異文化適応と睡眠
―在日中国人留学生への半構造化面接調査による分析―

社会学研究科社会心理学専攻博士後期課程1年
王　　尚
社会学部社会心理学科教授
松田　英子

要約

背景：留学は、新しい知見を得て視野を広げる機会が与えられる国際交流である。また互いに異文化を一層深く理解し、留学先の国と留学生の出身国との友好関係を維持し、地域のグローバル化を測るために重要なことである。しかし、留学生にとって留学は同時に異文化ストレスに対処しなければならないプロセスでもある。

本研究の目的は、在日中国人留学生の睡眠状況と睡眠リズム問題について調査することである。また、在日中国人留学生の異文化ストレスと異文化適応状況が睡眠に影響を与える問題を検討する。

方法：8名の在日中国人留学生(男性：4名、女性：4名、平均年齢は22.38歳（*SD*＝1.51歳）)を対象に調査を行った。使用した自記式質問紙は、ピッツバーグ睡眠質問票（PSQI)、抑うつ・不安・ストレス質問紙であり、異文化ストレスと異文化適応に関するインタビュー項目に基づいて半構造化面接を行った。

結果と考察：今回の結果では調査協力者のうち5名がPSQIのカットオフ値を超えており、睡眠の質が悪いことがわかった。7名は日中の眠気が時々あると回答し、そのことが学業成績あるいはレポートの提出に影響していた。日本語能力試験の最上級(N1)を取得後も、日本人との会話能力が低いという悩みも3名から報告された。よって、日本語力の不足は生活と人間関係に関する問題を生じ、異文化適応に悪影響を与える可能性が考えられた。これらと在日中国人留学生の睡眠状況と睡眠リズム問題を踏まえると、在日中国人留学生の睡眠が異文化適応、特に人間関係問題と関連が推測された。また、日本語の問題も、対人的な交流が負担になって、睡眠に対して影響を間接的に及ぼしていると推測される。よって、日本における異文化適応特に対人関係形成を支援が、睡眠問題の改善の切り口になる可能性が示唆され

た。

キーワード：睡眠の質，異文化適応，異文化ストレス，半構造化面接，在日中国人留学生

問　題

留学は、新しい知見を得る機会が与えられる国際交流である。また互いに異文化を一層深く理解し、留学先の国と留学生の出身国との友好関係を維持し、地域のグローバル化を測るために重要なことである。

Bochner(1972)は、留学生には3つの課題があり、①若者としての人生における成長、②学生として学業の達成、③異文化に適応したり母国文化を伝えたりする文化的課題と指摘した。

在日留学生について、モイヤー(1987)は、日本人による日本語表現の多義性、日本人からの拒否、価値観のずれ、日本語の理解、先入観に基づく外国人への扱いによる生活不安を、留学生のストレス因子として報告している。このような異文化環境に生活し、あらゆる面で問題が受けることが想像しやすい。

独立行政法人日本学生支援機構の外国人留学生在籍状況調査によると、平成30年(2018年)5月1日までに298,980人へと達し、アジア地域からの留学生が279,250人(93.4%)であり、その中でも在日中国人大学生は全体の41.2％を占めている(日本学生支援機構,2019)。このような留学生の受け入れと共に、多くの大学・大学院では、学内に留学生支援室などを設置し、担当職員や教員またはチューターが留学生の生活や日本語の支援を行っている。また、これまでの留学生研究では、言語能力(原田，2013)や、留学目的(葛，1999)、留学先のイメージ(山崎・倉本・中村・横山，2000)などが異文化適応に影響を与えていることがわかっている。また異文化適応に関して、対人関係(岩男・萩原，1988)、動機づけ(譚・今野・渡邉，2009)、留学先の国側のサポート(周，2009)などの影響が論じられている。このように、在日中国人留学生の異文化適応についての調査研究は多いが、在日中国人留学生の睡眠障害についての研究は少ない。在日留学生の学生相談内容の主訴には睡眠障害があり、大橋(2008)は在日留学生の学生相談経験から、在日留学生の自殺などの危機を予測する重要な症状として睡眠障害に注目すべきと述べている。井上・伊藤(1997)では在日留学生の精神的健康度を測定しているものの、睡眠の項目は含まれていない。そのため、在日中国人留学生が異文化環境へ移行したときの、それぞれの適応問題による、睡眠を含む心身の健康への負の影響を研究することには意義があるだろう。

そこで、本研究では、異文化適応に関連する要因として、言語能力、人間関係、日本人と日本に対するイメージ、留学の動機づけと留学後の進路希望、留学生へのサポート利用の5つの要因を検討する。以下、この順に検討して論じる。

1.言語能力

日本に留学して、まず日本語を習得したうえで、日本に関する幅広い知識を吸収し、さらに日本の生活文化や社会の仕組みについて学び、将来は日中両国に関わるような仕事をしたいと志望する留学生は多い。言語は自由に自らの意志や感情を表現するための道具であり、アイデンティティを確保するプロセスとなるものである(原田,2013)。異文化における相手の考え方や心情的な部分の理解には、言葉による説明を聞くだけでは理解が浅く、体験を通した深い相互理解が必要である。上原(1988)および徐・蔭山(1994)は言語能力と異文化適応の関連を検討し、言語能力が異文化適応へ影響を与えることを明らかにしている。もし日本語能力が高ければ、日本文化への理解が深まり、日本に適応するための重要な日本人からの情報や資源の提供などのサポートを肯定的なものと評価しやすくなり、社会適応度に結びつくと考えられる。一方で、モイヤー(1987)は語学能力の高い留学生でも、アジアの留学生の場合は異文化への適応に対し強いストレスを感じる傾向があり、語学力のレベルとストレスとの間に直接の関連はないと述べている。したがって、語学力は直接的に異文化ストレスへ影響を与えるのではなく、適応度に影響し、間接的に異文化ストレスへ影響を与える可能性が考えられる。ストレスは健康にとって重要な因子であるため、睡眠の質に影響を及ぼすことで、身体的および精神的健康に影響を与える可能性がある。また、ストレスは不安やうつなどのネガティブ気分を誘発し、睡眠の質に影響する(王・松田, 2018)。したがって、日本語力の不足により、日常生活上の不便をもたらすような大きな出来事を数多く経験するだろう。その経験が気分やストレスに影響を及ぼすことで、睡眠障害が生じることが考えられる。

2.人間関係

留学生は学問を修めることはもちろん、異文化の習慣に慣れること、新しい人間関係を築くことなど、学業上の目標以外にも達成すべき課題が数多くある。異文化に留学し、その土地で言語を自由に使うことができないと、対人関係を築くコミュニケーションをうまくとることができない。Selltiz & Cook (1962)は、少なくとも1人以上留学先の親しい友人がいる者は、いない人に比べ異文化適応に困難を感じることが少なかった。日本における留学生の異文化適応に関しては、日本の言語・文化や習慣を身につけることと共に、日本人との人間関係が極めて重要な役割を果たしていると推測できる(岩男・萩原, 1988)。Fontaine & Dorch(1980)は、親しい人間関係を築くことが、異文化における良い生活の体験と個人の成長にとって重要であると述べている。さらに、多くの留学生は青年期にあり、異文化適応という課題だけではなく人格形成や社会への適応など青年期の若者が普遍的に抱えている特有の課題も同時に抱えている。そのため、母国で学ぶ学生に比べ留学生は、適応上により困難を感じることが指摘されている(岡・深田・周, 1996)。留学生の心理的及び身体的な問題に関する研究が求められている。

姚・松原(1990)は日本での留学生を対象に調査し、経済や病気など生存保証の危機感に次いで、文化性の問題や人間関係の問題がストレスの原因となっていることが注目されている。田中・横田(1992)は、異文化での対人関係、語学とその運用、実用的処理の3つにまとめることができ、その中でも、最もストレスが高いのは対人関係であった。モイヤー(1987)は、在日留学生が経験する心理的なストレスのうち、対人関係のストレスが高いことを示し、対人的な交流が心理的な負担になっている可能性を示唆した。留学生生活に心理的な負担が多く、よりストレスを生じ、睡眠に悪影響を与えることが考えられる。

3.日本人と日本に対するイメージ

本研究では、留学生の適応に関連する対人要因として、日本人への対人信頼感を扱う。対人信頼感とは、「自分あるいは他人(他の対象)に対して抱く信頼できるという気持ち」(天貝, 1997)と定義される。特に、言語や文化の理解が不十分な段階において、留学先の国の人々の行動や意図を十分に理解できずに不信感を抱きやすい傾向にある(天貝，2001)。その結果、留学先の人々との人間関係がうまく構築できず、対人関係によるストレスがもたらされるのではないかと考えられる。したがって、留学先の人に不信感を抱くことは留学生の適応を阻害する。一方、信頼感を持つことはコミュニケーションの際に安心感がもたらされるだろう。それにより、留学先の人々からのサポートが受けやすくなり、留学生の適応を促進することが考えられる。それに伴い、留学先の国に対する感情もポジティブになる可能性があることが推測される。中国人の場合、日本のイメージの形成において、新聞よりも、テレビが大きな役割を果たしている。特に、報道番組、映画、ドラマ内の戦争に関する情報は、人々の対日感情を悪化させ、日本人に対するネガティブイメージの形成に大きな影響を与える。一方、日本から輸入された映画やドラマが、中国人に対日理解の深まりを大きく促進していることも事実である(劉，1998)。李(2006)は中国人大学生を対象にメディアが日本の認識にあたっての影響を検討した結果、多様化したメディアの中でも、日本製アニメは中国人大学生の利用率が最も高いことを明らかにした。留学生のイメージ分析については、異文化接触状況と異文化適応の関連に焦点を当て、これまで多くの研究が実施された(天貝，2001；岩男・萩原,1988)。その結果、留学先のイメージが留学生の適応度に大きな影響を与えることが指摘されている。葛文绮(1999)は日本の大学に在籍している中国人留学生を対象に面接調査を行った。その結果、アルバイト先で遭遇した差別体験が、留学生のプライドを傷つけると同時に、留学生の対日イメージをネガティブな方向へと導くと指摘している。したがって、日本人と日本に対するイメージが異文化ストレスに影響を与えることが推測できる。今回は特に在日中国人留学生の日本に対するイメージがストレスの影響によって、睡眠への影響に焦点を当て研究を行う。

4.留学の動機づけと留学後の進路希望

自己決定に動機づけられている行動は、その後の適応的な心理状態をもたらし、一方、自己決定的でない動機づけに基づく行動は不適応な心理状態をもたらすことが示されている(永作・新井, 2003)。先行研究によると、自己決定な動機づけの高い者の方が留学への満足度も高いという結果が示され(田中・田畑, 1991)、留学生の異文化適応に対して動機づけが与える影響が大きいことが示唆されている。Berry(1990)は、留学生の異文化接触における態度を、自他の文化に対する好意的・否定的態度の組み合わせによって4分類し、両文化を統合して肯定できる統合的態度が望ましいとした。留学生の場合も、この留学終了後に対する進路希望は、異文化接触における態度によって今現在の留学生活の行動に影響することが考えられる。したがって、ストレスやネガティブ気分を感じやすい不適応な心理状態になることで、睡眠に悪影響を与えると考えられる。そこで、本研究では、日本に来る前の留学に対する動機づけと留学後の進路希望が在日中国人留学生の睡眠に与える影響を検討する。

5.留学生へのサポート利用

北海道大学では2014年度に、個人面接、危機対応、心理教育的活動、留学生を指導・支援する教職員向けコンサルテーションサービスが実施された。留学生に対し、ストレス、不安、孤独、自己否定感、感情統制、喪失などについて心理的なカウンセリングを行い、精神障害までも受診することを可能としている(石井，2015)。しかし、悩みがあった際に、学校職員に援助を求めた中国人留学生はわずか3.0％に過ぎなかった。その他(相談しない、自分で解決する)の留学生は4.5％を占める(稲井，2011)。また、留学生の睡眠へのサポートに関しても不足している。周囲の人々の支援があればストレスが与える影響を弱め、病気にかかりにくく予後も良いと考えられる。異文化でのサポートの役割は、ストレスの緩和のみならず、異文化適応問題に対する有効な対処である(Fontaine, 1986)。そこで本研究は在日中国人留学生を対象にして、異文化でのサポートがストレスの緩和をもたらし、睡眠に与える影響を検討する。今後も留学生の増加が予想され、特に中国人留学生に関しては、より多くの支援が必要となるだろう。

在日中国人留学生の睡眠の問題と異文化適応との関連について、言語能力、人間関係、日本人と日本に対するイメージ、留学の動機づけと留学後の進路希望、留学生へのサポート利用の点から検討を試みる。そのため本研究では、半構造化面接調査を用い、在日中国人留学生の睡眠状況と睡眠リズム問題を明らかにし、異文化適応問題が睡眠に影響を与える問題を検討することを目的とする。本研究の仮説としては、日本語力、生活で形成する日本に対するイメージ、留学の動機づけと進路への考えなどが、日本における人間関係に影響を及ぼすことで、異文化ストレスを生じ、睡眠に悪影響を与えると予測する。

方　法

調査協力者

東京都内の大学および大学院に在籍している在日中国人留学生8名 (男性4名、女性4名)に調査の協力を依頼した。なお、調査協力者の平均年齢は22.38歳(年齢範囲：21歳～24歳、*SD*＝1.51)であった。調査は2018年9月～11月に実施した。

調査項目

基本的属性　フェイスシートにて、個人の属性(年齢、性別、日本滞在期間)、現在所属している学年を(大学一年・大学二年・大学三年・大学四年・大学院)、日本語力(日本語能力試験N1・N2・N3・N4・N5・他)の6つの選択肢から回答を求めた。日本語能力試験にはN1、N2、N3、N4、N5の5つのレベルがある。最も難易度の低いレベルがN5で、高いレベルがN1である。N4とN5では、限られた日常場面の基本的な日本語の理解を測り、N1とN2では、幅広い生活場面の日本語への理解を測る。その中間のN3は、それらの中間レベルである。

ピッツバーグ睡眠質問票(Pittsburgh Sleep Quality Index；PSQI)　PSQIはBuysse, Reynolds, & Monk（1989）によって作成された尺度である。本尺度の中国語版は刘贤臣・唐茂芹・胡蕾（1996)、日本語版は土井・簑輪・大川・内山（1998）によって信頼性・妥当性が確認されている。PSQIは，過去1カ月における睡眠の質を評価するために，主に睡眠障害の重症度の判定に適用されるが，一般人の睡眠の質の評価に対しても世界的に使用されている。PSQIは，自己評価による19項目と他者評価による5項目で構成される。本研究では，その中でも同居人の有無や睡眠時の他者評価を除く自己評価による18項目の合計得点を使用した。使用したスケールは9つの質問項目で構成され，問1から問4は自由回答式問題，問5から問9は多肢選択問題であり，問5には10の下位項目が含まれる。PSQIは7つの構成要素(睡眠の質，睡眠時間，入眠時間，睡眠効率，睡眠困難，睡眠剤の使用，日中覚醒困難)からなり，各項目は0点～3点（合計21点）で評価され，スコアが高いほど，睡眠の質が悪いことを示す。アメリカ版や日本版では，PSQI合計点の6点がカットオフ値（Buysse et al., 1989；土井ら, 1998）であるが，中国版は7点がカットオフ値であり，その得点以上は睡眠障害と判定される（刘贤臣他,1996)。

抑うつ・不安・ストレス質問紙(Depression Anxiety Stress Scales 21；DASS-21)　DASSはLovibond & Lovibond（1995）による過去一週間における抑うつ，不安，ストレス反応などの気分障害を区別するための尺度である。DASS-21は，このDASSを改変した短縮版である。3つの下位尺度ごとに7項目（合計21項目）あり，0点「全く該当しなかった」から3点「とてもよく該当した・該当したことがほとんどだった」の4件法で評価を求めた。ス

トレス反応尺度の例として、「くつろぐことが難しかった」、不安尺度の例として、「口の乾きに気づいた」、抑うつ尺度の例として、「明るい気持ちを全く感じなかった」を挙げた。合計得点が高いほど各症状が強まることを示す。本尺度中国語版は龚栩・谢熹瑶・徐蕊・罗跃嘉（2010）に，日本語版は三谷・村上・今村（2015）によって信頼性と妥当性が確認されている。

インタビュー項目

先行研究(王・松田, 2018)では、ライフイベントの人間関係要因、学習ストレス要因と健康適応要因が、睡眠に影響を与える項目として注目された。本研究の半構造化面接調査では、それを参考に調査項目を作成した。調査内容は大きく2つに大別された。まず、中国人留学生が睡眠状況と睡眠リズムについて、主観的な睡眠の感覚、日中の眠気、生活リズム(食事、休息)などの変化を詳細に聞き取った。次に、留学生の日本でのライフイベントについて、家族と友人関係、勉強、進学、生活環境の項目に沿って、日本語学校経歴、長期間家族との関係、学校に行きたくないという感じ、人間関係(友人、恋人)、留学理由と進路、日本に対するイメージ、不愉快な経験について、留学生へのサポートについてことを詳しく聞き取った。

調査実施場所と手続き　調査協力者8名のうち女性3名、男性1名に対しては東京都内にある大学内の空き教室にて、女性1名、男性2名に対しては東京都内の図書館にて、男性1名に対しては本人の自宅にて、それぞれ調査を実施した。

調査は、まず自記式質問紙を配布し、回収したあとに、自記式質問紙にしたがって、一対一の半構造化面接によってデータ収集を行った。半構造化面接の所要時間は約30分程度とした。インタビュー内容を記録して検討するために、インタビュー開始前に、個人情報を守ることを約束し、協力者の同意を得た上で、インタビューの内容をノートに詳細に記載した。なお、インタビューは中国語で実施した。

結　果

調査に協力した中国人留学生8名の基本属性に関する情報をTable1に示した。

調査協力者の日本滞在期間の平均は3年3ヵ月であったが、最も長期間滞在していたのは、幼少期から10年間にわたり日本にいるDさんであった。Dさんを除くと、調査協力者の滞在期間の平均は2年3ヵ月であった。

日本語力については、日本語能力試験N2、N1の資格をそれぞれ4名ずつ保持しており、日本語能力は全員が中上級以上と判断され、日本の日常生活において不便を感じない程度のコミュニケーション能力を有していた。調査協力者は全員日本に来る前に日本語学習経験があ

ったが、EさんとHさん以外の6名は、日本語学校で勉強した経験もあった。EさんとHさんは中国の大学では日本語専攻で、中国で直接日本の大学に入学する許可を得て、日本に留学した。

Table1　調査協力者の属性

	性別	年齢	学年	来日時間	日本語能力	日本語学校経験
A さん	男性	21	大学 1 年	3 年 9 ヶ月	2	あり
B さん	男性	21	大学 1 年	2 年 3 ヶ月	1	あり
C さん	男性	24	大学院 2 年	2 年	2	あり
D さん	女性	21	大学 3 年	10 年	1	あり
E さん	男性	21	大学 4 年	8 ヶ月	1	なし
F さん	女性	24	大学院 1 年	2 年 2 ヶ月	2	あり
G さん	女性	24	大学院 1 年	2 年 5 ヶ月	2	あり
H さん	女性	23	大学院 2 年	1 年 5 ヶ月	1	なし

主観的な睡眠の質について、Hさんは睡眠の質が「とても悪い」と答え、Aさん、Gさんは質問紙に「かなり良い」と回答していたが、面接時には、時々睡眠が悪いと感じると報告していた。全体的に主観的な睡眠は良くないという報告が多かった。平均睡眠時間についてはEさんとGさんは睡眠が8時間と答え、他の人は7時間未満と答えた。一日の平均睡眠時間は6.63時間(最短で5時間、最長で8時間、$SD = 1.06$)であった。日中の眠気については、Eさん以外の調査協力者が、試験の前やレポート提出の締め切り前にストレスを感じやすく、日中の眠気が時々あると回答した。睡眠薬の使用について、Hさん1名のみ一週間に1－2回使用すると答えた。残りの7名は睡眠薬の服用はなかった。Global PSQI Scoreの睡眠障害を示すカットオフ値は中国語版では7点とされており、今回調査した学生の中でこの値を上回っていた割合は、調査協力者8名中5名（62.5％）であった。

気分の尺度について、ストレスの得点は6.38±3.46点であり、不安の得点は4.75±2.92点であり、抑うつの得点は4.50±2.93点であった。詳しくはTable2に示した。

Table2　調査協力者の PSQI とストレス反応、不安と抑うつの得点

		A	B	C	D	E	F	G	H
	平均睡眠時間	7	5	6	7	8	6	8	6
PSQI	睡眠の質(3 点満点)	1	2	2	2	1	2	1	3
	入眠時間(3 点満点)	2	3	2	1	0	0	0	3
	睡眠時間(3 点満点)	1	2	1	1	0	1	0	1
	睡眠効率(3 点満点)	0	1	0	0	0	1	0	1
	睡眠困難(3 点満点)	1	1	1	1	1	1	1	2
	眠剤の使用(3 点満点)	0	0	0	0	0	0	0	2
	日中覚醒困難(3 点満点)	1	2	2	2	2	2	2	3
	Global PSQI(21 点満点)	6	11	8	7	4	7	4	15
気　分	ストレス(21 点満点)	7	6	5	7	1	8	4	13
DASS	不安(21 点満点)	8	3	2	6	1	6	3	9
	抑うつ(21 点満点)	6	6	0	6	1	4	4	9

対人関係について、Aさん、Bさん、Cさん、Dさん、Fさんの5名は、日本人学生の友人が欲しいが、日本人とは友達になりにくいと感じ、親密な日本人の友人が少なく、普段の交流は挨拶程度のレベルであった。生活の中で主に中国人留学生と交流していた(Table3)。日本人より、中国人留学生同士の方が「話しやすい」、「相互理解しやすい」、「行動パターンが同じ」というイメージが多く語られた。なお、Eさんは日本人の友人が数十名以上おり、日本社会への適応がスムーズで、日本人の友人からのサポートが語学力の向上にも非常に役立っていると語った。Gさんも日本人の友人が多く、普段から一緒に遊ぶ機会があって、日本語を話すいい機会だと感じると語った。一方、Hさんは挨拶程度の人はいるが、日本人と付き合うことは難しいと感じ、中国人同士の方が相互理解しやすいと答えた。

Table3　調査協力者の人間関係

	人間関係	
	日本人に対して	中国人に対して
A さん	少ないけど、一応ある。時々一緒に遊ぶ。	他の中国人学生との行動パターンが同じ。一緒に遊ぶときにリラックスできる。
B さん	殆ど学校とアルバイト先の日本人と付き合っているが、その友たちとはあまり親しい人ない。	友人はいるが、時間があまりないため、連絡を十分に取れない。
C さん	学校の友人はいるが、普段は学校外の交流はあまりない。	日本人の友人より多いと思う。連絡もよく取る。
D さん	十年間日本で生活したが、日本人の友人が少ないと感じる。	小さい頃から日本に来ているが、中国にいる友人と連絡をよく取り、留学生との連絡も少なくない。
E さん	日本人の友人が多くいて、日本社会への適応がスムーズにできている。日本人の友人からのサポートが語学力の向上にも非常に役立っている。	留学生の友人と中国にいる友人が多く、連絡もよく取る。飲み会などにもよく参加する。
F さん	日本人の友人が欲しいが、実際は少ない。	困ったときに中国人なら話しやすいと感じる。普段から中国人と遊ぶ。
G さん	日本人の友人が多く、普段から一緒に遊ぶ機会がある。日本語を話すいい機会だと感じる。	中国人の友人も多く、関係も良い。時々日本人と中国人の友人と一緒に食事する。
H さん	友人とは言えない、挨拶程度の人がいる。日本人と付き合うことは難しいと感じる。	言語問題がないため、中国人同士のほうが話しやすい。相互理解もしやすい。でも、留学生たちは忙しくて、普段は中国にいる友人と連絡するが、彼らも自分の仕事があるため、連絡は多くはない。

調査協力者のDさんとHさん以外は全員留学するために来日し、積極的な動機があったと考える。一方、Dさんは家族の理由で幼少期から10年間日本で生活しているが、自己決定的による動機とは言えなかった。Hさんは「中国で就職したくない、日本語専攻なので、日本に来た」という消極的な動機があった(Table4)。また、終業後の進路について、今回調査したAさん、Dさんは卒業後、日本で就職する志望が強いと話し、彼らのストレスが高いことも述べた。Cさん、Fさんは日本で進学する予定である。Bさん、Hさんは進路はまだ決めてないと回答し、彼らのGlobal PSQI Scoreは高く、睡眠の質が悪いことが示された。なお、Eさん、Gさんは学業を修めた後帰国し就職すると答え、彼らのGlobal PSQI Scoreは低く、睡眠の質が良いことが示された。

Table4　協力者の留学理由（動機づき）と進路希望

	留学理由	進路希望
A さん	日本で生活したい	日本で就職したい
B さん	アニメが好き	決めていない
C さん	日本の大学院に行きたい	進学したい
D さん	家族に連れられて	日本で就職したい
E さん	日本語が得意、日本人友人が欲しい	帰国したい
F さん	勉強したい	進学したい
G さん	日本が好き	帰国したい
H さん	中国で就職したくない	決めていない

本調査では、調査協力者の半数は環境面(空気、水など)が良いと語り、現在被差別経験はないと述べた(Table5)。「日本人は外国人に対して優しい」と感じる人が多かった。しかし、Bさんは「コンビニとレストランでアルバイトするとき、サラリーマンから悪口を言われた」「日本人のおじさんから中国人が大嫌いと言われた」など具体的な被差別経験を述べた。

調査協力者のうち、「日本語がうまく話せず、サポートが得られなかい」、「日本語で相談することは難しい」という言語に関する問題を強く訴えながらも、異文化カウンセリングを受けた者はいなかった。また、「私にとって、外国人である日本人は私の問題を理解しにくいだろう」「中国人のほうがわかってもらえる」という文化の理解に関する問題を述べる者もいた(Table5)。

Table5　調査協力者の日本に対するイメージと留学生に対するサポートの利用

	日本へのイメージ	留学生に対するサポートの利用
A さん	日本人は外国人に対して優しく、空気が良くて、住みやすい。	経験がないが、日本語がうまく話せず、サポート(カウンセリングなど)を得られないと思う。
B さん	殆どの日本人は優しいが、アルバイトするとき、サラリーマンから悪口を言われることがあった。日本人のおじさんから中国人が大嫌いと言われた。	聞いたことがない。サポートをしてもらうなら中国人ほうがわかりやすいと思う。
C さん	学校の先生と学生は優しくて、勉強しやすい環境だと思う。	友人と相談する方がいいと思う。
D さん	日本の生活環境は中国より良い。日本人も親切だと思う。	相談に効果があるかわからないから、行きたくない。
E さん	日本は想像したよりきれいだと感じる。日本人と付き合うことも、留学生活も楽しい。	まだ行ったことがないから、わからない。
F さん	日本で学習するのは良いが、生活にはちょっと不便を感じる。	行ったことはないが、面白いと思う。
G さん	日本人の教養が高いと思う。日本の物価はちょっと高い。生活面にもちょっと不便を感じるが、もう慣れた。	日本語で相談することは難しい。言いたいことも説明しにくいと思う。
H さん	日本語専攻なので、日本に来た。環境は良いが、日本人と付き合うことは難しいと感じるため、ずっと日本で生活することは難しいと思う。	行きたくない。自分にとしても外国人では自分の問題を理解し難いだろう。

考　察

在日中国人留学生の異文化適応問題が睡眠に与える影響を検討するために、中国人留学生を対象とした半構造化面接を行った。

Global PSQI Scoreは、ピッツバーグ睡眠質問票で1ヶ月以内に測定された睡眠の水準であり、スコアが高いほど睡眠が悪くなることを示す。Global PSQI Scoreの睡眠障害を示すカットオフ値を上回っていた割合は、調査協力者8名中5名（62.5％）であった。また、Global PSQI Score得点は7.75±3.69点であり、同じ在日中国人留学生を対象にした調査研究の松田・柳(2015)の4.74±2.40点と許・松田(2016)の6.93±3.08点と比較して、今回調査協力者の睡眠状態が悪いことが示された。また、ネガティブ気分のストレス、不安、抑うつは中国人大学生の得点（王・松田，2018）より高かった。日本社会の雰囲気は真面目で、中国の社会と比べ、ストレスを感じやすいと考えられる。さらに、気分は短期的に生活環境によって変わる可能性が高いと考えられ、中国人留学生が日本に生活して、不適応問題に遭った場合、ネガティブ気分が強くなっていると考えられる。したがって、日常生活上の変化を数多く経験し、そのことが気分やストレスに影響し、睡眠障害になる可能性が生じていると考えられる。

睡眠リズムのうち、日中の眠気を感じている大学生は、感じていない大学生よりも試験の成績が好ましくない(Rodrigues, Viegas, Abreu, Silva, & Tavares, 2002)。今回の結果では、Eさん以外の調査協力者が、試験の前やレポート提出の締め切り前にストレスを感じやすく、日中の眠気が度々あると回答し、学業成績あるいはレポートの提出に悪い影響を与えていた。睡眠薬の使用について、調査協力者全体が、副作用が多く、体によくないと認識していた。しかし、Hさんは「以前はあまり使わないが、日本に来てから適応ができず不眠になって、睡眠薬に頼る場合もある」と答えた。このことから、Hさんの場合は異文化適応に伴う生体リズムの乱れが睡眠の質に影響を及ぼしている可能性が考えられる。

先行研究は語学力のレベルとストレスの直接の関連はないと述べている(モイヤー，1987)。一方、調査協力者のBさん、Cさん、Dさん、Fさんは日本に来た当初、日本語力が低く、生活に悩みを感じていたことがよくあって、ストレスを感じやすいと回答した。また、日本語能力試験の最上級(N1)を取得後も、日本人との会話能力が低いという悩みも多く報告された。語学能力は試験成績だけで評価できないものと考えられ、生活場面で自由に運用できなければ、適応問題になる可能性が高いと考えられる。日本語力の高さが、日本社会で生きていく上で活動範囲を広げる重要な要因となると共に、安定した生活を支えるための必要条件となる(原田，2012)。EさんとHさんとも中国の大学では日本語専攻で、日本に留学したが、Eさんの日本語力は高くて、日本に来てからすぐ日本社会に溶け込んだ。一方、Hさんの日本語力は低く、外出も好まず、ストレスを常に感じており、睡眠に問題もよく見られた。よって、日本語力が高ければ、日本語や日本文化への理解が深まる上に、日本に適応しやすくなることが考えられる。一方、日本語力の不足は異文化ストレスを生じ、睡眠に悪影響を与える可能性を考えている。

謝(2014)は日本語学校において中国人留学生は、時間の経過に伴い、理想と現実の格差を認知し、疲れや無気力感を強く感じるようになってしまうと示した。EさんとHさん以外の

調査協力者6名は日本語学校での学習経験があった。その中でもGさんは日本語学校は日本語を勉強するだけではなく、日本に適応する過程の1つであると考え、日本語学校のときから、日本に溶け込もうと努めた。一方、Bさん、Cさん、Dさんは日本語学校で日本人と交流する機会が少なく、日本語の指導も足りず、日本語以外のものも教えてもらえないと感じた。日本語学校での日本語の学習を終えてから、各々大学・大学院に進学し、そこで言語以外のストレスにも直面し、より生活上のストレスを感じ、睡眠に対して悪影響を及ぼしている可能性が考えられる。

留学の主目的として学業関係に次いで、対人関係が注目されている。留学生の日本社会への適応を考える上で、日本の言語・文化や習慣を身につけること、そして日本人と良好な人間関係を築くことが極めて重要な役割を果たしていると考えられる(岩男・萩原，1988)。EさんとGさんは日本人の友人が多く、日本社会にスムーズに適応でき、ストレスも少なく、睡眠も良かった。EさんとGさん以外の調査協力者は日本人の友人が欲しいと言っていたが、実際は親密な日本人の友人は少なく、主に中国人留学生と交流する人が多かった。中国人留学生は中国人同士の接触機会は増えるが、日本人学生と長期間一緒にいても、雑談程度しかなく、親密な接触が少ない(加賀美，1994)。特に大学院生は、授業数が学部生より少なく、授業時間も人によって異なり、日本人との接触機会がより減少することが推測できる。また、相手の考え方や心情的な部分の理解は、親密な対人関係を形成する条件であるが、中国人留学生が交流する相手も相談をする相手も中国の人を第一に頼ることが考えられる(天野，1995)。Aさんは日本人の友人は少ないが、他の中国人留学生との交流が多く、ストレスも解消できて、睡眠にも良い影響を与えている。一方、BさんとHさんは日本人の友人はなく、中国人の友たちとの連絡も少ないため、悩みがあるとき、相談する相手もなく、自分で解決するしかない。彼らは抑うつと不安などネガティブ気分をよく感じ、睡眠に悪影響を与えていた。この対人関係についての結果から、日本人との異文化間の対人関係形成は難しいことが想定され、中国人との対人関係が良ければ、睡眠にも良い影響を与える可能性が考えられる。在日留学生が経験する心理的なストレスのうち、対人関係のストレスが最も高く（田中・横田，1992)、対人的な交流が負担になって、ストレスが生じ、睡眠への悪影響が強いと考えられる。

ただし、留学先の国の人々に対する信頼感が高まることによって、留学先の国に対するイメージがポジティブになるだけでなく、対人関係を良好にする可能性があると考えられる(天貝，2001)。そのため、留学先の国に対してのイメージは良好な人間関係の形成に影響する可能性が高い。調査協力者は日本に対してポジティブなイメージを持っているが、BさんとHさんは日本人から被差別体験があって、日本人と付き合うとき、心配することが多く、親密な関係になりにくいと考えられる。その結果、日本人との関係がうまくいかず、日本の人々に対する信頼感もある程度損なわれ、生活場面にもストレスが生じ、睡眠に悪影響を与

えている可能性があると考えられる。

自己決定による動機づけは、日本人への信頼を介して適応感への間接的な影響が見られたこと(永作・新井，2003)から、決定において、自己による動機づけが強いと、日本文化や日本人への理解が促進され、結果的に日本人へのイメージも良くなることが考えられる。自らの積極的な動機づけを原動力に、留学生活自体を楽しむことができ、結果的に適応感が高まると考えられる。DさんとHさん以外の調査協力者留学するために日本に来ていたため、問題があるときに、積極的に解決方略をとり、人間関係を維持しようとする行動をとっていると答えた。しかし、Bさん、Cさん、Fさんは積極的な動機づけが強いが、睡眠問題もあった。また、Dさんは家族の理由で、幼少期日本に来たため、自己決定による動機づけとは言えず、10年間日本で生活したが、睡眠問題もあった。一方、消極的な動機づけを持つ留学生は、積極的に日本人とコミュニケーションを図ることがなく、結果的に不適応になってしまう可能性がある。調査協力者のHさんは「中国で就職したくない、日本語専攻なので日本に来た」という消極的な動機づけであるから、積極的に日本人と交流を図らず、不適応になり、睡眠問題を抱えた。積極的な動機づけで来日した留学生たちは楽しい留学生活を築くために、自分で調和的な態度をとり、より適応していると考えられる。したがって、留学理由は動機づけとして、対処行動に影響し、異文化適応にも影響する可能性が高いが、睡眠に対する直接影響は弱いと考えられる。

留学生の場合は、終業後の進路希望(留学の目標)によって、ある程度留学先の文化への適応態度が決まる。終業後、帰国する予定のEさんとGさんの睡眠は日本で進学また就職する予定の調査協力者より良い。これは帰国する予定の人は留学先での生活を気楽に捉えていることによる。一方、BさんとHさんは終業後の進路は決めておらず、睡眠が最も悪い。進路が定まらない場合は、進路への不安に生活場面の悩みもあって、ストレスを生じやすく、睡眠に悪影響を与えると考えられる。したがって、在日中国人留学生は終業後の進路についての考えも異文化適応に影響し、睡眠状況に影響を与えるのではないだろうか。

中国人留学生は、文化的・心理適応的問題を解決するための異文化カウンセリングに対する抵抗感が見られ、彼らは同国からの留学生あるいは自分で問題の解決を図ろうとする傾向が強い。今回の調査協力者は、異文化カウンセリングを受けた経験はないが、留学生へのサポートについての感想を検討した。この結果は、日本語力に自信がないことが中国人留学生がカウンセリングに抵抗を示す原因の一つだと考えられる。睡眠などに問題があったときにも、自分の言語表現に限界を感じ、文化を越えて相互理解をすることは困難だと考えることで、異文化カウンセリングを拒んだ可能性が考えられる。今後は、この点に焦点を当てることで留学生をより支援できる可能性がある。そのため、睡眠に関する支援を増やし、相談室に中国語を話すことができるカウンセラーや中国人のスタッフを配置することにより、異文化カウンセリングに対応することも必要と考える。今後、より多くの在日留学生の中で約半

数を占める中国人留学生が、悩み相談やカウンセリングによって、様々な支援を得られることは重要である。

言語や生活習慣から生じる対人関係の文化的違いに取り囲まれ、異文化性に基づく著しい差異に直面する問題を克服することが留学生の適応問題の解決の鍵と考えられる。また、留学生は学習することはもちろん、新しい文化を習得することや新しい対人関係を築くことなど、学業上の目標以外にも達成すべき課題が多い。様々な異文化問題に直面し、様々なストレスを抱え、睡眠に悪影響を与えることが考えられる。

以上、本研究では東京都内の中国人留学生8名を対象として実施した半構造化面接によって得られた知見に基づき、在日中国人留学生の睡眠状況と睡眠リズム問題を調査し、異文化適応問題が睡眠に与える影響状況を詳しく調査した結果、人間関係は睡眠に最も影響する要因であるが、日本語力、生活で形成する日本に対するイメージ、留学の動機づけと進路への考えなども人間関係に影響を及ぼし、睡眠に影響を与える可能性がある。したがって、在日中国人留学生の睡眠問題は異文化適応、特に人間関係の問題と関連があると考えている。日本における異文化適応、特によりよい対人関係形成が築けるようことが、睡眠問題改善の重要な切り口と考えられよう。言い替えれば、睡眠問題は解決すべき問題であると同時に、異文化適応の有用な手がかりと考えることができるのである。睡眠に影響する過程の民族差を加味し、在日中国人留学生の睡眠改善策を研究することは今後の課題である。

引用文献

天野 武男 (1995). 国士館大学に於ける外国人留学生の生活実態調査国士館大学教養論集,*40*,165-203.

天貝 由美子 (1997). 成人期から老年期に渡る信頼感の発達一家族および友人からのサポート感の影響一　教育心理学研究, *45*, 79－86.

天貝 由美子 (2001). 信頼感の発達心理学一思春期から老年期に至るまで一　新曜社.

Berry, J. W. (1990). Psychology of acculturation. In R. W. Brislin (Ed.), *Applied Cross-cultural Psychology*. Newbury Park, California: Sage. Pp. 232-253.

Bochner, S. (1972) Problems in Cultural Learning. In S. Bochner & P. Wicks (Eds.) *Overseas students in Australia*. New South Wales, Australia: New South Wales University Press.

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., & Monk, T. H. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research, 28*(2), 193-213.

土井 由利子・簑輪 眞澄・大川 匡子・内山 真 (1998). ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成精神科治療学,*13* (6), 755-769.

Fontaine, G. (1986). Roles of social support systems in oversea relocation: Implication for intercultural training. *Internationa1 Journal of Intercultural Relations, 10*, 361–378.

Fontaine, G., & Dorch, E. (1980). Problems and benefits of close intercultural relationships. *International Journal of Intercultural Relations, 4*, 329–337.

葛 文綺 (1999). 留学生の異文化適応に関する研究―来日目的，対日イメージと適応度との関連を中心に― 名古屋教育學部紀要, *46*, 287–297.

龚 栩・谢 熹瑶・徐 蕊・罗 跃嘉 (2010). 抑郁-焦虑-压力量表简体中文版(DASS-21)在中国大学生中的测试报告 中国临床心理学杂志, *18*(4),443–446.

原田 登美 (2012). ソーシャル・サポートにおけるホームステイの有益なサポートと有益でないサポート:留学生から見たホームステイ評価 言語と文化, *16*, 155–188.

原田 登美 (2013). 言語能力のレベル差と異文化社会適応への影響:ホームステイをした留学生の日本語力は適応にどう関わるか 言語と文化, *17*, 241–268

稲井 富赴代 (2011). 留学生サポートの改善に向けて――中国人留学生に対するアンケート調査から―― 高松大学研究紀要, *54・55*, 71–92.

石井 治恵 (2015). 2014年度北海道大学国際本部相談室活動報告 北海道大学留学生センター紀要,*19*,36–45.

井上 孝代・伊藤 武彦 (1997). 留学生の来日一年目の文化受容態度と精神的健康　心理学研究，*68*，298–304.

岩男 寿美子・萩原 滋 (1988). 日本で学ぶ留学生一社会心理学的分析一勁草書房.

加賀美 常美代 (1994). 異文化接触における不満の決定因：中国人就学生の場合異文化間教育 *8*,117–126.

李 洋陽 (2006). 中国人の日本人イメージに見るメディアの影響――北京での大学生調査の結果から――　マス・コミュニケーション研究，*69*，22–40.

刘 贤臣・唐 茂芹・胡 蕾 (1996). 匹兹堡睡眠质量指数的信度和效度研究 中华精神科杂志, *29*(2), 103–107.

劉 志明 (1998). 中国のマスメディアと日本イメージ　エピック.

Lovibond, SH., & Lovibond, PF. (1995). Manual for the depression anxiety stress scales. *Sydney: Psychology Foundation*, 112–118.

松田 英子・柳 佳慶 (2015). 在日中国人留学生の睡眠障害にストレスフルライフイベントと文化受容態度が及ぼす影響ストレスマネジメント研究, *11*(1), 53–60.

モイヤー 康子 (1987). 心理的ストレスの要因と対処の仕方一在日留学生の場合異文化間教育,*1*, 81–97.

三谷 智子・村上 由希・今村 行雄 (2015). DASS(depression, anxiety, stress scale)21日本語版の作成と妥当性の検証日本公衆衛生学会総会抄録集, *74*, 211.

永作 稔・新井 邦二郎 (2003). 自律的高校進学動機尺度作成の試み筑波大学心理学研究, *26*, 175-182.

日本学生支援機構 (2019). 平成30年度外国人留学生在籍状況調査結果https://www.jasso.go.jp/about/statistics/intl_student_e/2018/index.html (2019年8月3日)

岡 益己・深田 博己・周 玉慧 (1996). 中国人私費留学生の留学目的及び適応　岡山大学経済学会雑誌, *27*, 25-49.

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.

Rodrigues, RN., Viegas, CA., Abreu, E., Silva, AA., & Tavares, P. (2002) Daytime sleepiness and academic performance in medical students. *Arquivos de neuro-psiquiatria, 60*(1), 6-11.

Selltiz, C., & Cook, S.W. (1962). Factors influencing attitudes and social relations of foreign students in the United States. Minneapolis: University of Minnesota Press.

譚 紅艶・今野 裕之・渡邉 勉 (2009). 異文化の対人適応における動機づけの影響：中国人留学生を対象に対人社会心理学研究, *9*, 101-108.

田中 共子・横田 雅弘 (1992). 在日留学生の居住形態とストレス学生相談研究, *13*, 51-59.

田中 共子・田畑 佳則 (1991). 外国人留学生の日本生活における問題:留学の動機および満足度との関係 中四国教育学会・教育学研究紀要, *37*, 364-369.

上原 麻子 (1988). 留学生の異文化適応 広島大学教育学部(編) 言語習得及び異文化適応の理論的・実践的研究(pp. 111-124) 広島大学教育学部

王 尚・松田 英子 (2018). 睡眠の質に影響を与えるストレスフル・ライフイベントおよび気分の検討――中国人大学生と日本人大学生の比較――日本健康心理学会第31回大会発表論文集, *31*, 70.

謝 延瓊 (2014). 日本語学校における中国人留学生の異文化ストレッサーと無気力感に関する研究　九州大学心理学研究(九州大学大学院人間環境学研究院紀要),*15*,53-61.

徐 光興・蔭山 英順 (1994). 在日中国人留学生の適応に関する実体と問題　名古屋大學教育學部紀要. 教育心理学科, *41*, 39-47.

許 倩・松田 英子 (2016). 在日中国人留学生の異文化適応支援の現状と問題―異文化ストレス、留学生のパーソナリティからの分析― 東洋大学大学院紀要, *53*, 63-76.

山崎 瑞紀・倉本 直樹・中村 俊哉・横山 剛 (2000). アジア出身日本語学校生の対日態度及び対異文化態度形成におけるエスニシティの役割　教育心理学研究, *48*, 305-314

姚 霞玲・松原 達哉 (1990). 留学生のストレスに関する研究(1) ―生活ストレッサーを中心に― 学生相談研究, *11*, 1-11.

周 萍 (2009). 地域の日本語教室をやめた中国人学習者のケース・スタディ 阪大日本語研究, *21*, 129-150.

Intercultural Adaptation and Sleep: Analysis of semi-structured interview survey of Chinese international students in Japan

WANG, Shang
MATSUDA, Eiko

Abstract：

Background and purpose： Studying abroad is an international exchange program where students have the opportunity to gain new insights and broaden their horizons. It is important to understand each other's culture more deeply, maintain the friendships between the two countries and understand globalization in the regions. But for international students, studying abroad is also a process in which intercultural stress has to be dealed with appropriately.

Thus, the purpose of this study is to investigate the sleep situation and sleep rhythm problems of Chinese international students (CI) in detail and to examine the factors that intercultural stress and adaptation affect sleep.

Methods： Eight Chinese international students (four males and four females, average age 22.38 years (*SD* = 1.51years)) at private university in Kanto region participated in this research, and would be evaluated in two self-rating scales, Pittsburgh sleep quality index：PSQI, Depression Anxiety Stress Scales 21: DASS-21, and interview topics about intercultural stress and adaptation in semi-structured interview survey.

Results & Discussion： The results show that five of the participants PSQI exceeded cutoff value, and quality of sleep was poor. Seven participants in this research mention that they always have intention of sleep, which would influence academic achievement and school work. Even they obtain the N1 certificate, some of those can't communicate very well, which led to a dilemma of life condition and social communicative ability. It is inferred that sleep of CI might be related to intercultural adaptation, especially interpersonal problems. Besides, due to their lack of Japanese, daily communication in Japanese can also cause stress that may affect their sleep. So improving acculturation in Japan may be the key to improving sleep quality for Chinese students.

Keywords： quality of sleep, intercultural adaptation, intercultural stress, semi-structured interview survey, Chinese international students in Japan