

「海外留学生の帰国後の逆カルチャー・ショックと自文化再適応に関する調査研究」

2004年度 JAFSA 調査・研究助成プログラム
調査研究報告書

2006年4月

渋谷由紀(文教大学国際交流課)

目次.....	1
1. 本調査研究の概要	2
1. 1. 目的.....	2
1. 2. 意義と必要性	2
2. 逆カルチャー・ショックとは？	3
3. 調査方法.....	4
3. 1. データ収集方法	4
3. 2. 参加協力学生(調査対象者)	4
4. 結果.....	5
4. 1. 留学生活について.....	5
4. 1. 1. 留学生活で困ったこと、辛かったこと、悩んだこと.....	5
4. 1. 2. 現地での活動・交友関係.....	9
4. 1. 3. ホームシックについて	10
4. 2. 海外留学生活を経験して感じた自分自身の「変化」について	12
4. 3. 帰国に際して感じたこと.....	15
4. 4. 帰国後に経験した問題、悩み、困ったことについて.....	17
4. 4. 1. 生活面	18
4. 4. 2. 学業面.....	18
4. 4. 3. 将来のこと.....	19
4. 4. 4. 日本人日本社会に対して.....	20
4. 4. 5. 人間関係.....	22
5. 考察.....	25
5. 1. 帰国後適応に影響を与える要因.....	25
5. 2. 本調査研究の問題点と課題.....	26
5. 3. まとめ.....	27
参考文献.....	29
APPENDIX A.....	31

表

Table1 帰国学生のプロフィール.....	5
Table2 留学先で辛かったこと、困ったこと、悩んだこと.....	6
Table3 海外留学生活を経験して感じた自分自身の変化.....	13
Table4 帰国後に経験した問題、悩んだこと、困ったこと.....	18

1. 本調査研究の概要

1. 1. 目的

この研究は、日本の大学から協定校派遣(あるいは認定校)留学し、海外留学生生活を送った帰国学生(元海外留学生)の帰国後の心情に関する調査を行う。

海外留学生たちは、新しい生活環境に慣れた頃、留学期間が終了し、母国である日本に帰国することになる。大学教育の国際化がさかんに唱えられ、海外留学体験から得ることができる、外国語でのコミュニケーション能力の向上、異文化に対する柔軟な態度の養成、自国文化を客観的に見る視点など、海外体験のポジティブな側面が強調される中で、留学を終えて帰国した学生たちを取り巻く日本社会の環境は、必ずしも心地よいものばかりとは限らない。慣れ親しんだ、よく知っている環境であるにも関わらず「何か以前とは違う感じがする」という違和感は、久しぶりに日本に帰国した学生の多くが体験するものである。他の学生たちや家族など周りの人々は、帰国した学生の海外体験にそれほど興味を示さないかもしれない。一方、帰国学生たちも、留学先で身につけたことをそのまま日本の生活に持ち込もうとしたり、留学先国の価値観で日本社会の様々な事柄を見てしまったり、周囲との関係がぎくしゃくしてしまうこともある。逆に、海外留学を特別視して欲しくないのに、周りからは特別な目で見られることがストレスと感じる帰国学生もいるかもしれない。

いずれの場合も、帰国学生は日本社会への再適応を少なからずストレスと感じ、心情的な孤立やマージナリティ(辺境・周辺の感情)を経験しているといえる。一般に日本社会の特質であると言われる閉鎖的・排他的傾向を考えると、帰国学生が再び日本での生活に戻って学校・家庭生活を送る上で、不安・困難といった違和感を持つのは当然のことかもしれない。留学した時と同様、帰国後も日本の社会に再適応するための努力が必要になり、これは「逆カルチャー・ショック」と呼ばれる現象である。この調査研究は、帰国した学生たちが直面する社会・心理的な問題や葛藤に注目し、彼らの海外生活経験や、帰国後の生活、逆カルチャー・ショック、最適の問題についての分析を試みる。

1. 2. 意義と必要性

生まれ育った母国での環境が、時に「逆カルチャー・ショック」を引き起し、帰国後ストレスの原因になることもある。実際に「慣れ親しんだ環境に再び適応するのは異国での生活環境に馴染むよりもはるかに容易なこと」という一般的な見方に反して、「帰国」は大きなストレスを与える出来事であるということを多くの研究者たちが実証している(例えば、Adler, 1981; Brein & David, 1971; Brislin & Van Buren, 1974; Stori, 2001 など)。「逆カルチャー・ショック」という現象に注目したことがこの調査研究の一つの意義である。なぜなら、「帰国」というのは「自分の国へ帰ることであるから、深刻に悩んだり、ストレスを感じるような出来事であるはずがない」と一般に考えられがちであるが、実際は慣れ親しんだ環境へスムーズに戻ることができるとは限らない。海外生活に適應するのに時間がかかったように、帰国後の再適應にもそれなりの時間がかかる。

さらに、親の転勤に伴って海外生活を経験した帰国子女の日本の教育システムや社会への適應に

についての研究、日本企業から派遣され海外駐在生活を送った駐在員の帰国後の職場での再適応については、これまでに多くの研究調査が行なわれてきたが、自らの意志で海外留学を選択し日本に帰国した大学生を対象としたものは少ない。

欧米の大学で海外留学プログラム(Study Abroad/Overseas Program)を運営している国際交流担当部署では、派遣留学生が経験する海外でのカルチャー・ショックへの心構えと共に、帰国してからの逆カルチャー・ショックにどのように備え、対処したらよいか、再適応の問題を経験している帰国学生へのアドバイスやカウンセリングなど数多くの大学や教育機関で行なわれている¹。しかし、日本における大学等の教育機関の国際教育交流担当部署では、海外留学は、留学期間が終了して帰国し、報告書を提出した時点で終了するものという認識からか、帰国後の再適応問題まで視野に入れて、海外留学指導を行っているケースは少ないかもしれない。

学生の帰国後の社会・心理的な葛藤に注目することによって、この調査研究の結果が、派遣留学プログラムにおける出発前から帰国後までの一連のサポート体制の必要性和学生にとって海外留学経験をより有益なものとする方策を示唆するものになることを希望する。

2. 逆カルチャー・ショックとは？

カルチャー・ショックという言葉は、人類学者Oberg（1960）が普及させた言葉で、一般に、1）まったく異なった文化環境の中で生活し働いていることに突然気づいた時に経験する心理的適合、2）他の文化でのライフスタイル、慣習、生活環境などの大きな違いに適合しようとすることから生じる心理的ストレス、3）社会的交流のすべてのサインやシンボルを失うことから生じる不安によって突然起こると定義されている。

「逆カルチャー・ショック」とは、海外に長期間滞在した人が日本に帰国して再び味わうカルチャー・ショックのことである。海外で生活する間にその国の価値観に慣れてしまって、帰国してから故郷である日本の価値観に「違和感」を感じてしまったり、以前は見慣れていた風景に「戸惑い」を感じたり、いなかった間に変化していた人間関係に「不安や疎外感」を覚えたり、流行やライフスタイルの変化に「驚き」を覚えたりなど、さまざまな面で既に慣れ親しんでいる環境で起こる「戸惑い」「違和感」「疎外感」「不安感」のようなものなのである。海外生活から日本に帰国して、自国の文化、社会、生活様式に再適応する過程で生じてくるさまざまな葛藤であるともいえる。

海外に出た時に受けるカルチャー・ショックは、今まで経験したことのない新しい生活習慣や異なる価

¹ 例えば、University of buffalo Study Abroad ProgramsのStudy Abroad Re-entry Handbook

(<http://wings.buffalo.edu/studyabroad/Handbook.pdf>)

Reentry and Reverse Culture Shock: Helping the Study Abroad Student Transition Back Home

(http://www.nd.edu/%7Eucc/International_Eds_Hdbk_I.html#Reverse)

For Returned Students: The Undergraduate Study Abroad Program of Cornell University

(<http://www.cuabroad.cornell.edu/returned/reentry.asp>)等を参照。

値観に直面して起こるものである。海外で経験するカルチャー・ショックについては、海外留学の前のオリエンテーションや指導、ガイドブックなどを通じて、どのような心理状態になるのか、どんな心構えをすればよいのか、いかに対処するのかなどの予備知識を得る機会も多い。さらに、海外で受けるカルチャー・ショックは、事前の知識や好奇心が手伝って、前向きな姿勢で対処しようとする場合もある。

それに対して「逆カルチャー・ショック」は、慣れ親しんでいる環境に戻るのであるから、「特にカルチャー・ショックなんて・・・」と思いがちであり、予期していない、予備知識がない、対処法がわからない、社会的なサポートがない等の理由によって、個々人にもよるが、留学中のカルチャー・ショックより、帰国後の逆カルチャー・ショックの方が深刻であるという研究結果も報告されている(例えば、Adler, 1981, 1976; Martin, 1984; White, 1988)。

3. 調査方法

3. 1. データ収集方法

本調査のおもなデータ収集方法は、半構造化面接(インタビュー)調査²である。2005年の2月から3月に予備調査を行い、その結果を基に質問項目に変更や修正を加えて、2005年6月までに最終的な質問用紙を完成し本調査を開始した。調査期間は2005年夏から2006年冬まで。データ収集と平行して分析作業が行なわれた。各面接に要した時間は約1～2時間程度であった。調査の際の回答は、同意を得た場合に限り、テープレコーダーに録音された。

面接調査の質問項目は、1)帰国学生たちは「逆カルチャー・ショック」や再適応の問題を経験しているのだろうか、2)「逆カルチャー・ショック」や再適応の問題とはどのようなものなのだろうか、3)どのような要因が再適応のストレスや問題に影響しているのか、などの項目を中心に作成された。また、調査対象者のそれぞれの状況に応じて、留学生活でどのような経験をし、留学先国に対してどのような印象を持ったか、日本での生活をどのように感じているのかなどについての項目も加えられた(APPENDIX A 参照)。

3. 2. 参加協力学生(調査対象者)

この研究は、帰国後の再適応という経験をした学生についての調査であるため、インタビューの対象者は日本の大学から海外の大学に派遣され、1アカデミック・イヤー(認定校留学の場合は半年)以上の海外留学生生活を経験し、留学期間を終えて帰国してから3ヶ月以上経過した、東京とその近郊に在住する者という条件を満たした帰国学生(元海外留学生)に対象者を限って行った。

参加協力学生の募集は、筆者の勤務するA大学とB大学の国際交流業務を担当する部署の許可を得て、両大学の協定校派遣留学・認定校留学プログラムから帰国した学生を中心に、調査に参加・協力してくれる帰国学生たちを探す起点とした。協力を承諾してくれた部署の担当責任者宛の(調査の理由・

²本面接法は半構造化された形態を取っている。面接時には、学生の環境、心理状態、面接への協力の程度、その他の条件に応じて、最も適していると思われる方法で設問を変更した。しかし、予め作成された基本的設問は省くことなく、全員に質問した。

目的、概要などの説明した)書面を以って参加者を募ったが、口頭によって依頼をするケースもあった。調査への参加協力の可能性のある学生の連絡先を教えてください、同意を得るために電話またはEメールで学生への依頼を行った。合計10名の帰国学生から同意を得て面接調査が行なわれた。面接調査の時間と場所は、出来る限り参加協力学生の都合・希望を配慮して調整された。

調査に参加協力してくれた学生合計10名のプロフィールは以下の通りである。帰国してから面接調査時までの平均期間は10.2ヶ月であった。

Table1 帰国学生のプロフィール

Interviewee No. (IN)	性別	留学先大学の国名	留学期間	留学時の学年	帰国してからの期間
1	女	アメリカ合衆国	2003年8月～2004年8月	3	7ヶ月
2	男	アメリカ合衆国	2004年8月～2004年5月	4	3ヶ月
3	女	アメリカ合衆国	2004年8月～2004年5月	2	4ヶ月
4	男	アメリカ合衆国	2002年9月～2003年8月	3	24ヶ月
5	女	中国	2004年2月～2005年1月	3	6ヶ月
6	女	オーストラリア	2003年3月～2004年2月	2	18ヶ月
7	女	アメリカ合衆国	2002年9月～2003年8月	3	24ヶ月
8	女	中国	2004年8月～2005年7月	3	5ヶ月
9	女	ニュージーランド	2005年2月～2005年11月	3	4ヶ月
10	男	中国	2005年2月～2005年7月	3	7ヶ月

4. 結果と分析

面接調査から得られたデータとフィールド・ノートについて、Glaser & Strauss (1967) の「絶えざる比較法(constant comparative method)」³の考え方を基本的な内容分析の方法とした。面接調査の質問に対する答えを留学中と留学後という時系列で大きく分け、それぞれについて帰国後の心情や適応に影響を与えている要因との相互関係を抽出していった。

4. 1. 留学生活について

4. 1. 1. 留学生活で困ったこと、辛かったこと、悩んだこと

「留学生活で困ったのは、どのようなことでしょうか。辛かったり、悩んだり、困ったりしたことはありませんか」という質問に対して、ほとんどの回答者(7人)が言葉の問題を挙げていた。さらに、半数以上の学生が、留学先大学での最初の数ヶ月は日本の大学とはまったくちがう授業形式、授業の前の準備と宿題やレポート課題などの大変さなど、授業のペースに慣れるまで何かしらのストレスを感じたと答えていた。

³ Glaser and Strauss (cited in Lincoln & Guba, 1985, p. 339) Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage. 参照:体系的に理論を作り出すことを目的に、データ収集とコード化、比較・分析を同時に行うこと。具体的には、次の四段階となる。①各々のカテゴリーに適用可能なできごとを比較する段階。②複数のカテゴリーとそれらの諸特性を統合する段階。③理論の及ぶ範囲を限定づける段階。④理論を書く段階。

その他には、大学のある場所からの交通機関の不便さ、寮や滞在先での設備の悪さの問題、慣れない気候や生活環境から体調を崩し、「気管支炎」「食中毒」「風邪」「胃痛」などの病気になったことが辛かった、ルームメイトや友達との人間関係で問題があったなどの回答があった(Table2)。

Table2 留学先で辛かったこと、困ったこと、悩んだこと

	N(回答数)
言葉の問題	7
授業についていくこと、準備、宿題・レポート課題などの大変さ	6
気候・天候	4
交通機関が不便なこと	3
寮や滞在先での生活面(水道、設備)	3
病気やけが	3
カルチャー・ショック(価値観や習慣のちがひ)	2
ルームメイトとの関係	2
受け入れ先大学の対応	2
ホームシック	2
宗教への勧誘	1

* 複数回答

言葉の問題は「最初のうちは授業についていけなかった」「言いたいことが伝わらないというストレス」「英語を話すことがストレスという状況は常に付きまとっているもの」など多くの学生が辛かったことの一つに挙げていた。例えば、アメリカに留学した学生IN4は「ルームメイトは、つたない英語での話にも真剣に耳を傾けてくれたが、時々調子に乗って(自分の)「Japanglish」をからかうのが非常に辛かった」と述べていた。

留学中一番大変だったのは、やっぱり自分をちゃんと理解してもらえないということでした。周りの人に。言葉の面でハンディキャップを背負っているというのを感じ始めて。それで自分より若い連中と話しをしていて「この人言葉わかんないんだな」みたいな。同情してもらう分にはまだいいんですけど、軽くあしらわれたりしたことも何度かありましたし。(派遣留学先大学では)最初の一年半間寮に住まなくてはならないんですけど、寮に住んでいるのは未だ年齢の若い学生たちばかりということですから。(IN4)

留学先大学での日本とはちがう授業形式、特にアメリカに留学した学生からは「教授と学生との距離が近い」「双方向性を求める授業が多い」「大教室のクラスでも授業中に学生からの質問が絶えない」などの肯定的な評価が多かったが、一方で、言葉の問題に加えて、授業の準備、宿題・課題レポートなど大変さを強調する学生が多かった。

リーディング、ペーパー、テスト、プレゼンテーションなどなど、やらなければならないことが本当に多くて、テスト前日や宿題、プロジェクトなどの提出前日は眠れないことが多々ありました。とにかくリーディングの量が半端じゃないので、時々英語を見るのさえ嫌になったりして。あとやっぱり言葉ができないということは授業ではとても大きな問題で、自分が聞き取れずに誰かに聞くことがしょっちゅうですし、クラスでのディスカッションで発言ができないこ

とも少なくありませんでした。(IN3)

またアメリカに留学した別の学生IN2は「自分のリスニングが思ったより低く愚かな自信が砕かれた」と話していた。

ごくごく基本的なところ、例えば教授からの生徒に対する質問などが聞き取れないときがありました。このような基本的なところでのリスニング能力の無さはかなりの精神的ショックを与えるものでした。…何を言っているのかわからず、取り残されたような感じがしました。…それと、自分の単語力のなさ。どの授業でも専門用語のようなものがあるので、分からない単語があるたびに辞書を引いて意味を調べているとその間に話題は次のことに行ってしまう…。(IN2)

一対一の会話では相手も気を使ってくれてゆっくり話してくれたり、なるべく難しい言葉を使わないようにしてくれたりと何とか会話が成り立つが、例えば「ネイティブ4人に対して自分一人という状況では何を言っているのかさっぱり分からなかった」というようなことを述べた学生も2人いた。

中国の北京にある大学に留学した学生からは気候や生活面で大変だった、また、米国のミシガン州に留学した学生からは「冬の厳しさ」についての発言があった。

辛かったのは夏とても暑く、冬とても寒い乾燥した気候。その他は水が悪いこと。水道の水は基本的には飲まない。長く住んでいる場合には、水道屋さんと契約をしてタンクで水を届けてくれるんですよ。16リットルくらい入っているタンクを。だいたいそれを飲み水にして、潔癖症の子は顔だけはその飲み水で洗うとか。シャワーの事情が悪くて近くで工事やっていると黄色い水が出てきてお風呂に入れなくてということも何回かありました…。(IN5)

一月から二月にかけての寒さは日本では体験したことのない寒さだった。最低でマイナス20度くらいになるので、そんな寒さに慣れていないから、風邪をひきそうになりました。寒いと風邪が治りにくいので、予防することも大切だと思いました。(IN1)

また、全般的なカルチャー・ショックについては、アメリカへ留学したIN2が「留学してしばらくした頃、わけが分からなくなり答えのない不安に駆り立てられていた」と述べていた。

僕はカルチャー・ショックなんててっきり無いと思っていたんですね。でもその行く前の「派遣留学の手引き」を読んで、大体最初の2・3週間は楽しくてしょうがない、新しい環境で、現地の人は優しいっていう感じだったんですよ。確かにその後でガクンと落ちる時期があって、自分がここで何がしたいんだろうとか、何のために来たんだろうっていうことがわかんなくなるんですね。その、行く前は「これがしたい、あれがしたい」って思って行ったはずなのに、こう、突然何がなんだかわかんなくなったり、コミュニケーションができなくなってきたりとか。その難しさに気づいたりとか。一番最初は語学学校へ行ってたんですけど、その(秋)学期が始まる直前ぐらいですね。それぐらいになってですね。(IN2)

留学した学生の殆どは留学先大学の寮に滞在していたが、ルームメイトとの関係は概ね良好であったと答えた学生が多かった。しかし、アメリカに留学したIN1はフランス人のルームメイトとの関係が辛かつ

たと回答していた。

最初のセメスターのときは、彼女(ルームメイト)ははっきりアメリカ人のが来ると思っていたんですよ。それを最初は、チクチク言われたりして……。私もアメリカ人だと期待してたから、私も同じ気持ちがあったんですけど、やっぱり言えなかった。彼女は英語がうまいので。でも暮らし始めて、すごく感情が素直な人だということがわかって、じゃ私もそうなると思って、けんかして泣いたりしたこと……。彼女が怒っちゃって、私が寝ているときに、フランスの両親に泣きながら電話をかけたんですよ。泣いてワーワー言ってるんですけど、フランス語で、明らかに私の悪口を言っているんですけど。(IN1)

その他の問題では、オーストラリアへ留学したIN6は「宗教の勧誘にあったこと」を一番大変だったと答えていた。宗教の問題も海外で生活するまでは気づかなかったことの一つであろう。

もともとボランティア活動に興味があり、現地の人たちと知り合いになるのに地域の教会の活動に参加していました。その時友人を通して中年の夫婦に会ったんですけど。普段はとても温厚で親切にしてくれた人たちだったけど、ある時彼らの宗教にひどく勧誘されたことがありました。オーストラリアでは宗教に勧誘するのはとてもめずらしいことだそうです。勧誘というよりも、他の宗教をすごく否定すること、例えば「仏教」というと、「死んだ人がもう一度生まれ変わるものか」とか、その考え方がいかに間違っているかを執拗に知らせようとしていました。もう少しでマインド・コントロールされてしまいそうになりました。今まで宗教のことを深く考えたことがなかった私にとって、安易に打った相槌や言動が勘違いされてしまったようで、自分の流されやすい性格の弱点をつかれたような気がして怖かったです。(IN6)

今回の留学以前に長期に海外滞在経験(高校時代の留学、大学に入学してからの留学など)をした学生は「今回は慣れていて、生活面ではわりとすぐに馴染んだ」(IN2、IN3、IN8)と答えている。以下のような回答から、留学などの過去の比較的長い期間の海外滞在経験は、留学先での生活や環境面での適応にプラスの影響を与えていると考えられる。

僕は環境へはすぐ馴染めました。オーストラリアへ行ってた経験もありますし。だから環境という意味ではすぐに馴染めたんですけど、人とのコミュニケーションが一番難しかったです。語学もそうですし、やっぱり感覚の違いというのがすごく顕著に表れるところがありまして、何ていうのかな。日本人は相手の心を理解してツーカーっていうんですか。こうその裏を取るところがありますよね。でも直接言わないとわかってもらえないであるとか、そういうところですかね。(IN2)

留学してみて大変だったことというのは、特に今回はなかったですね。高校の時に留学したときは、やっぱり言葉がすごく大変で、その時はやっぱり友だちもあんまり出来なくて、何をどうしていいか全然わからなかった。今回は割りとなれていて、生活面では慣れていたんで。言葉はやっぱり、いつになっても壁は厚いんですけど。まあ前回よりはどうしていいかわかったの。やっぱりみんなまで遊んでいて楽しいんですけど、英語ばかりだとなんかすごい疲れるんですよね。まあそれでもそこまで苦痛ではないというか。帰って来てから英語を忘れないようにということとは特にしていませんけど。ホームシックになったことは全然無かったです。むしろ帰りたくないくらいで。(IN3)

高校を卒業した年の秋から翌年の一月くらいまで北京に留学していたIN8も前の留学経験が役立ったと

話していた。

最初は、(初めて留学した時から)もう2・3年経っているからどうなるだろうってこともあったんですけど、やっぱり日本にいと授業を受けてても話す機会はないので、不安が大きかったんですけど、でも実際行ってみたら思っていたよりも意外と早くなれることができて、1ヶ月、2ヶ月で。(IN8)

4. 1. 2. 現地での活動・交友関係

「あなたが留学生を送られた大学や地域で、ボランティア活動やサークル活動へ参加する機会がありましたか」という質問に対しては、5名の学生があったと答えていた。活動の内容としては、「難民のための生活支援」「サークル活動」「日本語を教えること」「学内でのアルバイト」「サマー・キャンプの手伝い」などであった。例えば:

地元の人、州政府や市が助成金を出して運営している団体の活動に参加しました。国際協力に興味があり、アメリカでなければできない何かをしたかったので。学校側からの(社会奉仕活動の重要性などの)勧めもあって、州都で運転免許を取るためにシュミレーションで練習する機会があり、就労手続きや地元の求人をキャッチ(インターネットを利用して、難民の人たちの能力とニーズを合わせて紹介する手伝いなどのボランティア活動に半年間参加しました。(IN1)

友達が入っているサークルで、私も友達を作るのにちょうどよいかと思って。それは International Christian Fellowship というサークルみたいなもので基本的にクリスチャンの留学生中心のサークルで、一緒にバイブルスタディとかしたり、ご飯を食べに行ったりとか、全然関係ないんですけど、アイス・スケートに行ったりとか、遊びに行ったりとか。特に宗教活動というわけではなく、ニュージーランドの人もいました。(IN9)

夏の間、キャンパスから車で20分ほど離れている H Nature Centerというところに、インターンシップで週に2・3回行きました。夏休み中のこどものためのいろいろな行事が用意されていて、そこでアシスタントとして働きました。(IN7)

「留学していた間に親友と呼べるようなよい友だちを作ることができましたか」という質問に対しては、6人が「今でもメールをやりとりしているような仲の良い友だちができた」と答えていた。留学をきっかけに様々な人々と出会い、かけがえのない友だちを作ることができたと回答した学生が半数であった。

とても良い友だちができ、すごく視野が広がったと思う。友だちが何よりも大事なものと思うようになった。日本にいたら絶対になかったような、アメリカ人も含めて、他の国から来た留学生とも。彼らが今もがんばっているのを(チャットとかメールで)聞くと、私もモチベーションが上がる気がします。(IN1)

今でも向こうで仲良くなった友だちとやりとりしている。実際日本に来てもらって遊んだ、箱根に一緒にいたりして。(IN4)

帰国して半年くらいだが、まだメールでやりとりしている。友人と呼べるようなすごくいい友だちをつくることができ

ました。…ベルギーからの留学生だったんですけど、寮はちがって一緒に勉強したり。会話は殆ど中国語で。

(IN5)

最初の半年間は留学先のW大学の語学学校に入ったので、アジアやラテンアメリカの留学生たちと仲良くなりました。あとはホームステイ先の家族の人たちと親しくなった。後、大学から遠かったのでアパート・シェア、それから大学の寮と移りましたが、2ヶ月間ホームステイしたことによって、オーストラリアの人たちの普通の生活の様子がよくわかりました。留学中に仲良くなった友だちとは今でもメールで連絡を取り合っています。(IN6)

一方で、現地の学生や大学の外でホームステイ先家族の他の人々と知り合う機会は、学外でのボランティアやサークル活動参加しない限りは少ないということがわかる。「特に仲の良かったのは、授業で一緒になった日本人の学生たちやフラットに住んでいた日本人留学生」のような回答があった。慣れない土地での生活、日本とはまったく異なる大学の授業や課題をこなすのに、頼りになるのはやはり同郷の友であり、言葉の通じる安心感で日本人留学生同士固まってしまうということであろう。中国に留学したある学生は、日本人学生との関係について次のように回答していた。

中国人の学生はたくさんいるんですが、留学生が生活する範囲というのは限られているので出会う機会というのは自分から求めないと意外とありません。(現地の)学生と知り合うことって結構むずかしくて、毎日横は通るけど、知り合いにはなれない。…それから、日本人留学生同士の問題とか。日本のいろいろなところからいろいろな人が来ていて、狭い日本人留学生社会の中での付き合いが結構窮屈に感じたこともよくありました。(IN8)

中国に留学した別の学生は「日本人と一緒にいたら中国語の勉強にならないし、その中にいると進歩しないのが嫌で、日本人同士で固まるのはもったいないと思った」と努めて日本人留学生との接触を避けていたことが伺える。

日本人とばかり食事をしたり、遊んだりしていると、授業以外は日本の生活と同じ状況になってしまいます。外国人と一緒に遊ぶ時間や、中国人の友だち、家庭教師を探して、出来るだけ中国語を話す時間や環境をつくらうと思いました。(IN5)

またアメリカの大学の大学の大教室で聴講生が多いような授業に参加した学生は、「授業では友だちはいなかった。授業に行って始まって、授業の間は全然しゃべらないし、終わったらみんな次に行くっていう感じで。」(IN3)と話していた。また、約一年という短い期間であり、学内外のさまざまな活動に参加するなど自ら積極的に行動するか、ルームメイトが現地学生という場合以外は、現地学生と親しい友だちになるのは難しいことであるのが伺える。かなり語学力のある学生でも「言葉はやっぱり、いつになっても壁は厚い」と話していた。

4. 1. 3. ホームシックについて

「日本のことを思い出すことやホームシックなどはありましたか」という質問には、「全然なかった」(4名)、「少しあった」(5名)、「かなりあった」(1名)という結果であった。「全然ホームシックがなかった」という学生の回答は以下のようなものであった。

(ホームシックにかかったことは)一切なかったです。なぜかよくわからないですけど…たまたま同じ日に同じ飛行機に乗ってランシングに着いた向かいの寮に住んでいる留学生と仲良くなったんですよ。何かの縁じゃないかって。交換留学生を世界中から集めているわけじゃないですか。それで彼とはしょっちゅう話したり、悩みとか、いろいろ話して面白かったし。辛いこともあったけど楽しいこともそれ以上にあった。(IN4)

(ホームシックには)全然かからなかった。最初に中国に着いたには、空港で大学で手配してくれたタクシーの運転手さんが学校に着くまで2時間くらいずっと話しかけてきてそれが全然分からなくて「もう帰りたい」って思いましたけど。しばらくしてからは全然帰りたいと思わなくなりました。(IN5)

留学期間が一年と期限が決まっていたので、途中で帰りたいとは思わなかったです。いつ帰るのかわからないという状況だったら違っていたのだらうと思いますが。ただ、出発前に世界情勢を両親がとても心配していた(アメリカのイラク派兵)ので…到着して数日後にイラク攻撃が始まり、この戦争でオーストラリアが参戦することになれば、日本へ帰れなくなることもあるということを実感しました。(IN6)

「少しあった」と答えた学生からは以下のような回答があった。

最初はやっぱりがむしゃらに、馴染まなくっちゃって思ってやっていたんですけど、慣れがでてくると、日本のいい面とか、日本人というものを意識してきて、自分で。母国とか、家族とか。食べ物ですね。恋しくなってしまう。結局5月くらい(留学開始から約9ヵ月後)は親が遊びにきてくれたんで。そのとき母が「あんた、大したもんだね」みたいなことをちょっとだけ言ってくれたんですよ。ある程度案内もできたんで、ちょっとだけ認めてくれたのかなって。それじゃ後もうちょっと頑張ろうって。ホームシックというほど激しいものじゃなかった。(IN1)

日本にいる方が自由が利くというか。やっぱり向こうにいると車が無いとどこへも行けないというか。というのもあるし、遊ぶところが殆ど無いっていうのもありますね。日本みたいにならば何かがあるという感じではないので、どこかに遊びに行くということでは、日本に居たほうが楽しいし、自由ということはありません。あと、向こうだと何か、大学の中でしか、狭い世界にずっと閉じこもっているという。大学の外に行くときはバスで出かけたり、車を持っている友達に連れて行ってもらうとか。(IN3)

やっぱり生活習慣がちがうとか、食事が合わないとか、日本語が通じないとかで、そういうことで、ちょっと日本が恋しいというときもありましたけど、それはそんなに長くは続きませんでした。留学して、最初の頃です。2月に行って一ヶ月くらいでした。ときどき思い出してみるくらいでした。(IN10)

「ホームシックがかなりあった」と答えた学生は2名であった。中国へ留学したIN8は、「留学報告書」には書けなかったと前置きしながら、以下のようなことを話してくれた。

多々ありました。友だちと連絡とってましたし、親からもたまに連絡がきたりしたし。悩んだりとか…。やっぱりいろいろな葛藤はありました。ホームシックになったことも幾度となくあります。でも毎回学習報告書には、留学生活が順調であるように見せかけることしか書けませんでした。毎回提出が迫るたびになんとかうまくまとめようとしていました。派遣留学生としての責任も感じていましたし。でも心の中はいつも葛藤だらけだったと思います。例えば、単純に朝起きられなかった。第1時限の授業が8時からだったのですが、夜遅くまで眠れず、朝一の授業に出席す

るのがとても苦痛だった。しばらくして生活に慣れてきても日本がとても懐かしく感じて正直言うと帰りたいと思ったことも何度かありました。やっぱり日本の生活のほうが良くて自分は向いてないんじゃないかって。それから授業の方も学校で先生の話聞いて授業を受けているよりも現地の友だちをどんどん作って仲良くなって、そういう時間を大事にした方がもっと中国語が上手になるんじゃないかって。学校のクラスをとっている意味が良くわからなくなったりして。それから就職活動のことがいつも頭の中にありました。(IN8)

初めての慣れない土地での生活や知らない人々の中での人間関係、言葉の壁の厚さの実感、日本の大学とはまったくちがう授業形式と宿題やレポート課題などの変さなど、留学生活から生じるストレスが、ホームシックへと変わってしまう場合もある。実際に本調査でも最初の数ヶ月が厳しかったと多くの学生が報告していた。しかし、この現象は異文化適応へのひとつの過程であって、初めて海外留学する学生の多くが経験することであろう。また、過去の海外滞在経験が異文化や異なる環境への適応にプラスの効果をもたらしていることもわかった。

「全体として留学生活を振り返ると？」という質問には、全員が「やっぱり留学して良かった」という気持ち強いと答えている。例えば、

楽しかったです。すごく。やっぱり、行ってよかったです。もちろんです。まったくちがう文化に触れるということで、自分が人として成長するのにすごくいい助けになったと思います。(IN2)

過ごした時間に比べ、得たものは多かったと思う。それは授業で得た知識や英語だけではなく、出会った人たちとのつながりも含まれている。(IN4)

世界中から人が来ていて今までしゃべったことの無い国の人とか、大陸の名前しかしらなかった国の人としゃべることができて、友だちになれたから。(IN5)

やっぱりニュージーランドの大学で勉強している人は、ニュージーランドの国の人ばかりじゃなくて、留学生とか他の国から来た人が多かったんですね。なので、ほんとにいろんなもの見方というか、国によって、生活習慣もちょっとづつ違いますし、ものの考え方もちがうんで。それをいろいろ知れたのはすごくよかったです。あといろいろな国の友だちもできたし。今までほんとに会ったことがないような国の人たちも。(IN9)

日本にずっと住んでいたら知らないような世界、生活、文化を知ることができた。「得たものは考えていたよりもはるかに多かった」というのが帰国して思ったことです。世界のいろいろな国の人たちと知り合えたこと、文化の違いを体験を通して知ることができたと思います。もちろん楽しいことばかりでなく、今まで直面したことのないようなことに悩むことも多くあったけど、それらのいろいろな体験が確実に自分の視野を広げ、今の自分の糧になっているのではないかと思います。(IN6)

海外留学を終えた学生からは、おそらく達成感、充実感からくる自分の経験に対する自信やいきいきとした表情などの共通した印象があった。

4. 2. 海外留学生活を経験して感じた自分自身の「変化」について

「海外での留学生生活を経験して、自分自身の中でどのようなことが変化したと思いますか」という質問にはさまざまな回答があった。自分の内面的な変化についての具体的な内容についてはTable3を参照。

Table3 海外留学生生活を経験して感じた自分自身の「変化」

	N(回答数)
視野が広がった	8
専門分野についてもっと勉強したいと思うようになった	5
「〇〇人だから」と考えることがなくなった	4
周りの目が気にならなくなった	4
はっきり意見を言えるようになった	4
自分自身に対する自信や独立心が強くなった	4
自分の進学や仕事(キャリア)について考えるようになった	3
世界の政治・経済の動きを知る必要性があるということを感じるようになった	2
年齢に対する意識の変化(年齢のことを気にしなくてもいいと思えるようになった)	1
「落ち着いたね」と言われる	1
気持ちにゆとりができた	1
特に変わったと思うことはない	2

* 複数回答

「もともとわりと一人でどんどんやるタイプなので、今回行って変わったと思うことはあまりない」(IN3)のように、「特に変わったと思うことはない」と答えた学生が2名いたが、その他全員が「視野が広がった」と回答していた。その他の内面的な変化として「自分自身に対する自信や独立心が強くなった」という理由について、ある学生は以下のように述べていた。

やっぱり自分で何かをやらなくてはだめということを教わりましたね。日本の大学は、僕の場合は、単位の取り方がわからなかったら友だちにすぐに聞いてちゃってたんですよ。それで助けてもらったりとかそれで何とかなるって、そういう思いが、どこかに甘えみたいなのがあったんですけど、アメリカでは自分で調べて責任を持ってやらないと、それが自分に返ってこない。・・・常に、授業に対する姿勢が前向きでないと。僕の場合、授業での友だちってというのは、殆ど出来なかったですね。100人、200人のクラスですから。そういう意味で友だちにも聞けない、そういう場合は「自分で調べなくちゃいけない」って。・・・全部自分でやんなきゃいけないっていう力はすごい付いたと思いますね。(IN2)

「周りを気にしなくなった」「〇〇人だからと考えなくなった」と答えた学生からは次のような説明があった。

人と話すとき礼儀正しいとか、礼儀正しいという言い方が適当かどうかわかんないんですけど。相手がどんなバックグラウンドであるとか、まあ人にもよりますけど。相手がどんな人かことさら気にしなくてもよいとか。帰ってきてから。変わったなと思うことは。それは話す時とかに、人を属性とかで判断するのは、結構適当なことだあって意識しました。例えば、日本人だからこうだとか、向こうに居たときに「おれは韓国人だから」ってそういう風に会話の中

で明らかになっていって、日本人だからというのは向こうでは言い訳にならなかったんですよ。いろいろ物事を進めたり、考え方とか、それ(説明)をちゃんと考える癖がついて。個人でというのをことさら意識するようになった気はしますね。もともとそんな性格だったからアメリカに行こうと思ったのかもしれませんが、・・・行く前と後では、気が楽になったというか。こうやって個人をなるべく押し出して生きていくのも、別に日本でやってもいいんじゃないかと。周りの目というのがあまり気にならなくなってきました。(IN4)

オーストラリアの人たちにとっては、日本も中国も一緒の「アジア」であるということがわかりました。最初の頃、中国人と間違えられることがよくあって、その度「日本人なのに・・・」と思ってしまっただけでも時間がたつにつれ、「〇〇人」という考え方をしなくてもいいんだということに気がついて。ホームステイ先で一緒だった東ティモールの学生はとて気さくで、母国のテレビで覚えた日本の歌を歌ってくれたりした。独立後、日本のJICAが現地で協力していたから、日本のテレビ番組も放映しているのだそうです。実際に、東ティモールがどんな国であるのかまったく知らなくて恥ずかしかった。開発途上国といわれる国の人々がどのような生活をしているのか知りませんでした。東ティモールが、1年半前にインドネシアから独立したばかりで、東ティモール語があるにもかかわらず、インドネシア語を使って会話をすることをどのように感じているのか興味がありました。人は国籍に関係なく通じ合うことができるということもわかって、それから、日本人と意識することは意味のないことだと思うようになり、自分は自分、相手を個人として見るようになったと思います。マルチカルチャー(多文化主義)であるオーストラリアではそれが自然なことでした。(IN6)

また、はっきりものを言えるようになったという学生は以下のような変化があったと述べていた。

まず、おしゃべりになった。私あまりしゃべりが得意ではなかったの。あとからあとから、思ったことを口にしてしまう方ではなかったの。一年間でそれは変わったのではないかと。あとは感情表現とかが豊かになったのかな。「そこまで言うの？」って友だちに突っ込まれたりしたりします。やっぱり素直になるっていうことは大事なんですけど、素直になりすぎちゃうと日本の中ではいけないのかなっていうのをすごく感じています。(IN1)

間違いを恐れなくなったことなども自分の中の変化であると思う。‘lazy’でもいいという考え方ができるようになったと思います。(IN6)

日本はやっぱ(周囲との)不和を嫌がるというか。表面だけでも、そういう問題があっても結構みんな遠慮して言わないというのは、いい面も悪い面もあるかなと思いました。(IN7)

「世界の政治・経済の動きを知る必要性があるということを感じるようになった」と答えた学生は次のように回答していた。

社会の動きに対して、いかに自分が無関心であったのか思い知らされました。世界の政治・経済の動きを知る必要性があるということを感じるようになりました。留学前は何のために勉強しているのか本当にわかりませんでした。が、留学を終えて、なぜ開発途上国のことを知らなければならないのか、知識だけでなく、実際にどんなことをしなければならないのか、どんなことができるのかといったようなことを理解できるようになったと思います。・・・前にスクーリングでカンボジアに何週間か滞在しましたが、短期間で旅行的な気分で滞在するのと、一年間、現地に溶け込んで生活するのではまったく違うのだという意識を持つようになりました。新潟地震の後のボランティア活動に

参加するきっかけになったのも留学経験の影響があったのかもしれませんが。(IN6)

米国に留学した学生は自分自身の変化と日本人であるというアイデンティティに関して「アメリカにいると日本人というのが際立っている」と述べた。この「日本人が際立っている」という意味について、この学生は「日本人としての自分のアイデンティティというのがあって、強く意識され、どう振舞っても現地の人の振る舞いとはもちろんちがう面があるということ」と説明した。留学経験から自分が日本人であることや日本の文化と自分の内面的な変化について意識するようになったという。

すごく親しくなると、「ああ私の文化圏ではこういうことがあるのよ」みたいなことを話して、それでもっと日本広めるとか、そういうモチベーションが武器になっていくことがあって。現地に行って、現地の人みたく、自分の道を貫くとかそういうのが私にはないみたいで、現地に行ったらそこで同化しようとするんですよ、でも、同化に失敗して、自分の日本人としてのアイデンティティをまざまざと自分の肌で感じてしまって、自分の中で起こっているんですけど、でじゃあ仕方ないと。でもかえってまた、自分のバックグラウンドに注意を向けるようになって、それを自分の心を許した人には話していけるような感じですね・・・日本人としてのアイデンティティ、否定的なもの肯定的なもの、どちらもですね。・・・例えば、diversity(多様性)の授業だったんで多様性をどう扱うかみたいなことについて、結構日本人としての意見を求められたんですが、でも私はそこまで考えていなくて、それに関して意見を持っていなかったんで、言えないもどかしさみたいな。発言がポイントになってしまうような授業で、発言しないとクラスに参加しているという意思表示をしないと、参加しているということを認められないような授業で、最初は頑張って発言していたんですけど、だんだん疲れてきて、言わなくなって、でもそういう時にどうしようかなと。そういう、結構私はたぶん、こう listening というかその場において、あまりなにも語らずにただ自分の中で悶々と考えていくようなたぶんそういうタイプだと思うんですね。でもああいう場では無理して発言を求められて、別に沈黙していろいろ考えているような人もいないじゃないと、そんな時に肯定的な面と、でも言えないもどかしさ、というかジレンマみたいなものがあつた・・・。(IN7)

4. 3. 帰国に際して感じたこと

「日本への帰国が近くなった時、(もし選択できたとしたら)留学先の国にそのまま滞在したいと思いましたが、日本に帰国したいと思いましたが」という質問に対する回答からは、学生たちが留学生活振り返って、帰国するにあたってどのようなことを感じ、どのようなことを考え、どのようなことを思っているのか、帰国を目前にした学生たちの内面や心情を察することができる。「このまま残りたい」と答えたのは半数である5名、「このまま残ろうという気持ちはなかった」と答えたのは4名、「とりあえず帰りたいがまた絶対に来たいと思った」(1名)であった。

「このまま残りたい」と答えた学生は、経済的な事情、卒業論文や就職活動の準備、派遣留学生であるという立場などの理由からほぼ全員が「あきらめて帰って来た」と答えていた。

もし私が4年生でなかったら、親に泣きついてでも半年くらいいたかも知れないですね。(日本の在籍する大学を)卒業しなければならないというのが、もともとの約束ではあったし、けじめでもあったし、やっぱり卒業しなきゃ意味がないって。真剣に考えたんですよ、休学みたいなかたちをとって、もう一年ぐらい、英語とか知識が定着するまでいて、帰ってからやろうと思ったんですけど、やっぱりいろんなものが遅れちゃうので、教育実習も卒業も卒業も。

それで帰ってきました。(IN1)

帰国が近づいたときもう少しいたいなと思いました。…実際、春学期が始まった頃に、転入しようかなあと、学部生として編入しようかなあと考えていたんですけど。経済学でその後PhDコースに入るのを念頭に、学士を一年ぐらいで卒業するという計画だけは立てていたんですけど。そんな勝手なことって経済的なことを一番最初に片付けなきゃいけないのに。一番にそのときお金がなかった。奨学金を受け取ることもそのとき考えたんですけど、それもむずかしということでそこはそこで、まああきらめて。経済的に可能だったらもう少し残っていたかもしれない。(IN4)

中国留学がSARSの流行で半年延期されたある学生も「できれば中国の大学に残りたかった」と話していた。

できれば残りたかった。語学は一年である程度までいいから、そのまま本科生になったら、1、2年は辛いでしょうけど。…そのうち、中国の大学で中国文学を研究したい。でも経済的なことを考えると。親に4年間で卒業するという前提で大学に行かせてもらったから、半年も余分に払わせて、これからまた行きたいというのは絶対無理だと思いました。(IN5)

また米国留学を通じて、「専門的な分野をさらに深く学びたいと思うようになった」というIN7もできることなら残りたかったと答えていた。

このまま残りたいたいなと思いました。…私の場合は環境教育をやっつけようと思っていて。環境教育は実践が必要な教育だったので、だから一科目にしぼって、プラス、ボランティアをやろうと思っていて、H Nature Centerという所に行ったんですけど。…その間にリラックスというか、その勉強から離れた生活ができたので、帰ってくる一週間前ぐらいに、もう授業が始まるという感じだったんですね。帰国前だったんですけど‘ああ、この調子だったら、Fall semester までいけそうだな。’とでも私は帰って来なければならぬ身だったんで、帰ってきたんですけど。勉強から離れるとまた勉強したくなるんだなと思いました。(IN7)

一方、「このまま残ろうという気持ちはなかった」と答えた4名の学生は、全員が留学経験を肯定的に捉えていることから考えても、「留學生活が嫌だったから、辛かったから帰りたい」というよりは、卒論や就職活動などの実際的な問題から「一年という区切り」「とりあえず半年をやり遂げた」「派遣留学生であるのだからとりあえずは帰らなくてはならない」とのように、意識的に気持ちの切り替えを行っていたことが伺える。

就職活動で早目に帰国したんですけど。もしできれば、このまま居たいなとは正直なところあまり思わなかったです。一年の区切りでとにかく帰ると。僕は最初は8月まで居たいと思っていたんですけど。でも、何ていうかな、もういいかって思ったんですね。5月ぐらいに。そこは恋しい気持ちの裏返しかもしれないんですけど。(IN12)

残って勉強したいという気はそんなに無かったです。とりあえず半年をやり遂げようって考えてたんで。…半年の授業ということに関してはよくやったかなっていうのがあったんで、もう少し居て勉強したいという気にはなれなくて。…(中国の)どこかの大学でまた勉強したいっていうのは、自分はないですね。他の人は多分あると思うんで

すけど。そんなに思わなかった。半年っていう区切りがあったから。一年だったら、一年間ちゃんとやり遂げて帰ろうと思っていたので、それが半年だったから半年で帰るってちゃんと決めて。何か、何度もずっと続けているとだらける感じがして、それはちょっと嫌だったんで。半年間やるんだったら、きっちり学校に行って、授業を受けてそれで帰って来よう。帰って今後のことがあったので残ってまでとはあまり考えなかった。(IN10)

もしこのまま残ったらというのを考えたときに、サマー・プログラムというのはそれまでの授業とちがって、いっぱいいっぱい取るものじゃなくて、自分の取りたいのがあれば取るという感じなので取れる科目にもそれでも制限があるんですね、開講されていない科目もすごくいっぱいあるんで、それで考えると私が取りたかったのがあっても一つか二つぐらいしかなかったんですね。それだったら帰ってなんか違うことをした方がいいかなと思って。(ニュージーランドに)居たいことは居たかったんですけど、そこまでして居る理由っていうのがそんなに無かった。やっぱり派遣留学ということで帰んなきゃいけないと、一応来させてもらっているという気持ちがあるので、あんまり大それたことはできないなと思って。(IN9)

「とりあえず帰りたいが、また絶対来たい」と答えた学生は、帰国が近づいた時の心境を次のように話していた。

「留学の終わりの時期、帰国直前までは、すごく帰りたいう気持ちが強かったんですけど、帰国一週間前くらいに授業が終わって、授業が終わってからすごく気が楽で、向こうの友だちとの交流もできて、その時はもっと早くこれが楽しめるよよかったと思いましたし、その時は帰りたいという気持ちがありましたから、また来たいと思いましたね。このまま居たいというよりは、また絶対来るぞというような。とりあえずは帰らなくてはならないと。」(IN8)

帰国を前にした学生たちの心情は複雑である。留学生生活を振り返っての様ざまな思いや海外における異文化体験は、卒業までの学生生活や卒業後の将来的なプランに大きな影響を与えているようである。

4. 4. 帰国後に経験した問題、悩み、困ったことについて

「日本への帰国後、大変だったこと、辛かったこと、ストレスを感じた経験などがありましたか。あったとしたら、どのようなことでしたか」という質問に対して、再適応の問題や困難、ストレスに関連していると考えられるキーワード [Blake & Gaw (2004) の “Possible Symptoms of Reverse Culture Shock” (e.g., self-isolation, uncertainty, inability or unwillingness to fit in, loss of interest in activities, loneliness, confusion, withdrawal, disorientation, boredom, irritability, degrading home culture and people, intense identification with non-nationals)] を参考にして回答の内容を分析し、再適応の問題やストレスの度合いに応じて3つのグループに分類した。「帰国後、問題、悩み、困ったことは何もなかった」と答えた学生は10名中3名であった。再適応の問題・困難を多少とも経験したと答えた学生は4名、深刻な最適の問題やストレスを経験したと回答した学生は3名という結果になった。

何らかの再適応の問題を経験したと回答した学生は、具体的に辛かった経験、難しかったこと、ストレスを感じた出来事として以下のようなことを挙げていた(Table4)。

Table4 帰国後に経験した問題、悩んだこと、困ったこと		* 複数回答) [()は回答数]
<u>生活面</u>	生活の不便さ(交通費が高い(1) インターネット・インフラが発達していない(1) 生活環境が悪い(2) 大学の施設・設備が整っていない(2)	
<u>学業面</u>	留学先で取得した単位が認定されなかった(2) 卒論が遅れている(3) 同学年の友だちから遅れてしまった(1)	
<u>将来のこと</u>	就職活動が遅れた(3) 就職活動が大きなプレッシャーだった(3) 大学院への進学で悩んだ(4)	
<u>日本社会・日本人に対して</u>	日本人の公共マナーの悪さ(2) Negative思考の人が多(1) 冷たい(話をする時視線を合わせない)(1) 日本社会の窮屈さ(しがらみ、周りの反応を気にする、コネ重視など)(3) 目的が無くなってしまったという虚脱感 (1) 生活ペースが速すぎる(2)	
<u>人間関係</u>	家族と生活するのが窮屈(自由な暮らしが懐かしい)(1) 元の友人関係で違和感を感じた、自分だけ浮いてしまったような気がした(4)	
<u>心理的なこと</u>	全般的な違和感と落ち込み。(2) 留学先大学(国)へ戻りたかった(2) 語学力が落ちていくことへの焦り(2) 目的が無くなってしまったような不安感(1) ゆっくり考える時間がない(2) 留学先(国)へ戻りたいという気持ちの切り替えができない(2)	

4. 4. 1. 生活面

生活面で「大変だった」回答した学生はあまりいなかった。しかし、アメリカやニュージーランドに留学した学生からは「日本の大学の施設・設備が充実していない」「社会的インフラの不備」「環境が悪い」というような回答がいくつかあった。「物理的なものは仕方ない」とか「比較しないようにしている」ということを付け加えていた学生もいたが、ニュージーランドに留学した学生は、日本と留学中の生活環境をつい比較してしまうと答えていた。

基本的に私が感じたのは(ニュージーランドでは)時間がすごいゆっくり流れているような国だと。やっぱり一人ひとりのスペースが大きいというか、人口密度が日本よりも全然低いところにいたので・・・自然もいっぱいあるので心にゆとりのある生活ができると思いました。帰ってきたときちょっと人ごみが嫌で、出かけるときも電車とか乗るときも、こんな光景ニュージーランドで見たことないなって思っ。(IN9)

4. 4. 2. 学業面

学業面で「留学先大学で取った科目の単位認定がうまくいかず、同学年の友だちから遅れてしまった」ことで「心理的な落ち込み」を経験したと回答した学生(IN6)がいた。IN6は、帰国後「心理的に落ち込んだ」と言っている。

単位認定がむずかしかったので、留学先で取った単位を思ったより振り替えてもらえなかった。自分が履修した科目が教育学関係だったので、語学の単位としていくつか振り替えてもらえたんですけど、友だちがみんな取れている単位を自分は3年生になっても取れていないという事実で落ち込んだこともあって、3年生の4月からの授業に、1、2年生で履修しなければならない科目を取っていました。当然知っている人もいないクラスで、それはそれですごく辛くてずいぶん落ち込みました……。あと困ったことの一つに言葉のことがありました。例えば授業中にビデオを観てその感想を書くというようなときに、英語の音声を聞いたらいいのか、日本語の字幕を見たらいいのかわからなくなって、ノートがとれない、感想が書けないということもあって、混乱してしまったのだと思います。

(IN6)

4. 4. 3. 将来のこと

帰国後最もストレスを感じたこととして「将来のこと」について、「就職活動の遅れ」「就職活動のプレッシャー」「進学についての悩み」があったという声が多く聞かれた。将来の進路、特に就職は、帰国後避けることのできない問題である。留学前は、その準備などであまり考える余裕はなかったのかもしれないが、帰国後、キャンパスでリクルートスーツに身を固めた学生を見て焦りを感じ「不安感に襲われた」という経験を話した学生も多かった。

他の人より就職活動を始めるのが遅かった、準備しておけばこんなことにはならないのでしょうけど。要領が悪いので、活動し始めてから悩み始めて、自分がどんな仕事をしたいのかわからなくて。今でも決まっていなくても。そういう意味では、もう少し時間的な余裕があったら、悩みながらも決められたのかなあと。今悩んでる場合じゃなくなって。留学の時期がもうちょっと早かったらと。」(IN8)

帰国後、海外で学んだ語学や専門的な知識、貴重な異文化体験(生活体験)などを日本で役立てられるかどうか、不安を訴える学生が何人かいた。海外留学という貴重な体験を、ぜひ就職でも十分に活かして欲しいものだが。また、留学を通じて専門分野もさらに学びたいと思うようになり、大学院への進学を考え、実際に進学した学生が4名いた。その中で、アメリカに留学し、帰国後卒業し、現在英国のE大学の修士課程で開発教育を専攻しているIN1は、深刻な最適化の問題やストレスを経験した学生の一人であり、帰国直後の心情を次のように述べていた。

(帰ってきた)直後っていうのは、(ミシガンに)帰りたくてしょうがなかった。ミシガンに対する愛着がすごく残ってた。・・・大変といってもミシガンの生活はやっぱり楽しかった。自由もあったし、一人暮らしっていうか、ルームメイトと住んでいた。帰ってきてからは、親と暮らすことに少ししがらみというか、何か、しめつけられているっていうわけではないんですが、家に帰れば私は長女だし、もう二十歳を超えていますし、本来だったら就職活動をしてなくちゃいけない年だったのに、いろんなところでプレッシャーが感じられたんです。わがままといったらわがままなんです、自由だった暮らしに懐かしさを覚えたりとか。・・・自分の英語力がどんどん落ちていくのがすごくわかってしまって、それに対してすごい悩んだりとか。(IN1)

アメリカに留学したIN4は、帰国した当初は精神的な落ち込みもなく、久しぶりの日本とアメリカの違いを新鮮と感じて積極的に楽しむようにしていたという。「帰国してから、日本なりアメリカなりの大学院で経済学やりたいっていう目標がちゃんとあって帰ってきたので目標がはっきりしていたから精神的な落ち込

みがなかった」と自己分析していた。留学が終わりに近くなった頃、「できれば留学先大学に残って進学したい」と強く思っていたが諦めて帰って来た学生の一人である。卒業後、大学院で経済学を専攻し、就職活動中にインタビューに応じてくれ、卒業後大学院に応募するときのことを次のように話してくれた。

またすぐに戻るというのは難しいというのが最初にあって、それからあまり、戻るということは考えないようにして、じゃ今いるところでなんとかやってみようかと。…ただ100%そうとは言い切れないのが、帰国してから大学院に応募するときにアメリカの大学院にも応募していたんですよ。アメリカに居る時は奨学金探しだったりというのが難しかったですけど、日本に居る時はまあその時よりもわりと探しやすかった、まあ時間もありませんでした。やっぱり気持ちのどこかで戻れたらなっていうのがありました。…最初に考えていたのは、まあ計画倒れになっちゃったんですけど、最初は帰国直後に、日本の経済学の大学院でちゃんと勉強して、それからアメリカの PhD に apply するってことを考えてたんですけど。まあなぜかというその方が、いわゆる有名な大学院に行くにはちゃんとしたバックグラウンド、経済学の基礎をやっているっていうことを示さなくちゃいけないので、その方が有利だということを聞いて、まあそう考えていて、C大学の大学院だったら、近代経済学ということをやっている大学院だから、course work をちゃんとやって成績をちゃんと残すなり、教授に目を掛けてもらうなりしたらそういう道が開けるっていうことを目標にやっていたんですけど。まあやっぱり、上には上がいるという。まあ競争的な要素が、一年目のcourse work にあるんですけど、それであまりいい成績を取れなかったということがあって。そうですね、それでだから今こうして就職活動やってるんですけど。(IN4)

「帰国直後は心理的な落ち込みはなかった」と答えたIN4だが、修士課程修了後にアメリカの大学の博士課程への進学をとうとう諦めたときに大きなストレスを感じたという。

今でこそもう気持ちの整理がついているんですけど、それを諦めた頃というのは、まあその頃っていうのは、やっぱりなかなか気持ちの切り替えていうのができなくて。あまり意志が強くないもんで。大学院の狭いコミュニティなんですけど「あいつはこれだけできるからアメリカへいくもんだ」というのがみんなの共通意識としてあって、そこまで達しているかどうかというのをどうしても意識してしまうんですよ。実際ちゃんと成績を残してないと推薦状も書いてもらえないし。…先生方もできるだけ確実な学生を送りたいっていうのがあって。非常に日本的なんですけど。周りの目を気にしなくなったていいましたけど、気にせざるを得ないところに、ものすごくイライラしました。帰国直後よりそのときですね。まあ今振り返ってみたら、大きな節目にきてやっとなるくらい。(IN4)

IN4の場合も、留学によって「新しく興味を持った専門分野をさらに勉強しよう」と思うようになり、「アメリカの大学に戻りたい」という気持ちが捨てきれず、「日本社会の閉鎖的なシステムと周囲の目を気にしなくてはならないような状況の中でうまくやっていかなければならない」ということに大きなプレッシャーとストレスを感じたという、帰国後すぐにというわけではないが、日本への最適化の問題、つまり逆カルチャー・ショックを経験した学生の一人ではないかと考えられる。

4. 4. 4. 日本人・日本社会に対して

「あなたの海外留学経験は、ご自身の「日本」という国や「日本人」に対する考え方にどのような影響を与えたと思いますか」に対しては、「肯定的な見方をするようになった」(4人)、「否定的な見方をするようになった」(2人)「どちらともいえない」(4人)という結果であった。日本人と現地の人たちとのライフ

スタイル、物の考え方、態度、行動習慣などの点で、いろいろなちがいを認識し感じたことをそれぞれ話してくれた。例えば、肯定的な見方をするようになった」と答えた学生からは以下のような意見があった。

今すぐ日本が好きなんです。でもそれも帰ってきた直後ではなくて、半年くらいたってからですね。…日本人の感性というか、伝統とか、生活とか、すごく心地いいあって、帰属意識みたいなものがでてきたんです。それは日本にずっといたっていうわけではなくて「ああ、ここがあるんだなあ」というのがすごくわかった。(アメリカに行く前は、「アメリカかぶれ」という言い方を父にされたぐらいで、「アメリカはいいんだ、アメリカ人は親切だし、優しいし、ノリもいいし、英語も好きだし、私の好きなものがいっぱいあそこにはある」というふうに思っていたので、「帰ってきて英語うまくなってきたらいろいろできるじゃない」という程度だったんです。すごくアメリカの中において、社会問題とか、まだ残っている差別とかがなんとなく見え隠れしてきた。ボランティアしていたことで、そういうものが結構見えてきたということがあると思うんですけど。アメリカって極端な国になって、断ち切るときは断ち切るみたいな。中にある問題をあえて目を向けないようなところがあったり、そういうところが、すごく激しいなって。そういうのを見てたら、日本ってバランスがとれているのかなって思ったり。確かに私の知らない面はすごく多いと思うんですよ。日本人だから見えないことっていっぱいあると思うんですよ。日本にいる外国人の問題とか。そういうのがあって、帰ってきてからは、しばらくたってからですけど、日本が好きだなって。(IN1)

「どちらともいえない」と答えた学生6人の内の一人は次のように答えている。

例えば、(日本では)切符を買うにも一応規律っていうのがあるじゃないですか。「並ぶ」ということができる。中国ではそれができないんですよ。何かもう我先にして感じで。始めはそれが嫌だって感じたんですけど、自分もそのうちにそうになりました。中国に対する思いっていうのは、報告書には「中国が大好きになった」と書いたけど、逆にわからなくなりました。電車に乗っていたら「何人か？」みたいに聞かれて結構危なかったなあっていうこともありました。…中国でも報道が偏っているから、テレビとかから自然と先入観とかつめこまれてしまうというか。…日本で報道している中国って、北京と上海だけです。日本人が知っている北京で働いている人も北京人というのは少なくて、地方から出稼ぎで来ている15歳の娘だったりするんですよ。月に一万円くらいのお給料で半分を親に送っているとか、でも日本ではあんまりそういう報道しないじゃないですか。たまに旅番組で向こうに行っただけのあれで、だから、中国の発展がどうか、反日でどうかすごくごちゃ混ぜになっていて一言では言えません。…家族ぐるみで仲良くなった日本人に対しては子供のようにしてくれる、日本人はあまりそういうことが出来ないから。そういう意味でお世話になった家族は大事です。…(日本人は)あまり一生懸命じゃないかなあって、という感じはします。大学も親に行かされているっていうみたいな。でも実際は殆どは、親がお金を払ってくれているわけだし、そういう当たり前の親のありがたさに自分が気づきました。…まだ中国は貧富の差がはげしいってこともあるけれど、親のことをすごく尊敬していると思います。そういう当たり前のことに気づきました。(IN5)

また日本社会・日本人に対して「嫌だ」と思ったり「否定的に見るようになった」と答えた学生からは、「公共マナーが悪い」「Negative思考の人が多い」「周囲の目を気にしすぎる」「冷たい」といった意見があった。例えば:

日本に戻って来てなんか日本人ってちょっと失礼とか思ったことがありましたね。例えば、電車とか乗っていたり、人ごみでもちょっとぶつかったりしても何も言わなかったりとか。あと向こうでは、ちょっとしたことで、ドアを開

けて次の人がいたらちょっと押さえているとか、そういうのがなかったりとか、なんかマナーみたいなことがちょっと目につきましたね。高校の時に帰って来たときもそう思いました。日本人って Excuse me を言わないなど。(IN3)

インターネット・インフラが発達してない。例えば、向こう(アメリカ)に住んでいたら、市役所の住民票、じゃないや、ID があるんですよ。その登録とか更新とかそういったものを全部オンライン上でできるんですけど。帰ってきたら、免許の更新とかいろいろしたんですけど、長い間待たなきゃいけないかったり、わざわざ電車に乗っていかなくちゃいけないかったり。あとは、せっかく日本に帰って来て、日本もまたいろいろなとこ見たいなって思って、旅行とか仕事で行ったんですけど交通費やたらと高く。・・・抽象的かも知れないんですけど。人の考え方とか、ネガティブな人、ネガティブに考える癖のある人が多いなっていうのに気がついて。「～だから、～しない」という excuse が必ず頭について、そこで思考を停止するっていう人が結構多いって感じたんですけど。アメリカに居たときは、まあそんなことがあっても Good Luck とかなんとか言って不確実なことは不確実に対処していくっていう形が、うまいこと機能しているなって、なんか健康的だなっていうのがわかりました。(IN4)

話をするとき視線を合わせないなど、日本人の冷たさをあらためて感じました。(IN6)

4. 4. 5. 人間関係

「帰国されてから、あなたのまわりの人間関係—家族との関係や友だちとの関係は、留学前とどのようにな変わったと思いますか」という質問に対しては、「家族と生活するのが窮屈(自由な暮らしが懐かしい)」と答えた学生が1名、「不思議な感じがした」と答えた学生が1名いた。留学中の膨大な努力と貴重な異文化体験を積んだ自分を、帰国後、周囲から受け入れてもらえないと感じる時があるかもしれない。中には、両親や友人から「何だか変わったみたい」とか「物事をハッキリ言い過ぎる」とまで言われてしまうケースもあった。これは、留学で得た価値観や行動様式をストレートに日本に持ち帰ったことに起因する「逆カルチャー・ショック」の一つであろう。このことに対してストレスを感じた学生もいた。例えば、IN1 は帰国後の家族との関係を次のように述べている。

帰ってきた直後、ミシガンに帰りたと思う気持ちが強かったということと、日本社会の窮屈さ。逆カルチャー・ショックだったのかもしれない。帰ってきて、一ヶ月くらいですね。夏休みだったんですけど、家にいる時間が多かった。時間があるってということで、考えることっていうのは、ミシガンでの思い出とか、今インターネットのチャットがさかんで、むこうでもよくやっていたんですけど、いろんな友だちが話しかけてきて、「さびしいよー」とか、「いつもどってくるの？」なんていうことを言われると・・・。こどもだったと思うんですけど、そういう人とのつながりをいきなり絶ってしまったりとか、日本の窮屈な面が見えてすごく「嫌だ」というようなことを家で大げさに表わしてしまったんですよ。親の前で。そうすると親の反応が「行かせてあげたのに、一年間も、そういう態度は何？」っていうようになって逆にまたさらに言うてしまうというような。なかなか落ち着かない感じでした。しばらく。(IN1)

ニュージーランドに留学したIN9は、家族との関係について感じた「違和感」について次のように話していた。

家族から特に「変わったね」と言われることはないんですけど、思ったのは、家に帰ってきて、わたしは一体家ではどうい自分だったのだろうというのをちょっと忘れていて。私は家ではどうい風に振舞っていたんだろうという

のを考えたことがあって、自分が変わったというより、ほんとに忘れてしまったという感じで。帰ってきて(家族と)普通に話をしている「前の自分はこうだったのかな」とか、自分でただ考えるだけで、周りは全然何も「変わった」とか言わないんですけど。自分では実感ってないので。…例えば、話す内容とか、話す回数とか、距離感とか。前より距離ができたか、できないか、それが今の自分はよくわからなくて、前の距離感がこのくらいだとしたら、今の自分がこれくらいか、これくらいか、わからなくて。…友だちとは感じなかったけど、やっぱり毎日一緒にいるとなると。ただ深刻に悩むというほどのことじゃなくて、ちょっと不思議に思ったくらいで。…まだやっぱりわからないんですけど。(IN9)

さらに、数名の学生が、以前からの友人たちとの付き合いの際、あるいは留学経験のない他の友だちとの関係で、ぎこちなかったり、不安を感じたりすることがあったと答えていた。「友だちとの関係で違和感を感じた」あるいは「自分だけ浮いてしまったような気がした」と答えた学生が3名いた。

「自分だけ浮いているな」と感じることはすごくありますね。「アメリカどうだった？」って聞かれると「楽しかったよ」って答えて「どんな感じ」って聞かれても「あそこはこうであそこだ」というような話ができないので「アメリカ人のルームメイトがいてね」ってところで止まってしまうんですよ。なんか「アメリカってこういうところ、こうじゃない」とか「こういうところもあるんだよ」って言ってもたぶん意味がわかんないんじゃないかと。細かい(アメリカ)の話とかするのが好きなんですけど、そんなことは勿論できないし。あんまり向こうでニューヨークに行ったときの話とかもできないし。みんなも聞いていないし。やっぱり「海外」っていうと高級なイメージがあるんで「お金ないよそんなに」とか言われたりして。…あんまり留学の話は…一年間会っていなかった友だちとはあんまり留学の話はしません。聞かれればですけど。(IN1)

自分からは極力、タイミング見計らって言うぐらいですか。よく言われるのが、(アメリカに)行っていたということイコール英語をペラペラに話せるっていうかそういうことで、なんか違った風に解釈されるっていうことがよくあって、言葉の問題だけじゃないんですけど、何もかも日本と同じようにうまくやってきたみたいな感じで思われると、実際はそうでもなくて。あと議論してて、問題点があって新しい解決の糸口みたいな、そこおかしんじゃないってなぜならって、アメリカの例を持ち出したりして話すことはありますけど。…やっぱり、どこかで意識しているんでしょうね。相手によってもどう解釈するかって違うんですけど。(IN4)

もともと(留学前から)中国語に興味があって第二外国語は中国語。中国人留学生のともだちともよく話すことはありました。留学から帰ってきてからは、日本人の友だちグループと一緒にいるよりも中国人の友だちグループという方が面白いと感じるようになって自然と日本人グループから離れるようになってしまったと思います。例えば、同じ日の同じ時間に、両方のグループからお昼に誘われた時。…その時の流れによって、どちらに行くか変えたりして。これは今でも自分の中で葛藤になっていることで今でも解決していません。(IN6)

日本を離れている間は、日本にいる家族や友人との関係は希薄になり、日本の習慣にも疎くなる。帰国後、日本独特の習慣や人間関係を意識して行動しないと「仲間はずれ」なってしまったと感じることがあるかもしれない。アメリカから帰国したIN7は、自分自身の変化と周りの人との関係について、日本では話す内容や話し方に特に気を使っていると答えていた。

今アルバイトをしているんですけど、年が近い人より、年上の方が結構多いので、先輩方と話をするとき「大丈夫？

慣れた？」と聞かれたりしても「大丈夫です」ぐらいしか言えないんです。いろいろ感ずることはあるんですけど、「それはだめじゃん」と思ったりすることもあるんですけど、絶対それはもう言えないし、言わないし。合わせるっていう感じで。そればかりしているわけではないんですけど、会話の仕方とかもどってきすぎてすぐ変わった。(IN7)

「留学先でのすばらしい体験、貴重な経験、恵まれた生活・社会環境についての話は、聞かれるまでは努めてしないようにしている」「自分から進んで話をしないようにしている」という傾向は、留學生活を経験したことのない友人たちや家族から「海外かぶれ」や「自慢話」ととられてしまうという懸念、嫉妬心を警戒する気持ち、「仲間はずれ」に対する警戒心、「話が合わない」「浮いてしまう」などの違和感が一因となっているのかもしれない。「帰国後、友だちとの関係で違和感は無かった」と答えたIN2も意識的に話さないようにしているという。

僕は自分の中で心がけているものがあるって、いろんな経験をするんだけど自分の根本としては変わらないようにするっていうのをいつも心がけていたんですね。例えば向こうでどうだったってよく聞かれると答えに困りますよね。「向こうで何してきたの？」っていうのに対する答えだったら、例えば「これをしてね、これをしてね」って答えられるんですけど。「向こうどうだった？」って漠然と聞かれると「楽しかったよ」って言うしかないんですね。聞いた人ってそれ以上のことは聞いてこないんですね。だから興味ないんでしょうね。あんまり、って思いますね。自分から進んでああだった、こうだったと話すことはないですね。それはやっぱり意識している部分があるんでしょう。・・・向こうの話をすると自慢と思う人は思うんじゃないですかね。でも僕は逆にアメリカに行ったからってすごいことだとは思わないですし、そういう意識があるんでしょうね、自分の中で。聞かれれば答えるという形です。僕は意識してますね。それは何ていうか、他に国へ行ったらちがった経験はすごいできるし、自分にはすごいプラスになっていると思うんですけど、それによって、自分の基本的な性格っていうのは僕は変わらないと思うんですよ。例えば友だちに対する接し方も変わらないと思うし。ちょっと、何ていうんですか、積極性という意味では変わっている思うんですけど。ずーっと残っている人はそのままだという意識も、僕はアメリカへ行ってきたんだっていう意識も感じないです。だから戻ってきてすぐもとの仲間に馴染めました。それは多分向こうでの生活の仕方によると思うんですよ。正直、オーストラリアから帰ってきた時は、変な優越感みたいなのがありました。なんだろう・・・。今まで、周りの人がすべて白人だったり、黒人だったりしたときに、突然日本に帰って来たら、みんな日本人で背も低くてみたい。そういう意味で「俺はちがうことをやって来たんだぞ」みたいな意識が正直ありましたね。オーストラリアから帰って来た時は、それで多分反省したんでしょうね。もうしばらくすると、それが普通の環境になるじゃないですか。今まで自分が上だと思っていたものが、普通にその中に馴染んでいく。帰って来たときの同化っていうやつですよ。それはだからオーストラリアのときは典型的な逆カルチャー・ショックを経験したと思います。その経験が今回は活かされたんだなと思います。(IN2)

留學したことのない聞き手にとって、留學の話は一方的に聞くだけのものであり、時には自慢話のようにすら聞こえてくることもある。体験したことのないものは、体験したことのある人の話しがすべてであり、それは聞くことしかできないものもある。聞く側は羨ましいと思ったり、その異文化体験に嫉妬を感じたりすることがあるかもしれない。「留學のことは、意識して聞かれるまでは話さない」というのは、日本独特の習慣や人間関係を意識して行動しないと「仲間はずれになってしまう不安」という理由よりは「聞く側の気持ち」に気づき、意識的に抑制したり、節度を考えるようになっているという、留學体験者が留學経験や異文化体験から身につけた適応能力の一つであるのかもしれない。

5. 考察

5. 1. 帰国後適応に影響を与える要因

調査に参加協力してくれた半数以上の学生が、多かれ少なかれ何らかの再適応の問題に直面したことがわかった。再適応の問題がどのようなものであったのか、また逆カルチャー・ショックの度合いは、一人ひとり異っていたが、殆どの学生は、帰国後、生活ペースや環境面での適応に戸惑ったり、日本社会、日本人の価値観に対して違和感を覚えたり、家族や友だちとの関係をぎこちなく感じたり、将来のこと(就職や進学)のストレスを感じていたことがわかった。

海外に出た時に受けたカルチャー・ショックは、経験したことのない新しい生活習慣や考えたこともなかった価値観を目の前にして起こるものであり、どちらかというポジティブにカルチャー・ショックを克服していこうとするが、それに対して「逆カルチャー・ショック」は、既に知っているはずの環境で「思ってもみなかった現象」を目の当たりにして起こるものなので、ショックや戸惑いも大きくなる場合がある。特に3名の学生は、留学先大学のことを思い出してばかりた時期が帰国直後から数週間続いたり、友だちとの関係が自分の中の葛藤で今でも解決していない問題になってしまったり、帰国後しばらくしても自分の気持ちの切り替えができずにストレスを感じたりと、深刻な最適の問題に直面したことがわかった。

これまでの逆カルチャー・ショックに関する調査研究では、1) デモグラフィック要因、例えば、性別、年齢やアカデミックレベル、滞在した国(自国との社会的・文化的な類似性)(Black & Gregersen, 1991; Harvey, 1989; Fichtner, 1988)、過去の海外滞在経験(Gullahorn & Gullahorn, 1963; Klineberg & Hull, 1979; Tamura & Furnham, 1993)、海外に滞在した期間(Black & Gregersen, 1991; Bochner, 1973; Brislin & Van Buren, 1974; Cleveland et al., 1960; Harvey, 1989)、帰国してからの期間(Black & Gregersen, 1991)など、2) 海外生活での適応度、例えば、滞在国の文化や価値観、ライフスタイル取り込む度合、現地コミュニティへの参加の度合い、現地の人々との交流の頻度、友人関係など(Brislin & Van Buren, 1974; Martin, 1984; Shibuya, 2004; Sussman, 2000, 1986; Tamura & Furnham, 1993)、3) 心理的要因、例えば、自己の内面的変化(Gama & Pedersen, 1977; Isa, 1996; Uehara, 1986)、帰国に際した際の心情(Adler, 1976; Brislin & Van Buren, 1974; Martin, 1984; Shibuya, 2004)、自国に対する肯定的・否定的評価(Shibuya, 2004; Suda, 1999; Sussman, 2000, 1986)など、4) 自国での帰国者の経済・社会的環境(例えば、帰国後の仕事、経済的状況、サポート・グループの有無、自国の社会的変化の度合い)(Clague & Krupp, 1978; Kendall, 1981; Martin, 1984)などの要因が、帰国後の逆カルチャーショックの度合いに影響を与えていると考えられている。

この調査の対象となった10名の内、帰国後大きな心理的ストレスを感じたという3名と多少なりとも最適の問題に直面したと答えた4名、まったく経験しなかったという3名について、留学中の生活や帰国後の心情を比較してみると、最適の問題を経験する度合いに影響を与えられようと思われる要因として以下のようなことが挙げられる。

- 1) 大学や現地コミュニティに溶け込んで、大学内外での活動に積極的に参加し、現地の人と親しい交流があり、今でもメールをやり取りしているような仲の良い友だちができた学生ほど帰国後にストレスを感じる度合いが大きい傾向が見られた。
- 2) ホームシックを殆ど経験しなかったと報告した学生ほど再適応問題や逆カルチャー・ショックを経験する度合いが大きいような傾向が見られた。
- 3) 帰国を前に現地に残って勉強を続けたいと強く思った学生ほど帰国後に大きなストレスを感じ、最適の問題を経験したような傾向が見られた。
- 4) 留学を通じて自分自身の内面的な変化(例えば「独立心が強くなった」「自分に自信が持てるようになった」「異文化や世界政治に対する興味や関心をもっと強く持つようになった」など)を強く認識した学生ほど帰国後の適応にストレスを感じたようであった。

一人ひとりの性格的な特徴も、もちろん大きな影響を及ぼす要因であると考えられるが、この10名の学生の経験に限って言えば、留学中に現地で親友を得たというような海外生活に適応し、充実した留学生活を送って現地(あるいは留学先大学)生活に対する愛着が強いほど、あるいは、留学生活を経て自分自身の内面的変化を強く感じているほど、再適応がストレスになっているような印象があった。一方で、帰国後も特に問題なく、元の生活に戻れたと答えてある学生は以下のように述べている。

帰国後もすぐに順応できたというか。そんなに性格的に変わったということはあまり。向こうは向こうのやり方で順応して、帰国後はそれなりに簡単に戻れたかなという感じがしました。期間が短かったというのもあるし、学校の寮に住んでいたというのも。大学内では外のアパートを借りて住んでいるっていう人もいたんですけど。やっぱり大学内の寮だと、そんなに現地の独特の生活習慣とかに会うことも少ないと思うし。一般の中国の家庭に行くような機会はなかったです。大学内で中国人の学生と交流があったくらいで。(IN10)

過去の海外滞在経験が留学先での生活への適応にプラスの影響を与えているようであることは述べたが、過去の帰国経験も、最適の問題に直面したときの対応にプラスの影響があるということも、例えばIN2の以下のコメントからうかがえる。留学経験から培った能力の一つである「適応能力」が帰国時に試されることになるのであろう。

(帰ってきて)やっぱり違和感は感じました。でも不思議なもので、何て言うか、帰って来たらもうすぐに就活も待ちましたし、卒論も待ちましたし、嫌がおうでも日本に馴染まなきゃいけない状況だったんですね。僕が前オーストラリアから帰ってきたときは、一ヶ月、二ヶ月、もうボーっとしてましたもん。それこそ逆カルチャー・ショックなんでしょうね。もう今までとの生活とのギャップがありすぎて。オーストラリアには3ヶ月行っていたんですけど、帰ってきたら帰ってきたで、もう学校休みじゃないですか。もう何もやることがなくて、何をしようって考える時間があったので、それこそギャップについていけなくてボーッとしていることがありましたね。もしかしたらその経験があったから今回はあまり感じなかったのかもしれないね。(IN2)

5. 2. 本調査研究の問題点と課題

本調査は日本の大学から派遣(あるいは認定)留学し、海外留学生活を送った帰国学生(元海外留学生)の帰国後の心情に関する調査を目的とした。海外留学から帰国した学生がどのようなことを感じ、ど

のようなことを考え、どのようなことを思っているのかを、インタビューの内容をひとつひとつを丁寧に読んでいけば、彼らの内面や心情を察することができるが、面接に協力してくれた学生は10名という限られた人数であり、本調査の結果は、もちろん一般化することはできない。調査結果を一般化するためには、本調査の結果を参考にして帰国後適応に影響を与える要因を概念化し、調査対象者のバックグラウンドを多様化し、アンケート調査のような量的調査を実施することが必要である。

さらに、海外留学生の帰国後の適応の経験を調べるには、時間的な広がりを考えなければならない。例えば、留学後に認識されたという自己の内面的変化の一つである「視野の広がり」も、留学前からの「多様性への受容度が高い」という本来の性格に拠るものであることも考えられる。調査対象者について、例えば、留学前、留学6ヵ月後、帰国6ヶ月後などのように、一定の時点で追跡調査を行う必要性もある。さらに、時間的な要因として、「否定的な経験は面接時に同時進行的に報告されることはない、あるいは過去の否定的な経験についての回想や記憶は曖昧なことが多い」ということを考慮しなければならない。協力を依頼した学生は全員協力的で、調査の目的と内容を理解してインタビューに応じてくれたが、帰国後の適応過程にはさまざまな局面・段階があり、調査に応じようという気にはならないときがある場合も考えられる。本当に深刻な問題を抱えているときは、そのことについて親しい間柄の人以外には話したいとは思わないであろう。それから、過去の辛い出来事は時間の経過と共に記憶が薄れ、回想する時点では曖昧になってしまうこともあるということである。つまり、調査結果は相対的に留学生生活を肯定的に捉え、再適応の問題にうまく対処した(あるいは対処している)学生たちの情報が多く集まる傾向、つまり調査結果の代表性を考えるときに注意すべきことの一つであろう。

5. 3. まとめ

海外留学は異なる視点から自分や自国を見直し、様々なことを学ぶチャンスでもあるが、せっかく留学経験を通して新しい価値観や習慣、生活様式を身に付け、視野を広げて帰国したのに、日本社会や文化の閉鎖的な雰囲気から「日本に帰ったら、日本人らしく、日本の生活適応するように」と言われているような気持ちになることもあるかもしれない。「慣れ親しんだ自分の国へ帰って、深刻に悩んだり、ストレスを感じたりするはずはない」と考えられがちであるが、海外生活への適応に時間がかかったように、帰国後の再適応にもそれなりの時間がかかる。

留学経験を活かすというのは、必ずしも海外での価値観や習慣をそのまま日本に持ち込めばいいということではないはずで、留学を通して視野が広がったというだけで終わらせないためにも、学生自身が、逆カルチャー・ショックの経験を前向きに捉え、自分が経験したことをきちんと見つめ直すことが必要である。「就職活動や卒論で忙しすぎて、逆カルチャー・ショックを感じる暇がなかった」と答えた学生もいたが、帰国後に感じた自分と周りとの「違和感」をきちんと認識し、留学経験から培った自分の考え方や日本の価値観や生活様式を上手く組み合わせることができれば、カルチャー・ショックも逆カルチャー・ショックもきちんと対応できたということなのであろう。

二度のカルチャー・ショックは海外に長期に滞在し帰国した者でなければ経験することのできない貴重な体験であるともいえる。逆カルチャー・ショックは、海外留学を通して成長した自分を再確認する機会であり、成長したことで得たもの・失ったものを実感する経験でもあり、必ずしも悪いものであるとはいえない

い。面接に応じてくれたある学生から、インタビューを通じて質問に答えることによって「自分のことがよくわかった」というコメントがあった。自分で漠然と理解していても言葉することによって自分自身の変化や変容が目に見えるようになったということである。留学で培ってきた物事の見方や考え方や、得た経験や知識は、語学を習得するという目標以上に意味のあることではないだろうか。留学を単なる語学習得の手段として考えるのではなく、今までの自分と自分を取り巻く環境を見つめ直す機会であると捉えると、帰国後の学生生活や将来のプランにさまざまな可能性や方向性が見えてくるはずである。

最後に、留学経験が継続的に意義あるものとなるように、海外に滞在する学生のより有意義な留学生活、あるいは、帰国後の日本での生活をよりスムーズにするため学生を派遣する大学側ができることは何であろうか。前述のように欧米諸国では、留学生を対象とした帰国後の再適応のためのプログラム(re-entry program)を提供している大学もある。具体的な方策については、今後の調査の課題であるが、本調査の結果から、帰国後の再適応問題まで視野に入れた指導を行うこと、少なくとも以下のようなことを出発前、あるいは留学期間中に学生に伝えることが必要ではないだろうか。

- ・ 逆カルチャー・ショックは長期海外から帰国した者なら、多少なりとも経験する可能性があるということ。
- ・ 帰国後の将来の進路や就職など、長期的視野での将来展望が考慮しておくべき課題であること。また、起こり得るその他の問題についても前もって考えておくこと。
- ・ 海外留学経験を通じて、自分自身が変わったという自覚を持つこと。また自分がいない間に、家族も友人も変わっているということを確認すること。また、海外留学経験に対する興味は、人によって違うということを理解すること。

また、教育機関の側でできることとして以下のようなことが考えられる。

- ・ 大学内外で、海外留学経験を活かせるような活動の場を提供すること、例えば、留学説明会やオリエンテーションで、留学を考えているあるいは、留学に興味をもっている学生のアドバイザーとして、学内の受入れ留学生との交流やサポート活動などに参加してもらう機会を提供すること。または、活動できるような場についての情報を提供すること。例えば、海外留学経験者のネットワークへの参加、海外からの留学生の日本での学業・生活の支援活動など。
- ・ 語学力の維持を奨励すること、また維持する機会を提供すること。
- ・ 帰国後の問題について相談できるような支援体制を各部署が連携して作ること。出発前から帰国後まで、個々の学生の状況に応じたカウンセリング・サービスの提供やアドバイザーを配置すること。

留学を通じて培った帰国学生の経験は大学にとっても大きな財産になるはずである。実際に留学から帰ってきた学生を受入れるには、それなりの準備が必要であり、留学経験を活かす環境を作るには更なる研究と努力を要する。最後に、大学の授業やアルバイト、就職、卒業論文、進学など、忙しい中、快くインタビューに応じてこの調査に協力してくれた学生の皆様に厚く感謝を申し上げたい。

参考文献

- Adler, N. (1981) Re-entry: Managing cross-cultural transitions. *Group and Organization Studies*, 6, 341-356.
- Adler, N. (1976) *Growthful re-entry theory: A pilot test on returned Peace Corps volunteers*. Unpublished Manuscript. Graduate School of Management, University of California, Los Angeles.
- Black, J.S., & Gregerson, H.B. (1991) When Yankee Comes Home: Factors Related to Expatriate and Spouse Repatriation Adjustment. *Journal of International Business Studies*, 22, 671-94.
- Blake, E.M., & Gaw, K.F. (2004) Re-entry and Reverse Culture Shock: Helping the Study Abroad Student Transition Back Home, in *Mental Health and Crisis Management: Assisting University of Notre Dame Study Abroad Students*. (2nd Ed.) A Handbook for International Educators. Settle, W., Albers, S., Blake, E., Gaw, K., Hickman, L., Hogan, I., Newport, N., Shoup, J., & Utz, P. Available from: http://www.nd.edu/~ucc/International_Eds_Hdbk_2004.pdf [Accessed 7 July 2005]
- Bochner, S. (1973) *The Mediating Man: Cultural Exchange and Transnational Education*. Honolulu, Hawaii: East-West Center.
- Brein, M., & David, K. (1971) Intercultural Communication and the Adjustment of the Sojourner. *Psychological Bulletin*, 76, 215-230.
- Brislin, R.W., & Van Buren, H. (1974) Can they go home again? *International Education and Cultural Exchange*, 9, 19-24.
- Clague L., & Krupp, N. (1978) International personnel: The repatriation problem. *Personnel Administrator*, 23, 29-33.
- Cleveland H., et al. (1960) *The Overseas Americans*. New York: McGraw.
- Fichtner, D. (1988) A Study of Six Variables Affecting the Perceived Academic and Social Cross-cultural Readjustment of Returning Japanese High School Students. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Southern California, U.S.A.
- Gama, E.M.P., & Pedersen, P. (1977) Readjustment Problems of Brazilian Returnees from Graduate Study in the United States. *International Journal of Intercultural Relations*. 1, 46-57.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967) *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine.
- Gullahorn, J.T., & Gullahorn, J.E. (1963) An Extension of the U-curve Hypothesis. *Journal of Social Issues*, 14, 33-47.
- Harvey, M. (1989) Repatriation of Corporate Executives: An Empirical Study. *Journal of International Business Studies*, 20, 131-144.
- Isa, M. (1996) *Empowerment and Disempowerment: The Socio-cultural Reintegration of the Wives of Japanese Corporate Sojourners*. Ph.D. Dissertation. The University of Oklahoma.
- Kendall, D. W. (1981) Repatriation: An ending and a beginning. *Business Horizons*, 24, 21-25.
- Klineberg, O., & Hull, W. F. (1979) *At A Foreign University: An International Study of Adaption and Coping*. New York: Praeger.
- Martin, J.N. (1984) The Intercultural Re-entry: Conceptualization and Directions for Future Research. *International Journal of Intercultural Relations*, 8, 115-134.

- Oberg, K. (1960) Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*, 7, 177-182.
- Shibuya, Y (2004) *Reverse Culture Shock: A Study of Readjustment Problems Faced by the Japanese Returnee Company-Wives*. Unpublished Doctoral Dissertation. Department of Sociology, School of Human Sciences University of Surrey, UK.
- Suda, N. (1999). Issues of adjustment abroad and readjustment to their home country of Japanese spouses. *Journal of Intercultural Communication*, No.3, 75-86.
- Sussman, N.M. (2000). The dynamic nature of cultural identity throughout cultural transitions: Why home is not so sweet. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 355-373.
- Sussman, N.M. (1986). Re-entry research and training: Methods and implications. *International Journal of Intercultural Relations*, Vol.10, 235-254.
- Stori, C. (2001). *The Art of Coming Home*. London: Nicholas Brealey Publishing/ Intercultural Press.
- Tamura, T., & Furnham, A. (1993) Comparison of the Adaptation to the Home Culture of Japanese Children and Adolescents who have Returned from an Overseas Sojourn. *The International Journal of Social Psychiatry*, 39, 10-21.
- Uehara, A. (1986) The Nature of American Student Re-entry Adjustment and Perceptions of the Sojourn Experience. *International Journal of Intercultural Relations*. Vol. 10, 415-438.
- White, M. (1988) *The Japanese Overseas: Can They Go Home Again?* New York: The Free Press.

APPENDIX A

INTERVIEW SCHEDULE

Part1:バックグラウンド・データ

(A)Background Data

1. 名前
年齢
2. 家族構成
3. 大学名・所属学部・学年

(B)Situational information

1. 留学先はどの国でしたか。()
2. 留学期間()
3. 留学の方法は:
 - ・ 所属大学の協定校派遣留学
 - ・ 認定留学
 - ・ その他
4. 留学先大学がある地域はどのような環境でしたか。
5. 現地での言葉()
6. 帰国してから 年 ヶ月
7. 留学を決意した理由は何でしたか。

Part2:留学生活について

(A)現地での活動・交友関係・人間関係

1. あなたが留学生活を送られた大学や地域で、ボランティア活動や地域社会への参加の機会がありましたか。
2. 留学していた間に親友と呼べるようなよい友達を作ることはできましたか。
3. 留学生活中は、友達とどのように時間を過ごすことが多かったですか。

(B)留学生活での経験に対する全般的態度

1. 留学生活で一番困ったのは、どのようなことでしょうか。次のようなことで、悩んだり、困ったりしたことはありますか。
2. 全体として、あなたご自身の海外留学生活経験をどのように感じていますか。

Part3:海外留学生活による「変化」に対する意識

(A)「日本」に対する考え方

1. 留学生活をする中で「日本」という国や日本での生活を懐かしく思うことがよくありましたか。あったとしたら、どんなことでしたか。
2. 日本人と現地の人たちとは、ライフスタイル、物の考え方、態度、行動習慣などの点で、どのような違いがあると感じましたか。
3. あなたの海外駐在経験は、ご自身の「日本」という国や「日本人」に対する考え方にどのような影響を与えたと思いますか。「日本」に対して、もっと肯定的な見方をするようになりましたか、それとも、より否定的な見方をするようになりましたか。

(B) 海外留学生活を経験して感じた自分自身の「変化」について

1. 海外での留学生活を経験して、自分自身の中でどのようなことが変化したと思いますか。
2. 内面的な変化について、(例えば、自分自身に対する自信や独立心が強くなったなど)どのような変化を感じるがありましたか。

Part4: 帰国後の問題や困ったことについて

(A) 帰国に際して感じたこと

1. 日本への帰国が近くなった時、(もし選択できたとしたら)留学先の国にそのまま滞在したいと思いましたが、日本に帰国したいと思いましたが、それとも他の国に行きたいと思いましたが。
2. 留学中に、帰国後の自分の生活や問題について考えることがよくありましたか。
もし、あったとしたら、あなたが考えた問題や悩み(マイナス点)とはどのようなことでしたか。

(B) 帰国後実際に経験した問題、悩み、困ったことについて

1. 帰国後にあなたが直面したおもな問題とはどのようなことでしたか。例えば、日本での生活に戻るに際して、悩んだり、辛いと感じたりしたことがありましたか。例えば、落ち込んだり、憂鬱になったり、孤独感・空虚感に悩んだりなど。もし、あったとしたら、それは、いつ頃のことでしょうか。もしプラスの面での心理的变化があったとしたら、どんなことでしょうか。
2. 帰国されてから、あなたのまわりの人間関係—家族との関係、交友関係、親戚、地域社会や近隣の人達との関係は、留学前とどのように変わったと思いますか。日本を離れたことは、あなたの人間関係にどのような影響を与えたと感じますか。
3. 日本の生活(ペース)にもどることに、ストレスを感じましたか。もし、そうであったとしたら、どのように対処しましたか。どのような人(たち)に相談したり、どのような機関からサポートを得たりしましたか。
4. 今現在、何か他にやってみたいと思っていることがありますか。もし、あるとすれば、どんなことでしょうか。