシックや不安に対する忍耐と絵画活動である。前者は孤独感や不安などのネガティブな心理状態に対する「抑圧」であると考えられる。確かに、一般的なネガティブな情緒は時間の経過により、改善、解消されることもあるが、孤独感の場合は、家族との離別や対人関係がうまく構築できないのが原因であり、この現状が改善できなければ、孤独感のストレッサーが消滅しないため、時間が経過しても意識上に浮上し、再び孤独を経験する可能性があると考えられる。一方、参加者 C は絵画を描く際に、達成感と充実感があったを報告している。つまり、フロー状態に達していたと考えられる。しかし、本研究では、量的調査で、日常的なフロー体験の頻度は異文化ストレスとの関連性が確認されたものの、孤独感との間に有意な相関関係がみられなかった。言い換えれば、絵画活動は全体的な異文化ストレスの低下に効果を与える可能性はあるが、孤独感の低下に対する効果は限定的なものであるという可能性がある。また、本人はアルバイトと学業を両立するために、絵画を描く意欲も時間も減少したとの報告もあり、絵画活動におけるフロー体験の頻度も一層減少したと考えられる。

第３部　総合考察

第９章　結論

本研究では、中国人留学生を対象に、フロー体験とポジティブ感情、異文化ストレス、孤独感との関連を、量的調査（相関関係、因果関係の分析）及び質的調査（インタビューのグランデッドセオリーアプローチ法による分析）を用いて検証した。主な研究結果を以下にまとめる。

量的研究においては、中国人留学生のフロー体験の頻度の得点が高いほど、ポジティブ感情の得点が高く、異文化ストレス総得点が低いことが見出された。また、フロー体験の頻度がポジティブ感情を高め、異文化ストレスを低下する効果が因果関係の分析でも確認された。つまり、中国人留学生の日常的なフロー体験が彼らのポジティブ感情の促進及び異文化ストレスの低減に効果を与えていたと考えらえる。また、孤独感と異文化ストレスとの間に正の相関関係が確認され、中国人留学生の孤独感が異文化ストレスの増強に影響を与えていたことが因果関係の分析でも明らかになった。これは、孤独感が中国人留学生の異文化ストレスのメインファクターであることを示唆している。しかし、フロー体験の頻度と孤独感との間に有意な相関関係は確認できなかった。

一方、質的な側面では、留学生は留学初期のアルバイトの有無により、異文化ストレスの感じ方も異なる可能性があることが示唆された。日本人が多い環境でのアルバイト経験は、より深いレベルの異文化体験が可能になり、長期的には異文化理解を促進する可能性があるものの、一方で、自身の日本語能力の問題、異文化同士間の対人関係構築の困難さ及び価値観の差異が顕在化し、異文化ストレスを増強する可能性があると考えられる。また、アルバイトへの従事はプライベートな時間を減少させるため、趣味活動への意欲も減少し、留学生活に対す不満を増強する可能性があると考えられる。

第１０章　本研究の限界と将来の展望

一般的にはストレスの感じ方は性別により大きく異なると言われており、異文化ストレスとその諸要因との関連も男女別で議論する必要があった。しかし、本研究では女性参加者数が少なかったため（39 名）、男女差の検討が不可能であり、その後の議論も対象全体のデータに基づいて行われるにとどまった。

また、今回の調査で使用した Flow Questionnaire による測定結果では、フロー体験の頻度と孤独感との間に有意な相関関係がみられなかったが、フロー体験は頻度の側面だけでなく、ESM などの調査方法により、力動的な側面、チャンネルの効果などの側面も評価できることが知られている。したがって、フロー体験と孤独感とは無関係であると結論づけるのは性急であるかもしれないと考える。今後、より多面的な評価による量的調査が必要であろう。

さらに、今回の質的研究におけるインタビュー調査では、留学生を対象に、来日前後の困難、解決法、その後の成長と現在の状況について聞き取りを実施したが、対象者 3 名は全員、来日して半年間日本で生活しただけの留学生であるため、困難の解決とその効果は現在の彼らの状況に十分に反映されない可能性があると考えられる。今後、長期に渡る追跡調査が必要なのではないだろうか。

第１１章　留学生の異文化適応における提言

留学生としては、留学前の準備が極めて重要であり、日本文化を理解するために、日本語の学習や交流活動の参加など自体が、異文化環境で生活する「心構え」になり、来日後も適応的な生活を送ることができると考えられる。

異文化接触はチャレンジングな体験ではあるが、留学生自身の成長にとって大きな機会でもある。異文化接触によるストレスの改善とその後の成長、ポジティブ感情の維持には日常生活におけるフロー体験の頻度が関わっていると考えられる。フロー状態の到達には、挑戦レベルと能力レベルを意識する必要がある。日常生活の諸活動の挑戦レベルと能力レベルのバランスが取れるように留学生自身が自らをコントロールできれば、フロー体験の頻度を高めることが十分考えられる。

一方、来日後、孤独感が強まる場合、自身で抱え込むより、周りの友人、日本学校の教員との相談など、ソーシャルサポートを求めることも重要であると考える。

また、日本語学校にとっては、日本語教育は重要であるが、それと同時に、留学生により深いレベルの異文化接触の機会を提供し、異文化理解を促進する必要があるのではないだろうか。また、進学の相談だけでなく、留学生生活全般の相談の場を設け、異文化で生きる留学生の生活上の困難を留学生とともに考えることが必要であると考える。さらに、心理クリニックと積極的に連携し、日本語学校の教師では解決できないケースは、直ちに異文化カウンセラーなどの専門職にリファー（refer）するようなサポートシステムの構築が重要であろう。

引用文献

Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience Challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123-154.

Asakawa, K.(2009). Flow Experience, Culture, and Well-being: How Do Autotelic Japanese College Students Feel, Behave, and Think in Their Daily Lives? *Journal of Happiness Studies,* 11(2), 205-223

浅川　希洋志(2014). フロー経験:ポジティブな発達と心理的ウェルビーイングへの可能性（特集 日本行動科学学会第30回ウィンターカンファレンス講演論文）行動科学, 53(1), 47-58.

Babiker, F. E., Cox, J. L., & Miller, M. C. (1980). The measurement of cultural distance and its relationship to medical consultations, symptomatology and examination performance of overseas students at Edinburg University. *Social Psychiatry*, 15, 109-116.

Csikszentmihalyi, M (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco:josseybass. [Reprinted in 20000 with a new introduction]

Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I.(1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.

Cacioppo,J.T.,Ernst,J.M.,Burleson,M.H.,McClintock,M.K.,Malarkey,W.B.,Hawkley,L. C.,...Berntson, G.G.(2000). Lonely trait and concomitant physiological processes: the MacArthur social neuroscience studies. *International Journal of Psychophysiology: Official Journal of the International Organization of Psychophysiology*, 35, 143-154.

Cacioppo,J.T.,Hawkley,L.C.,Crawford,L.E.,Ernst,J.M.,Burleson,M.H.,Kowalewski,R.B.,...Berntson,G.G.(2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64, 407-417.

Dillard, J. M., & Chisolm, G. B (1983). Counseling the international student in a multicultural context. *Journal of College Student Personnel*, 24, 101-105.

大東美穂子・岩元澄子(2009). 青年の孤独に対する捉え方 孤独感, 自己意識, 精神的健康, 自我同一性との関連 久留米大学心理学研究, 8, 75-84.

Ekman, P. (1992) . An argument for basic emotions. *Cognition and Emotions*, 6,169-200

Erikson, E. H.(1959). Identity and the life cycle; selected papers in Psychological Issues. New York: Int. Uni. Inc.(エリクソン, E.H. 小此木啓吾(訳編) (1973). 自我同一性　誠信書房)

Fredrickson, B. L.（1998）. What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.

Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M(2000) . The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258.

Fredrickson, B. L,. Tugade M. M., Waugh.C. E,. & Larkin. G. (2003). What good are positive emotions in crises?: A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.

福田　由紀（2010）. 心理学実験における材料翻訳手順の妥当性　法政大学文学部紀要 61, 137-152

Gerson, A. C., & Perlman, D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 258-261.

Heikinhelmo, P. S., & Shute, J. C. M. (1986). The adaptation of foreign students: student views and institutional implications. *Journal of College Student Personnel*, 27, 399-406.

広田　千織・望月　聡(2008). 大学生における劣等感と自尊感情の関連性　日本心理学会発表論文集 72(0).

法務省の在留外国人数統計（2015）. http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/.

近藤　裕(1981). カルチャー・ショックの心理　創元社

工藤　力・西川　正之(1983). 孤独感に関する研究（I):孤独感尺度の信頼性・妥当性の検討　実験社会心理学研究,22,99-108

Kuo, W. H. (1984). Prevalence of depression among Asian-Americans. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 172(8), 449-457.

Lau, S., Chan, D. W., & Lau, P. S. (1999). Facets of loneliness and depression among Chinese children and adolescents. *Journal of Social Psychology*, 139, 713-729.
李　智（2011）．来华留学生异文化压力、心理弹性与心里健康的关系研究　杭州师范大学 硕士论文（未公刊）
黎　芝（2012）．UCLA 孤独感量表中文简化版（ULS-8）的考评及应用研究　中南大学 硕士学论文（未公刊）
牧野　真理子（著）（2002）．異文化ストレスと心身医療　新興医学出版社
Manzano, ö., Theorell, T., Harmat, L., & Ullén, F. (2010) . The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*, 10, 301-311.
Marcos LR. (1976). Bilinguals in psychotherapy: Language as an emotional barrier. *American Journal of Psychotherapy*, 30, 552-559.
Mena, F. J. Padilla, A.M., & Maldonado,M.(1987). Acculturative Stress and Specific Coping Strategies among Immigrant and Later Generation College Students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 9, 207-225.
M,チクセントミハイ.(1990). 今村浩明（訳）(1996) . フロー体験　喜びの現象学 世界思想社出版)
宮本聡介・宇井美代子(2014). 質問紙調査と心理測定尺度――計画から実施・解析まで――　サイエンス社
野田　文隆(1995).　異文化接触とメンタル・ヘルス　渡辺文夫（編）異文化接触の心理学　川島書店
大森　駿哉・片山　順一(2016).　行動・生理指標を用いたポジティブ感情の機能や状態の解明：拡張――形成理論とフローを中心として　人文論究, 66(1), 51-68.
Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (1988) . *The Cognitive Structure of Emotions.* Cambridge University Press.
王　飛・横山　恭子（2009）．中国私費留学生のメンタルヘルス変化傾向と関連要因：2 年間のインタビュー追跡調査を通して上智大学心理学年報, 33, 109-125.
王　尚・松田　英子（2017）．　中国人大学生における睡眠の質と抑うつ、不安及び人格特性との関連の検討　東洋大学紀要, 54, 49 - 63.
Pedersen, P. B. (1991). Counseling international students. *The Counseling Psychologist*, 19(1), 10-58.
Perlman, D., & Peplau,L.A.(1981). *Toward a social psychology of loneliness.* In R Gilmour & S. Duck (Eds.), Personal relationships :3. Personal relationships in disorder. London: Academic Press.
邱 林・郑　雪・王　雁飞(2008)．积极情感消极情感量表(PANAS)的修订　应用心理学, 14, 3, 249-254.
Rook, K. S. (1984). Research on social support, loneliness, and social isolation: Toward an integration. *Review of Personality & Social Psychology*, 5, 239-264.
Rubin, D. L. (1993). The other half of international teaching assistant training: classroom communication workshops for international students. *Innovative Higher Education*, 17, 183-193.
Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E.(1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
坂入　洋右・徳田　英次・川原　正人・谷木　龍男・征矢　英昭(2003). 心理学的覚醒度・快適度を測定する二次元気分尺度の開発　筑波大学体育科学系紀要, 26, 27-36.
寺崎　正治・岸本　洋一・古賀　愛人(1992). 多面的感情状態尺度の作成　心理学研究,　62, 350-356.
柳　佳慶・松田　英子（2011）．在日中国人留学生のストレスと異文化適応に関する研究――文化受容態度と自己効力感からの分析――　情報と社会,21,151-160.
Sandhu, D.S.& Asrabadi, B.R.(1994). Development of an acculturative stress Scale for International students:Preliminary finding. *Psychological Reports*,75:435-448.
佐藤　徳・安田　朝子(2001). 日本語版 PANAS の作成,性格心理学研究, 9(2), 138-139.
Schmidt, J. (2003). Correlates of reduced misconduct among adolescents facing adversity. *Journal*

of Youth and Adolescence, 32, 439-452

Schmidt, N., & Sermat, V. (1983). Measuring loneliness in different relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(5), 1038-1047.

Schram, J. L., & Lauwer, P. J. (1988). Alienation in international students. *Journal of College Student Development*, 29, 146-150

Sermat, V. (1978). Sources of loneliness Essence, *Study of Ageing, Dying, and Death*, 2(4), 271-276.

Seligman, M. E. P., & Pawelski, J. O. (2003). Positive Psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14, 159-163.

Spradley, J. P., & Phillips, M. (1972). Culture and stress: a quantitative analysis. *American Anthropologist*, 74, 5 18-529

杉山　崇・坂本　真士（2006）．　抑うつと対人関係要因の研究――被受容感・被拒絶感尺度の作成と抑うつ的自己認知過程の検討――　健康心理研究, 19, 1-10.

Sullivan, H.S.(1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.

鈴木　一代(2006).(著).　異文化間心理学へのアプローチ―文化・社会のなかの人間と心理学―　ブレーン出版

Thomas M, Choi JB.(2006). Acculturative stress and social support among Korean and Indian immigrant adolescents in the United States. *Journal of Sociology and Social Welfar*, 18(2), 123-143.

豊島　彩・佐藤　真一(2015).　孤独感統制下における独自志向性と感情的ウェルビーイングの関連性の検討 心理学研究,86(2), 142-149.

Tran, T. V.(1993). Article Navigation Psychological Traumas and Depression in a Sample of Vietnamese People in the United States, *Health & Social Work*, 18(3), 184-194.

Vega, W. A,, Kolody, B., & Valle, J. R (1988). Migration and mental health: an empirical test of depression risk factors among immigrant Mexican women. *International Migration Review*, 21, 512-528.

Vega, W. A.,Gil,A.G., Warheit, G.J., Zimmerman,R. S., &Apospori, E.(1993).　Acculturation and delinquent behavior among Cuban American adolescents: Toward an empirical model. *American Journal of Community Psychology*, 21, 113-125.

Watson, D,. Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measure of positive and negative affect: he PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

Wells, A. J. (1988). *Self-esteem and optimal experience*. (In M. Csikszentmihalyi & I. S.Csikszentmihalyi (Eds.), Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness(pp.327-341). New York: Cambridge University Press.)

山本　真理子（編）(2001)．　心理学尺度集Ⅰ　サイエンス社

山本　真理子・松井　豊・山成　由紀子（1982）．　認知された自己の諸側面の構造　教育心理研究, 30, 64-68.

謝辞

本論文を執筆するにあたり、多くの方々に御協力をいただきました。研究計画の立案、調査の実施から、データ分析、考察に至るまで、多くの時間を割いて御指導くださった、指導教員である浅川希洋志教授には、どれだけ感謝の言葉を尽くしても到底足りません。私が研究方針に迷った際には、的確な御助言をいただけ、本研究を完成させることができました。心より深く感謝申し上げます。

また、質的研究について、御助言をくださった副指導教員である曽士才教授に深く感謝申し上げます。私が質的研究をまとめることができたのも曽教授の鋭い御指摘があればことだと思っております。誠にありがとうございました。

そして、本研究の研究計画の段階から、様々な御指摘、御意見をくださった同学科の大中一彌教授、粟飯原文子准教授、佐々木一恵准教授、廣松勲講師、守屋貴詞講師、中山寛子講師に深く感謝申し上げます。

さらに、同大学文学部心理学科の福田由紀教授に深く感謝申し上げます。御多忙の中、バックトランスレーション法について、貴重な御助言、御意見をいただき、誠にありがとうございました。

同学科博士課程の久保祐さん及び修士課程同窓生の皆様には、本研究への様々な意見をいただいたおかげで、より充実した研究になったと実感しております。誠にありがとうございました。

最後に、調査に快諾してくださった日本語学校の劉先生、金先生、調査に御協力してくださった学生の皆様に深く感謝しております。

附表

附表 1

修士研究の材料翻訳の妥当性についての調査

（1）以下の文章は,**中国語として自然だと思いますか**。あてはまる数字に〇をつけてください。

❶*以下 A～D 是关于日常生活中的某种体验的具体描述，请仔细阅读后进行填写。（带来 A～D 所描述的体验可以是同一种活动）*

全然自然だと思わない	1	2	3	4	5	6	7	とても自然だと思う

❷*您是否进行过某项活动（或指做某件事），由于注意力高度集中，精神无丝毫松散，完全投入到正在做的事情上，变得注意不到平时能体会到感觉(例如：别人说话的声音，较大的噪音，时间的经过，空腹感，疲劳感，身体上的不快感，以及与他人之间的约定等等)？*

全然自然だと思わない	1	2	3	4	5	6	7	とても自然だと思う

❸*您是否进行过某项活动（或指做某件事），在进行该项活动时，之前所学会的相应的技巧和能力就像是身体的一部分，一切都极为自然，无需任何努力，而且感到充满自信，觉得无论面对任何新的挑战都能够从容应对。*

全然自然だと思わない	1	2	3	4	5	6	7	とても自然だと思う

❹*您是否有进行过某项活动（或指做某件事），你能感觉到进行该活动本身就是有价值的事。换而言之，即便不能通过该项活动得到任何其他的利益（比如，金钱报酬，技巧和能力的提高，他人的赞赏），你也会因为该活动会给你带来快乐而进行此项活动。*

全然自然だと思わない	1	2	3	4	5	6	7	とても自然だと思う

❺*您是否有进行过某项活动（或指做某件事），该活动能给你带来的无法忘怀的瞬间是无法替代的（你对此感到非常得幸运并值得感谢），甚至觉得进行该活动会改变你对人生（或者你自身）的看法与观点。*

全然自然だと思わない	1	2	3	4	5	6	7	とても自然だと思う

（2）以下の 2 つの文章（計 4 組）は,**同じことを表していると思いますか**。あてはまる数字に〇をつけてください。

①次の A～D の質問は,日常生活に見られるある種の経験に関するものです。各質問をよく読んで回答してください。また,A～D のような経験をもたらす活動は同一のものであっても構いません。

❶*以下 A～D 是关于日常生活中的某种体验的具体描述，请仔细阅读后进行填写。（带来 A～D 所描述的体验可以是同一种活动）*

全然違うと思う	1	2	3	4	5	6	7	全く同じだと思う

②集中力が非常に高まり,注意は散漫になることなく,していることに完全に没頭しているため,普段は気づくようなこと（例えば,他人の話し声,大きな騒音,時間の経過,空腹感や疲労感,約束,身体的な不快感など）にときどき気づかなくなるような,そんな活動を経験したことがありますか？

❷*您是否进行过某项活动（或指做某件事），由于注意力高度集中，精神无丝毫松散，完全投入到正在做的事情上，变得注意不到平时能体会到感觉(例如：别人说话的声音，较大的噪音，时间的经过，空腹感，疲劳感，身体上的不快感，以及与他人之间的约定等等)？*

全然違うと思う	1	2	3	4	5	6	7	全く同じだと思う

③これまでに習得してきた技術や能力が,まるで生まれながらに備わっているかのように感じられ,すべてのことが自然に,まったく努力を必要としない状態に思われ,また,どんな新しいチャレンジ（挑戦あるいは挑戦的活動）に対しても対処できるという自信に満ちあふれた状態になるような,そんな活動を経験したことがありますか？

❸*您是否进行过某项活动（或指做某件事），在进行该项活动时，之前所学会的相应的技巧和能力就像是身体的一部分，一切都极为自然，无需任何努力，而且感到充满自信，觉得无论面对任何新的挑战都能够从容应对。*

全然違うと思う	1	2	3	4	5	6	7	全く同じだと思う

④あなたは,それをすること自体に価値があると感じられるような活動を経験したことがありますか？言い換えれば,ある活動に対して,それをすることによってもたらされる他の利益（例えば,金銭的報酬,技術や能力の向上,他人からの賞賛等）がまったくなかったとしても,それをするだろうと思われるような（つまり,楽しいからそれをするといった）,そんな活動を経験したことがありますか？ ❹您是否有进行过某项活动（或指做某件事），你能感觉到进行该活动本身就是有价值的事。换而言之，即便不能通过该项活动得到任何其他的利益（比如，金钱报酬，技巧和能力的提高，他人的赞赏），你也会因为该活动会给你带来快乐而进行此项活动。								
全然違うと思う	1	2	3	4	5	6	7	全く同じだと思う
⑤ある意味で,人生（あるいは自分自身）に対するあなたの見方や考え方を変えてしまうような,非常にかけがいのない,忘れることのできない瞬間を与えてくれる（そして,それをあなたは非常に幸運であり,感謝すべきことであると感じるような）,そんな活動を経験したことがありますか？ ❺您是否有进行过某项活动（或指做某件事），该活动能给你带来的无法忘怀的瞬间是无法替代的（你对此感到非常得幸运并值得感谢），甚至觉得进行该活动会改变你对人生（或者你自身）的看法与观点。								
全然違うと思う	1	2	3	4	5	6	7	全く同じだと思う

附表２

参加者Ａのデータ例と生成されたコード

	生成されたコード	データ例
1	日本語上達	大学時代では私の日本語は他のクラスメートに比べると中の上でした。
2	日本人との交流の欠如（留学前）	大学時代には主に学校の日本人先生と日本語で対話していました。あとは、毎年、学校で行われいた日本交流会で、日本の学校の学生たちと文か交流していました。
3	単語記憶の困難	①日本語にはカタカナ語が多くて、とても覚えにくかったです。
5	経済面における家族の支援	私は今主に両親からの仕送りを受けて生活している。将来はアルバイトを考えるが、生活費を稼ぐためではなく、社会経験をしたいと思う。ただ、もし、学校が忙しければ、アルバイトしないで、勉強に専念するかもしれない。
6	留学以前日本文化理解との差異	大学の日本語授業で、日本人が曖昧ではっきりしないことは知りましたけど、実は、留学して日本人と会話するときに、特にそういう感じはありませんでした。
7	留学以前日本文化理解の効果	もともと、日本語が専門で、日本に対してはある程度理解していたので、日本に来て何か特別なところを感じませんでした。
8	日本語学習の困難	いいえ、（日本語が）逆に下手になったと思います。今の日本語学校で勉強しているものは、昔の大学で教わったのと同じです。
9	睡眠リズムの崩れ	日本に来た後、よく寝れていません。私の実家は西北部(中国の)なので、気候が乾燥で、窓開けっぱなしで寝るのが好きでした。日本では、窓を開けたら、湿気がひどくなるので、寝心地が悪いです。でも、最近、筋トレをやっているので、少しよくなったような感じはします。
10	気候の不慣れ	実家の西安は気候がとても乾燥で、夏はどれだけ気温が高くても汗が出ないのです。日本の夏は湿度が高くて、すぐ汗をかくので、毎日シャワーを浴びなければいけません。とても面倒に感じます。
11	食生活の不慣れ	全然慣れないです。魚はまず食べれません。

12	日本人との交流の欠如	今は、日本語でほとんど日本語学校の先生しか会話していません。
13	日本語交流上の困難	私は日本語で話すときに、すぐ「漢語」を使います。でも、実は、日本語の漢語の意味と中国語のとは微妙に違うこともあるので、たまに、言いたいことうまく伝えられないことがあります。まぁ、お互いに、だいたい意味が通じますけど、ただ相手が私の日本語がおかしいと思っていたかもしれない。
14	筋トレによるストレス発散	筋トレは、ストレス発散のためにやっています。そして、筋トレしているときに、気分もよくなるし、自分の情緒の安定にも役に立つと思います。お酒を飲んだり、カラオケに行ったり、友達に相談したりするよりも効果があると思います。なにより、友達に付き合ってもらうより、自分でなんとかストレス発散する方法を考えたほうがいいと思います。それに、筋トレをつづければ、毎日目標を持つようになります。計画通りに筋トレのメニューを終わらせることができれば、とてもうれしく思います。それだけでなく、筋トレ中も楽しいです。達成感があるのと、なに生理的な満足感があるからかもしれません。
15	筋トレによる達成感	毎回、筋トレが終わったあと、気持ちがとてもスッキリします。パワーの練習で、もともと、10 キロ～20 キロのダンベルしか上げられなかったですが、練習しているうちに、80 キロ～100 キロのダンベルも挙げられるようになって、自分の成長を実感するときの達成感がとても気持ちいいです。もちろん、普段の生活リズムも大切で、時には筋トレ自体よりも重要かもしれません。
16	日本語能力の向上	普段の生活では、日常会話が増えて、日本語の会話スキルは少しうまくなった感じはします。
17	性格上の成長	私は、もともと、情緒不安定で、うまくいかないときにすぐイライラするタイプでしたが、最近は、少しマシになった感じがします。
18	満足感	留学生活は、全体的には楽しいと思います。

参加者Bのデータ例と生成されたコード

	生成されたコード	データ例
1	自分の年齢に家族からの配慮	家族は私の年齢が留学するには少し高くて、速く結婚して自分の家族を作るべきだったと思ってました。実は、私が住んでいた地域では、みんな結婚が速い、そういう伝統があるようでした。でも、私は、そういうのが嫌いで、外国に留学したかったんです。
2	自己理解	私は、情緒不安定で、機嫌がいいときも悪いときもあります。
3	留学先の評価・選択	日本は留学先としはコスパがとてもいいです。学費は欧米の国より安くて、アルバイトもできるし、中国に近くて、国に帰りたいときすぐ帰れます。治安もいいです。
4	日本文化の理解	昔、漫画を見たりしていたので、日本については少し知っていました。
5	日本に対する好印象	日本の社会は色んな人に対してとても受容的だと思っていました。例えば、町には同性愛者が集まるバーもあるし、男が女装しても差別を受けることもなくて、とてもオープンな社会です。
6	日本に対する悪印象	例えば、日本のドラマで見たのですが、電車で、大きい声での会話も飲食も禁止で、会社でも上下関係がはっきりするので、日本では縛りが多い印象でした。
8	物価の高い→生活が単調	東京の物価が高いせいか、日本に来てからあまり遊べなかったので、今の留学生活はとても単調です。
9	食生活の不慣れ	日本の食べ物はボリュームが少なくて、野菜も少ないです。しかも、私は生の物は食べないし、普段一番食べるのは中華料理で、とても不便です。
10	日本語表現の学習困難	日本語で会話するときに、相手によって、「ですます」と「だ」を使い分けなければいけないので、それで頭が回らない時が良くあります。
11	日本人との交流の欠如	日本人に触れる機会があまり多くないです。基本的には日本語学校の日本人先生との会話練習です。
13	被嫌悪感	一部の日本人が中国の人に対してあまり友好的でないかもしれません。例えば、コンビニで買い物するときに、店員が私のことを外国人だと知ったら、態度が悪くなることもあります。
14	日本人の良さ	彼ら（日本人先生）が仕事に対して責任感が強くて、授業でストレスが溜まっても、私たち学生にそれをぶつけることはありません。

15	筋トレによるストレス発散	役に立つと思います。筋トレしたあと、全身が疲れ切った感じがとても気持ちいいです。全力を尽くした感じがあって、達成感が高いですし、自信も強くなります。
16	被差別感と対策	普段、日本人と話すときに、できれば、自分が外国人だとバレないように、慎重に言葉をチョイスしています。そうすれば、偏見もあまり受けなくなるだろうと思います。
17	留学後の成長	後悔はありません。留学してから、自分の国でできない経験も沢山したので、自分の成長に役立つことだと思っています。
18	入学試験に対する不安	最近は、進学のプレッシャーのせいか、情緒があまり安定しません。

参加者Cのデータ例と生成されたコード

	生成されたコード	データ例
1	自己理解	一人にいるときに、プラスな情緒が出るときもあって、マイナスなものを感じるときもあります。ただ、他の人と一緒にいるときは比較的安定だと思います。
2	学校教育から日本の悪印象の形成	中国で受けた教育のせいか、実は、日本に来る前には日本に対してあまりいい印象がありませんでした。
3	旅行経験による日本の好印象の形成	昔一回、旅行で日本に来たことがあって、当時は日本人の礼儀正しさに気が付いて、それで印象が変わりました。
4	留学への執着	私は日本に来たかったんです。色んな可能性を見つけたかったんです。それで、両親を説得してみたら、彼らが私の意志を尊重するようになりました。
5	健康に対する家族からの配慮	実は、最初、両親は留学の選択にあまり賛成しなかったんです。私の健康状態があまりよくないからです。彼らは、私自分一人で生活できるか心配で、留学しないで、はやく仕事を探して、結婚して家族を作ることを勧めていました。

6	日本語学習経験の不足	基本的には、日本に来てから、日本語の勉強を始めたんです。
7	日本語学習の困難	日本語の基礎がなかったので、勉強がとても難しく感じました。成績もクラスの中で真ん中ぐらいで、あまりよくありません。
8	同文化友人関係の希薄	日本語学校の授業は半日しかやりませんので、実は、クラスメートともあまり付き合う時間が少なくて仲のいい友達はあまりいません。まぁ、もちろん、仲が悪くなることもありません。
9	食生活の不慣れ	日本の料理はボリュームが少なくて、味も薄いです。私はもともと（中国の）東北の人なので、あまりおいしく感じませんでした。たぶんそのせいか、日本に来て、5キロぐらい痩せました。
10	職場で感じた不安	アルバイトがサービス業だからか、私から見れば、日本人の接客は少しこだわりが多すぎると思います。それと、うちの店は従業員のミスに対してはとても厳しくて、お客さんにお箸を渡すのを忘れるだけでも、店長や先輩から厳しく指導を受けます。私は中国で飲食業のアルバイトしたことはありませんが、飲食店の従業員はそんなに緊張感を持たないと思います。
11	日本式「上下関係」への不慣れ	それに、日本では、明らかにミスを犯したのが先輩だとしても、結局、後輩の自分が店長から指導を受けます。これは、中国とだいぶ違うと思います。昔中国の会社で研修していたころ、たとえ自分がミスをおかしても、社長はまず私の上司を指導しました。なので、日本とは真逆な感じがします。
12	留学初期のホームシック	日本に来て一週間経ってから、ずっとホームシックに悩んでいました。なにより、家族に会いたかったんです。ホームシックが強いときに、とても苦痛でした。ちょうどそのころ、親しい家族が亡くなって、本当に苦しい日々を過ごしていた。普段はそのような苦しみは感じませんが、ときに強い時があって、とても耐えられませんでした。
13	日本語言語表現の難しさ	日本語の語順と中国語と違うので、よく混乱します。授業の時もそうなんですが、それより、日常会話で日本人と話すときに、特に困ります。なにより、アルバイトをしているので、自分の意思を伝えられないのがよくありました。
14	職場でのコミュニケーション困難	私の日本語が下手なせいで、先輩や店長から指導を受けるとき、彼らの言っていることがよくわかりませんでした。たとえ彼らには悪意があっても私はその場の雰囲気から判断できませんでした。
15	言語による対人交流以外の解決法の模索	私の今の日本語レベルでは、人間関係の問題を解決したくても、言いたいことをうまく伝えられないので、しばらく様子を見るしかないと思います。

16	日本人友人関係の希薄	日本人は仕事のオンとオフの切換えがはっきりしている感じがします。職場での仕事が終わったら、お互いに挨拶するぐらいの関係になってしまいます。中国だったら、仕事が終わっても、親しい友達になることがよくあります。多分、私が外国人だからか、彼らは私と距離をあけているかもしれません。
17	趣味活動への意欲の減少	日本に来てから、絵を描く機会が少なくなりました。アルバイトもあるし、学校もあるし、入学試験のプレッシャーもあります。なかなか、絵を描く気になりません。毎日、朝から授業で、その後アルバイトもあって、家に着くのは夜10時ぐらいで、疲れて寝てしまいます。
18	日本の食文化の良さ	日本の料理は味が薄いかもしれませんけど、健康的ですね。
19	絵画活動による精神安定の維持	絵を描いた後は、達成感のようなものがあるし、書いているときでも、なんか、力を集中して何かをやっている感じがするので、充実感があります。
20	ホームシックへの忍耐	ホームシックが一番強いときは一所懸命我慢していました。できるだけ、家族に連絡しないようにもしていました。こんなことで、家族に心配をかけたくないからです。情緒の回復を待つしかなかったです。友達にも言ったことはありません。これは自分のことだから、他の人に言っても解決できないので、我慢するしかないと思いました。
21	異文化の適応	最初は、私だけ指導を受けるのが不公平だと思いましたが、今は少し慣れるようになってきています。ただ、これは時間がかかるので、私自身も、彼らとどう付き合うかを考えています。
22	留学に対する後悔	日本では毎日忙しいので、疲れるときは、これは自業自得だと思ったことがあります。もともとの生活をあきらめて日本に留学すると決めたのは自分でしたから。
23	入学試験に対する不安	入学試験のことを考えると、気持ちが暗くなります。試験に対してあまり自信がないからかもしれません。

附表３

生成されたカテゴリーと定義について（参加者 A）					
	生成されたコード	カテゴリー	定義	中核カテゴリー	時期
1	日本語上達	日本語能力の自信	語学力の自信	留学準備段階における有利・不利要素	留学前
2	日本人との交流の欠如（留学前）	留学前の準備不足	日本語理解力・日本文化接触機会の不足		
3	単語記憶の困難				
5	経済面における家族の支援	家族からの支援	経済・精神面などにおける家族からの支援		
6	留学以前日本文化理解との差異	留学以前日本文化理解との異同	日本に対する印象の変化	ストレスレスな異文化体験	留学初期
7	留学以前日本文化理解の効果				
8	日本語学習の困難	学業困難	留学中に直面する学業における困難	ストレスフルな異文化体験	
9	睡眠リズムの崩れ	生活上の困難・不規則	留学中に直面する日常生活における困難		
10	気候の不慣れ				
11	食生活の不慣れ				
12	日本人との交流の欠如	言語の壁・異文化交流の困難	留学中に直面する対人交流における困難		
13	日本語交流上の困難				
14	筋トレによるストレス発散	情緒維持、ストレス対処の方略・効果	日常生活におけるストレスマネジメント	問題対処の方法・効果	現在
15	筋トレによる達成感				
16	日本語能力の向上	学業の進歩・満足	能力の成長	現在の適応状況	
17	性格上の成長	人格の成長・満足	性格の変化・情緒不安定性の回復		
18	満足感	生活満足感	留学生生活意識		

生成されたカテゴリーと定義について（参加者 B）					
	生成されたコード	カテゴリー	定義	中核カテゴリー	時期
1	自分の年齢に家族からの配慮	家族の反対	留学選択に対する家族からの反対	留学準備段階における有利・不利要素	留学前
2	自己理解	日本留学の心構え	自身の性格･留学生活で直面する困難に対する事前評価		
3	留学先の評価・選択				
4	日本文化の理解				
5	日本に対する好印象				
6	日本に対する悪印象				
8	物価の高い→生活が単調	生活上のストレス	留学中に直面する日常生活における困難	ストレスフルな異文化体験	留学初期
9	食生活の不慣れ				
10	日本語表現の学習困難	言語の壁･異文化交流の困難	留学中に直面する対人交流における困難		
11	日本人との交流の欠如				
13	被嫌悪感				
14	日本人の良さ	良性の異文化体験	自身の精神健康維持･成長･異文化理解を促進する異文化体験	良性異文化体験	
15	筋トレによるストレス発散	情緒維持、ストレス対処の方略・効果	日常生活におけるストレスマネジメント	問題対処の方法・効果	現在
16	被差別感と対策				
17	留学後の成長	人格の成長・満足	性格の変化･情緒不安定性の回復	現在の適応状況	
18	入学試験に対する不安	学業・将来への不安	将来の進路に対する不安		

生成されたカテゴリーと定義について（参加者C）

	生成されたコード	カテゴリー	定義	中核カテゴリー	時期
1	自己理解	日本留学の心構え	自身の性格・留学生活で直面する困難に対する事前評価	留学準備段階における有利・不利要素	留学前
2	学校教育から日本の悪印象の形成				
3	旅行経験による日本の好印象の形成				
4	留学への執着	留学意欲の高さ	留学選択を左右する自身の意欲		
5	健康に対する家族からの配慮	家族の反対	留学選択に対する家族からの反対		
7	日本語学習経験の不足	留学前の準備不足	日本語理解力の不足		
8	日本語学習の困難	学業困難	留学中に直面する学業における困難	ストレスフルな異文化体験	留学初期
10	同文化友人関係の希薄	同文化友人サポートの欠如	同文化友人からの情緒サポートの不足		
11	食生活の不慣れ	生活上の困難・不規則	留学中に直面する日常生活における困難		
14	職場で感じた不安	異文化における情緒的不安	留学中に直面する精神面における困難		
15	日本式「上下関係」への不慣れ				
16	留学初期のホームシック				
12	日本語言語表現の難しさ	言語の壁・異文化交流の困難	留学中に直面する対人交流における困難		
17	職場でのコミュニケーション困難				
19	言語による対人交流以外の解決法の模索				
18	日本人友人関係の希薄	日本人友人関係の希薄	異文化友人からの情緒サポートの不足		
20	趣味活動への意欲の減少	趣味活動維持の困難	趣味活動維持の物理的、心理的条件の不足		

22	日本の食文化の良さ	良性の異文化体験	自身の精神健康維持・成長・異文化理解を促進する異文化体験	良性の異文化体験	
23	絵画活動による精神安定の維持	情緒維持、ストレス対処の方略・効果	日常生活におけるストレスマネジメント	問題対処の方法・効果	現在
24	ホームシックへの忍耐				
25	異文化の適応	現在の適応状況	異文化ストレスに対する適応状況	現在の適応状況	
26	留学に対する後悔	日本留学の再認知	留学選択に対する再評価		
27	入学試験に対する不安	学業・将来への不安	将来の進路に対する不安		

附表４

在日留学生の異文化ストレスに関する調査

亲爱的同学：

非常感谢您对于本次调查的热情支持！本研究旨在调查在日留学生的心理适应情况，并为留学生的心理疾病预防策略提供学术性参考。**请在阅读以下注意事项后进行问卷表的填写**。

注意事项

·本次调查**遵循自愿原则**，如拒绝作答，只需将问卷交回即可。如在填写过程中改变意向，也可随时停止作答。

·我们对于您的个人信息承担道德和法律义务，并**保证您的信息不会对外泄漏**。另外，此调查所收集的所有数据将仅被用于本次研究，在经过统计分析后，此问卷将被及时销毁，请放心作答。

·此问卷的答案并无对错之分，请根据**自身的实际情况或感受**独自进行填写。

·此问卷总共 8 页，如有漏页或字体不清，请予以指出。

·在完成本次问卷后，**请确认作答是否有遗漏**。

法政大学国際文化研究科
国際文化専攻
修士課程２年：　リュウトクショウ
指導教員：浅川希洋志 教授、曽士才 教授

第一部分

※第 4，5，6 题，请在“□”内进行**勾选**

1	年龄：现在满　　岁
2	国籍：
3	性别：男 / 女
4	来日本留学已有… □0~3 个月　□3~6 个月　□6 个月~1 年　□1 年~1 年半　□1 年半~2 年　□2 年以上
5	在日经济状况 □非常困难　□困难　□一般　□良好　□非常好
6	目前，我留学的**主要目的**是：**（单选）** □升学　□就业　□提升日语能力　□不明确　□其他:_____（请填写具体内容）

第二部分**（※勾选）**

1	至今为止日语学习的总年数： □0~3 个月　□3~6 个月　□6 个月~1 年　□1 年~1 年半　□1 年半~2 年　□2 年~2 年半　□2 年半~3 年　□3 年~3 年半　□3 年半~4 年　□4 年~4 年半　□4 年半~5 年　□5 年以上
2	来日本之前的日语学习年数： □0~3 个月　□3~6 个月　□6 个月~1 年　□1 年~1 年半　□1 年半~2 年　□2 年半~3 年 □3 年~3 年半　□3 年半~4 年　□4 年~4 年半　□4 年半~5 年　□5 年以上
3	我觉得自己的日语… □非常糟糕　□很糟糕　□一般　□很好　□非常好
4	我觉得自己的日语在来日本之前… □非常糟糕　□很糟糕　□一般　□很好　□非常好
5	我对日本文化… □非常不了解　□很不了解　□一般　□很了解　□非常了解
6	在来日本之前我对日本文化… □非常不了解　□很不了解　□一般　□很了解　□非常了解

第三部分（**※圈选**）

指导语：一下陈述是关于在日本的一些经历，请从每条陈述之后的 1 到 5 的选项中选出你最同意的那个选项，所有选择都没有对错之分，请以最快的速度作答并不要漏选						
		完全不符合	不符合	不确定	符合	完全符合
1	离开我的祖国让我苦恼。	1	2	3	4	5
2	我感觉适应新的食物或新的饮食习惯让我不舒服。	1	2	3	4	5
3	我在社交场合被区别对待。	1	2	3	4	5
4	当人们讽刺我的文化价值观时我感到了被排斥感。	1	2	3	4	5
5	住在这个不熟悉的环境让我觉得很难过。	1	2	3	4	5
6	由于我的异文化背景我担心我的个人安全。	1	2	3	4	5
7	其他人对我有偏见。	1	2	3	4	5
8	离开我的家人和朋友让我觉得有负罪感。	1	2	3	4	5
9	我失掉了很多机会。	1	2	3	4	5
10	我的民族在这里被认为是劣质民族的观点让我生气。	1	2	3	4	5
11	在我迁移到这个社会之后的多重压力让我感到不堪重负。	1	2	3	4	5
12	我觉得我得到了不平等的待遇。	1	2	3	4	5
13	当人们不了解我的文化价值时我觉得受到了伤害。	1	2	3	4	5
14	我得不到我想要的。	1	2	3	4	5
15	由于对他人的惧怕我不得不经常换住所。	1	2	3	4	5
16	由于我的文化背景我觉的自己低人一等。	1	2	3	4	5
17	当别人不欣赏我的文化价值观时我感觉到了排斥感。	1	2	3	4	5
18	我想念我的祖国和人民。	1	2	3	4	5
19	适应新的文化价值观让我觉得不舒服。	1	2	3	4	5
20	我觉得我的民族遭到了歧视。	1	2	3	4	5
21	由于我的种族原因我受到了不同的待遇。	1	2	3	4	5
22	在这里我感到不安全。	1	2	3	4	5
23	在这里我感受不到归属感。	1	2	3	4	5
24	由于我的肤色我受到了不同的待遇。	1	2	3	4	5
25	考虑我的民族问题让我难过。	1	2	3	4	5
26	由于害怕其他民族群体我时常保持低调。	1	2	3	4	5
27	我感觉有些人由于我种族的原因而不跟我联系。	1	2	3	4	5

28	在这里过着与以往不同的生活方式我觉的有负罪感。	1	2	3	4	5
29	离开我的亲人让我觉得难过。	1	2	3	4	5

第四部分（**※圈选**）

指导语:下面是人们有时出现的一些感受。对每项描述，请指出你具有那种感觉的**频度**，将数字填写在格内。					
		从不	很少	有时	一直
1	缺少别人的陪伴	1	2	3	4
2	没有人可以寻求帮助	1	2	3	4
3	我是一个愿意交朋友的人	1	2	3	4
4	我感到被冷落	1	2	3	4
5	我感到和其他人疏远了	1	2	3	4
6	当我需要的时候，我能找到人陪	1	2	3	4
7	我因为很少与别人来往而感到伤心	1	2	3	4
8	虽然有人陪，但没人关心我	1	2	3	4
9	我感到孤独	1	2	3	4

第五部分

指导语：以下 A～D 是关于平时日常生活中的某种活动，请仔细阅读后进行填写。（注意：以下 A～D 所描述的体验或可在同一种活动感受到）	
A	您是否进行过某项活动（或指做某件事），由于注意力高度集中，精神无丝毫松散，完全投入到正在做的事情上，变得注意不到平时能体会到感觉(例如：别人说话的声音，较大的噪音，时间的经过，空腹感，疲劳感，身体上的不快感，以及与他人之间的约定等等)？ （1）有　/　没有　（圈选其中一项） 如选“有”，请继续回答（2），（3）。 （2）上述体验是在进行什么样活动中感受到的？请具体填写该活动的内容。 （　　） （3）通常经过多久会有上述这样的体验？（圈选其中一项） 1.一年几次　2.几个月一次　3.一个月几次　4.一周一次　5.一周几次　6.一天一次　7.一天几次
B	您是否进行过某项活动（或指做某件事），在进行该项活动时，之前所学会的相应的技巧和能力就像是身体的一部分，一切都极为自然，无需任何努力，而且感到充满自信，觉得无论面对任何新的挑战都能够从容应对。 （1）有　/　没有　（圈选其中一项） 如选“有”，请继续回答（2），（3）。 （2）上述体验是在进行什么样活动中感受到的？请具体填写该活动的内容。 （　　） （3）通常经过多久会有上述这样的体验？（圈选其中一项） 1.一年几次　2.几个月一次　3.一个月几次　4.一周一次　5.一周几次　6.一天一次　7.一天几次
C	您是否有进行过某项活动（或指做某件事），你能感觉到进行该活动本身就是有价值的事。换而言之，即便不能通过该项活动得到任何其他的利益（比如，金钱报酬，技巧和能力的提高，他人的赞赏），你也会因为该活动会给你带来快乐而进行此项活动。 （1）有　/　没有　（圈选其中一项） 如选“有”，请继续回答（2），（3）。 （2）上述体验是在进行什么样活动中感受到的？请具体填写该活动的内容。 （　　）

	（3）通常经过多久会有上述这样的体验？（圈选其中一项） 1.一年几次　2.几个月一次　3.一个月几次　4.一周一次　5.一周几次　6.一天一次　7.一天几次
D	您是否有进行过某项活动（或指做某件事），该活动能给你带来的无法忘怀的瞬间是无法替代的（你对此感到非常得幸运并值得感谢），甚至觉得进行该活动会改变你对人生（或者你自身）的看法与观点。 （1）有　/　没有　（圈选其中一项） 如选“有”，请继续回答（2），（3）。 （2）上述体验是在进行什么样活动中感受到的？请具体填写该活动的内容。 （　　） （3）通常经过多久会有上述这样的体验？（圈选其中一项） 1.一年几次　2.几个月一次　3.一个月几次　4.一周一次　5.一周几次　6.一天一次　7.一天几次

第六部分（**圈选**）

指导语：**在过去的一周里**，您有**多大程度**体会到了下列各个形容词所描述的情感？						
		非常轻微或根本没有	轻微	中等强度	强烈	非常强烈
1	活跃的	1	2	3	4	5
2	羞愧的	1	2	3	4	5
3	充满热情的	1	2	3	4	5
4	难过的	1	2	3	4	5
5	快乐的	1	2	3	4	5
6	害怕的	1	2	3	4	5
7	兴高采烈的	1	2	3	4	5
8	紧张的	1	2	3	4	5
9	兴奋的	1	2	3	4	5
10	惊恐的	1	2	3	4	5
11	自豪的	1	2	3	4	5
12	内疚的	1	2	3	4	5
13	欣喜的	1	2	3	4	5
14	易怒的	1	2	3	4	5
15	精神充沛的	1	2	3	4	5
16	战战兢兢的	1	2	3	4	5
17	感激的	1	2	3	4	5
18	恼怒的	1	2	3	4	5

关于二次调查志愿者的征集

本次研究研究除以上问卷调查以外，还将进行二次调查。该调查将以访谈方式进行，**调查志愿者的征集采取自愿原则**，恳请愿意参加的同学将您的姓名，手机电话号码或者微信号地址填入以下相应的信息栏中（**如拒绝参加，则不必填写以下信息**）。另外，**您的个人信息将被严格保密。**我们会在和您联系并商讨后，就调查的时间，地点和调查方式进行协调与安排。

姓名： 手机号码： 微信号：

※在提交问卷前，请最终确认是否有漏填的选项。

再次感谢您对本次调查的大力支持！

法政大学国際文化研究科
国際文化専攻
修士課程２年：　リュウトクショウ
指導教員：浅川希洋志 教授、曽士才 教授