ストレスマネジメント行動が中国人留学生の生活満足感と精神的健康に及ぼす効果

○松田輝美¹・津田 彰²・金 ウィ淵³

(¹久留米大学大学院心理学研究科・²久留米大学文学部心理学科・³仁荷大学教育学部)

キーワード：ストレスマネジメント行動、生活満足感、精神的健康

The effect of stress management behavior on life satisfaction and mental health in Chinese international students

Terumi MATSUDA¹, Akira TSUDA¹, Euiyeon KIM³

(¹Graduate School of Psychology, Kurume University, ²Department of Psychology, Kurume University, ³Department of Education, Inha University)

Key Words: stress management behavior, life satisfaction, mental health

目 的

在日留学生の約6割を占める中国人留学生は、言語、勉学、環境への適応、経済、対人関係など多くの問題を抱えている(江ら, 2011)。中国人留学生のストレスに関する先行研究では、精神的健康のネガティブな反応を測定しているが(村瀬ら, 1996; Ozeki et al., 2006)、生活満足感などのポジティブな心理的側面への視点も必要である(鹿毛, 2010)。

レジリエンスはストレスの影響を緩衝する、あるいは回復をもたらす過程や能力である(Masten et al., 1990)。たとえ困難な出来事があっても、レジリエンスが高いことが、中国人留学生の精神的健康の悪化を防ぎ、適応的な生活を送ることにつながる(小塩ら, 2002; Seery, 2011)。

日常生活の中で効果的なストレスマネジメント行動を実施している中国人留学生は、実施していない個人と比較した時、レジリエンスが高い(松田, 2011)。石毛・無藤(2005)はソーシャルサポート(以下、サポート)がレジリエンスを向上させ適応的な影響を及ぼす可能性があると述べている。

ストレスマネジメント行動の実施が中国人留学生の生活満足感と精神的健康にどのような効果を及ぼすのかについて、サポート、およびレジリエンスをストレスの影響を緩衝要因と仮定し、その関連性を検討する。仮説として、ストレスマネジメント行動の実施とサポートを得ることがレジリエンスの向上につながり、その結果生活満足感を高め、精神的健康を良好にすると考える。

方 法

対象者および手続き：九州地方の大学と日本語学校に在籍する中国人留学生161名(女性94名、男性67名、平均年齢22.6±2.6歳)に質問紙調査を実施した。

測定内容：①ストレス；生活ストレス度(陳・高田, 2008)を参考に作成した24項目。②精神的健康；General Health Questionnaire-28 (GHQ-28) 中国語版(肖ら, 1993)③生活満足感尺度(鈴木, 2002)④レジリエンス；精神的回復力尺度中国語版(松田ら, 印刷中)⑤在日中国系留学生用ソーシャルサポート尺度中国語版(周, 1993)の「必要と感じて得たサポート」得点を合計。⑥ストレスマネジメント行動；「日常生活の中で1日20分間、人と楽しく会話する、運動する、リラックスするなどのストレスをコントロールするために役立つ健康的な活動」と定義し(津田ら, 2006)、実施の意図と行動の習慣化の有無によりストレスマネジメント行動実施群となし群に分けた。

統計解析：実施群となし群の各変数の平均をt検定により比較した。両群の生活満足感得点とGHQ-28得点を目的変数とし、ストレス、レジリエンス、サポートを説明変数とした重回帰分析を行った結果から仮説モデルを作成し、共分散構造分析を行った。5%水準で有意でないパスを削除し再度分析を行った。

結 果

ストレスマネジメント行動実施群(72名)はなし群(89名)と比較して、精神的健康($p<.05$, $d=.35$)、生活満足感($p<.05$, $d=.33$)が有意に良好であった。ストレスおよびサポートについては有意差が認められなかった。生活満足感と精神的健康に効果を及ぼす要因の検討をするためにパス解析を行った結果、仮説が指示された。実施群となし群のモデル図と適合度指標を図1に示す。実施群ではサポートが直接、またはレジリエンスを通して間接的に生活満足感と関連していたが、なし群ではサポートと生活満足感およびレジリエンスとの関連が見られなかった。

考 察

効果的なストレスマネジメント行動を実施している中国人留学生は、実施していない個人に比べて、生活満足感が高く精神的健康が良好であることが明確になった。両群において、レジリエンスがストレスの影響を緩衝し、生活満足感に効果を与えていた。サポートは実施群において、生活満足感に直接・間接的な作用を示したが、なし群では生活満足感に効果を及ぼさず、精神的健康にのみ作用していた。

ストレスマネジメント行動を実施すると同時に、必要と感じたサポートを得ることが中国人留学生のレジリエンスを高め、直接、間接的に生活満足感につながることを示唆された。ストレスがあっても、日常生活の中でストレスを緩和するための活動を自ら行うと同時に周りからの支援を得ることが、中国人留学生の異文化適応を促すことにつながることを考える。

図1 ストレスマネジメント行動実施群となし群のパス図

*本研究は、一部平成22, 23年度日本学術振興会科学研究費助成基盤研究(B)「心理的ウェルビーイングのポジティブ健康心理学的研究—多施設共同研究—」(研究代表者：津田 彰, 課題番号：22330196)の助成を受けた。