
中国留学生のための 自己理解支援コンテンツ開発の研究活動報告

デジタルハリウッド大学 | デジタルコミュニケーション学部 | デジタルコンテンツ学科

指導教官 匠 英一教授 | 氏名 馮 珊珊 | 学籍番号 A15DC554

◆ 目次

はじめに

1章 活動概要

2章...自己分担内容

3章...活動のプロセス

- 3-1 7月4日に卒制内容が決まる
 - 3-2 7月21日 成澤先生□セミナー
 - 3-3 9月 留学生に心理状態□アンケートをやる
 - 3-4 11月 アンケート実施
 - 3-5 12月 アンケートデータ分析
-

◆ 目次

4章...課題点の整理・解決案の考察

5章...コンテンツ一部紹介

参考文献

1章 活動概要

◆ 活動概要

今年の研究会の卒業制作はグループとして作成しました。チーム制作の研究内容は、自己管理能力を促進するサイトの開発です。チームの内容は4種類に分類し、それぞれの研究を行いPower Pointでスライドを作成しました。

私の担当内容は自己成長やメンタルトレーニングを用いた「中国留学生のための自己理解支援」のコンテンツの開発です。専門知識と自己体験で心理的な健康問題はどんな誘因や対応方法を身に付けるようなコンテンツを作ります。このテーマを巡ってより深く研究を開始しました。

研究会内の活動は、関連する心理学の書籍・ネットワーク・ニュース、インタビュービデオなどを用いて、「留学生の心理的健康問題を誘発する原因と正しい解決方法の研究」を繰り返し研究を重ねました。そして心理学会のセミナーに参加し、社会人と先生の経験の成果を参考にして、実際に先生が講義した経験と自分の経験を合わせた生活をして本研究を完成させました。

◆ 活動概要

研究資料取得方法

心理学の研究は、毎回違う心理に関する研究課題や日本心理学会のセミナーに参加し、まとめを重ねていくことで、心理学に関する自分の知識や考え方を増やし、鍛えるために使われています。さらに知識を深めるために、留学生の心理健康問題に対する研究はネット上で大量のニュース、書籍資料、ビデオ、先輩の研究成果報告などを調べ自分の実際の経験を結び付けて行いました。

私の研究内容は主に私の経験、心理的な問題に関するインタビューに基づいて、大量の資料を調べることと、留学生を対象とし、心理健康アンケート調査を行いました。

自分が心理的健康問題を抱えているうつ病患者であることを認めることは中国人にとって大きな勇気を必要とする。中国人の観念は相対的に保守的である。最初は、発達しているネット情報伝達を通じて、たくさんの、中国人が心理健康問題を受け入れ、関心を持つようになったことにより、これも回の研究テーマのきっかけとなりました。私の経験とアドバイスをみんなに教えて、私はどんな原因で心理健康問題が現れましたか？私はどんなことをしましたか。この過程でどんな挫折に遭遇したことがありますか？私も心理学会のセミナーに参加した知識と経験を生活に応用して、私の最も真実な心理と身体を感じと関連資料を基礎にして、学生がわかりやすい文で研究を進めPowerPointのコンテンツ作りをしました。

- 運動と心理健康（中国）
- 心理と健康（中国）
- ストレスと対応策（中国） [赵国秋](#)
- https://www.iqiyi.com/adv/v_19rrldiwts.html
- https://www.bilibili.com/video/av25940116/?spm_id_from=333.788.videocard.4

この3冊と二つのビデオを基本文献として研究を進めPowerPointのコンテンツ作りをしました

◆ 活動概要

12月 4つのセルフマネジメント力育成の提案

目的：セルフマネジメントを育成するために、グループメンバーを長所により、役割分担を決定した。

- 私たちが製作したのはセルフマネジメントサイトで使うコンテンツを制作しました。
- 種類は知力UP・感情力UP・身体力UP・文化力UPの4種類である。
- 私が、担当する部分は文化力UPで、感情を生きと述べ、心境を描写して、追求を表現して、精神を奮い立たせる。文化は人に影響を与え、文化は心の奥から人を形作るということです。

コンテンツの対象は大学生と中国人留学生で学生たちの共感できる内容、ストーリーテリングの仕法を使い製作した。

◆ セルフ・コーチングの原理:ストーリーテリング

5月

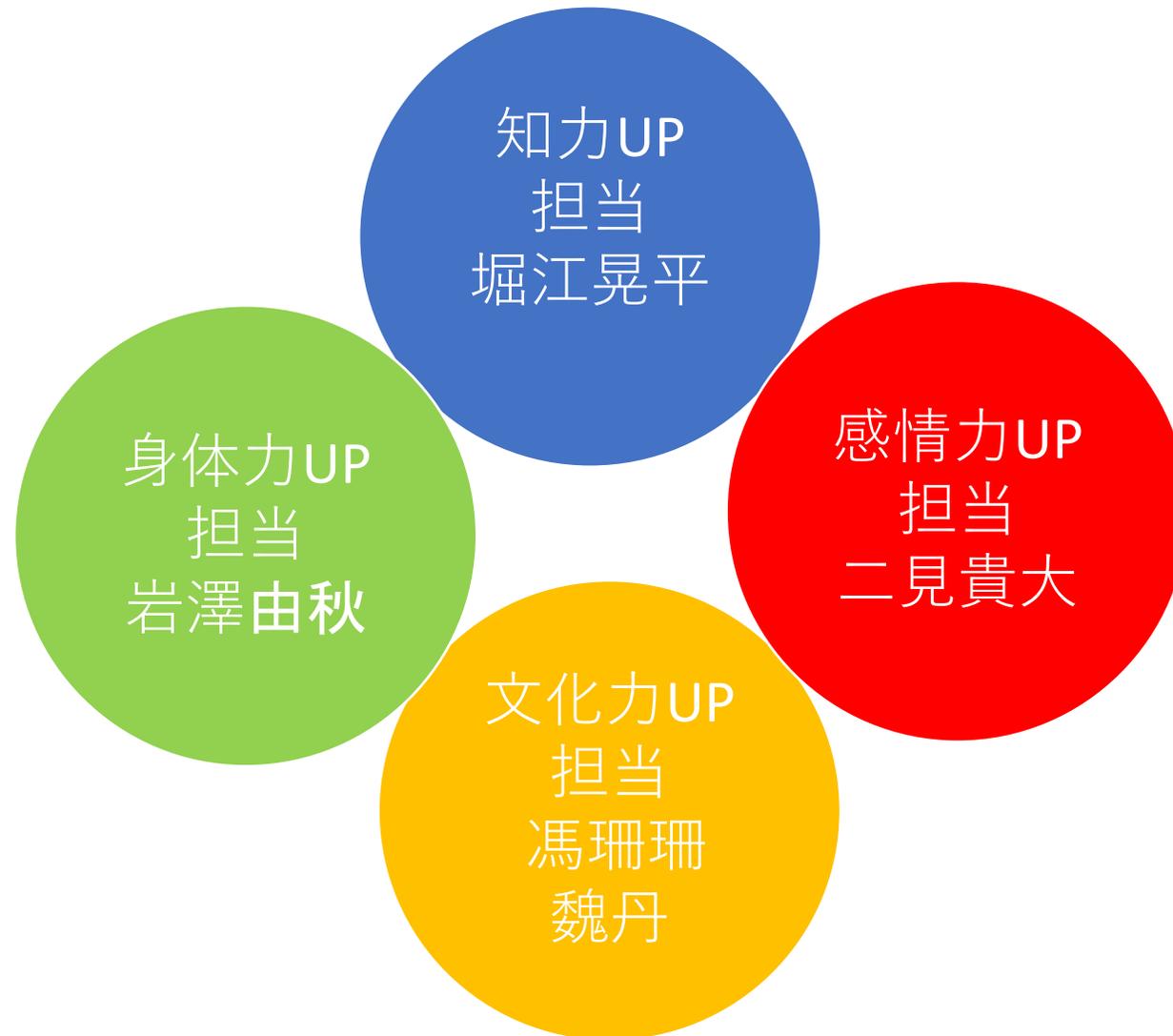
この頃は「セルフマネジメント」と「ストーリーテリング」という言葉の意味が全く分からなかったです。資料やネットで検索して意味を理解しました。

7月

成澤先生の特別講座を受けた。授業内容は呼吸と体の動きと心を静むはどうやって人に影響するか例と合わせて説明しました。

社会人と一緒に「ストーリー」のゲームを合わせて、自分が気にしてる言葉、明言、成語を紙に書いてどうしてこの言葉を気にしてるなのか？どんな意味がある？などを自分の経歴と合わせてストーリーの形式でメンバーたちと話し合いました。例から、ストーリーテリングの意味を深く理解できました。

◆ それぞれの担当 紹介



2 章 自己分担内容

◆ 担当項目：理由

■ 当研究課題を選ぶ理由

私は留学生として日本に来たのですが、初めて日本に来た時の新鮮さから、勉強や新しい環境への適応による精神と身体の二重の圧力になっていました。不安、心配、恐れ、不眠、夢、精神が集中できない、記憶力が悪いなどの問題、ネット資料で見て私と同じ経験をしている人が多く、同じような感覚が出てくることもあります。しかし多くの人には正しい解決方法を見つけることができなくて、誰の助けを求めるといいのかわからないからです。多くの留学生にメンタルヘルスの問題を理解してもらうために心理健康問題の知識を研究しようと考えました。

参考ビデオ https://www.iqiyi.com/adv/v_19rrldiwts.html
<https://www.bilibili.com/video/av24722089/>

◆ 担当項目：目的

中国留学生のための自己理解支援のコンテンツ開発

私がセルフマネジメントサイト制作で担当するのは中国留学生の心理健康問題のコンテンツ開発です。留学生向けの心理健康コンテンツ利用するようにします。

留学生は異国の生活と学習を始めて、他人が思うほど鮮やかでわない、この中には他人に知られないほどの辛さと悩みがあり、これらの中には生活や学習のストレスやアルバイトの疲労感が非常に多く含まれていて、一部分の人が心理的な問題を抱えていました。運動は人のストレスを解消できますが、留学生は忙しいので運動は長時間できない。

定期的に運動を続ける事が、できない場合は効果が見えないと思っています。留学生の心理健康問題の表現、引き起こる原因、正しい解決方法を応用にして幸せで生き生きとした留学生活が送れるようにします。

◆ 担当項目：方法

PowerPointを使い心理健康問題の表現案・心理健康問題に対応方法等の紹介

私は本・雑誌・動画・WEB等を使用し留学生心理健康問題の研究と心理健康問題引き起こす原因、対応方法の研究をしそれを自分なりにまとめその内容PowerPointに落とし込みます。

スライドは生徒とコーチの授業形式で、見ている人が感情移入しやすいように工夫をしています。またストーリーテリングの手法を使用し生徒の話の中に自分の実体験と想いを盛り込んだり、先生の話のなかにも原因と解決方法を盛り込んでいます。

また運動方法の紹介では実際に撮影をしその画像を使用してPowerPointでスライドを作っていきます。

3 章活動のプロセス

◆ 留学生の心理健康問題研究

初期活動

2018年7月～8月はまず中国人留学生の心理健康問題の引き起こす原因と対応方法といったアプローチができるか主にネット、ビデオ、専門書籍などを見て研究しました。

読んだ本

- ・運動と心理健康（中国）
- ・心理と健康（中国）
- ・ストレスと対応策（中国） [赵国秋](#)

「ストレスと対応策」この本はストレスに対処し、克服するための戦略を提供しており、最も重要なことは、あなたを変える方法であるということです。読む、練習、討論、再読書の後、あなたの思考のモードは変化することができます。数週間後に振り返ってみると、新しい方法で自分を見ることができ、自分の価値観や自分の風格がストレスにどのように影響しているのかを理解し、より良い生活を送ることができます。という事が書かれていて、自分の研究内容に合う本でした。

◆ 活動プロセス

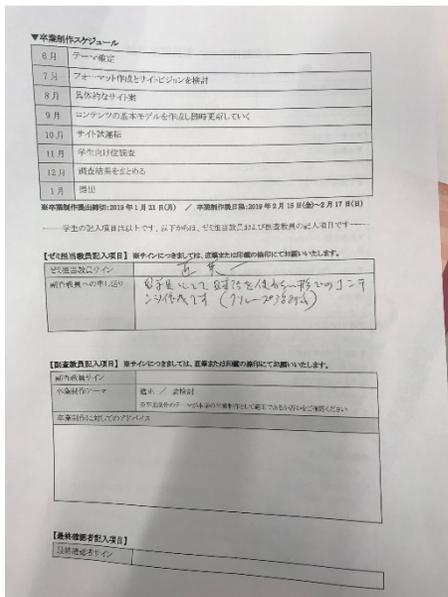
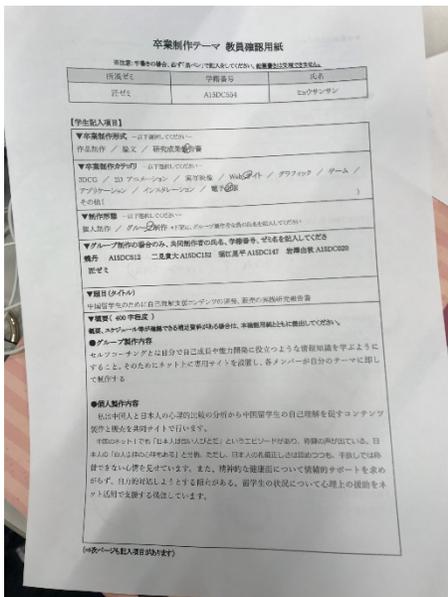
- | | |
|-------|----------------------|
| 7月4日 | 卒制内容が決まる |
| 7月22日 | 成澤先生口セミナーに参加 |
| 9月10月 | 留学生向けの心理健康アンケートを作ること |
| 11月7日 | 留学生心理調査アンケート実施 |
| 12月から | アンケートデータ分析、活動報告書 |

ゼミ生：卒業制作にかかわる研究・活動進捗報告

成澤先生：ミッションデザイン 書道による創作活動がもたらす心理的・生理的効果

◆ 7月4日 卒制内容が決まる

7月4日卒製内容が決まった



7月4日に卒業制作テーマを決まって、最初グループで各自、分担する内容をグループメンバーで相談してグループでの内容と個人担当の内容を正式な文章を作った。卒業制作のスケジュールと、具体的な内容を決まった。

(撮影者：馮珊珊)

◆ 7月21日 成澤先生ゼミナーに参加

楷書体



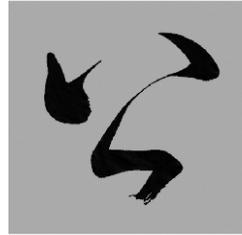
- 美しい
- 強い
- 安定している
- 読みやすい

行書体



- 古い
- 創造的な
- 重い
- 強い
- 潤った
- 動きのある

草書体



- 美しい
- 緩い
- 快い(書道経験者)
- 好き(女性、50代・60代)
- 読みやすい(50代・60代)

内容

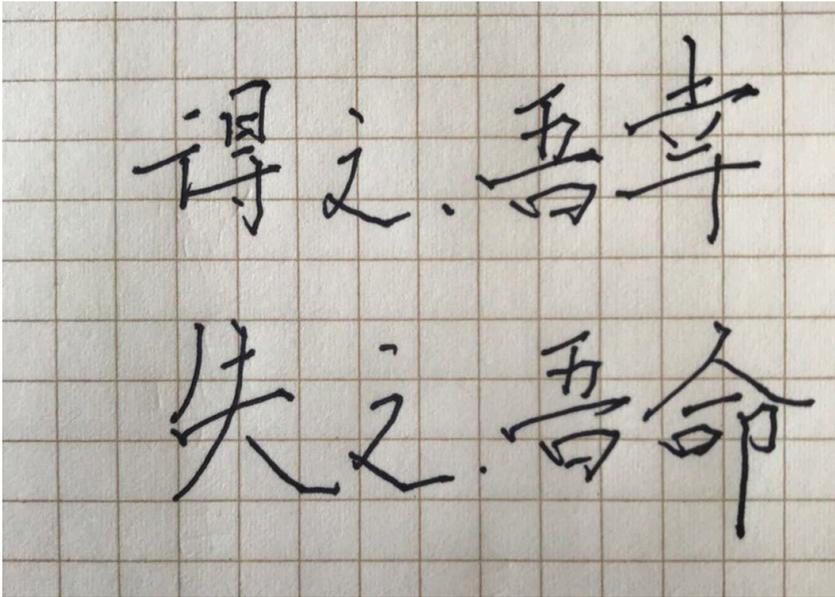
ミッション・デザインは創造力を発揮する事が分かった、書体・リズム・余白を学び、書体を書くことで、その人のマインドが分かるようになり、呼吸頻度や体の動きがフォントの特徴を変えることができる。

目的

自身で決定したミッションを浸透させ思考や行動に変化を起こすため日常的に観察することを目的に手書きでデザインする事

参考：成澤先生：ミッションデザイン 書道による創作活動がもたらす心理的・生理的効果

◆ 7月21日 成澤先生ゼミナーに参加



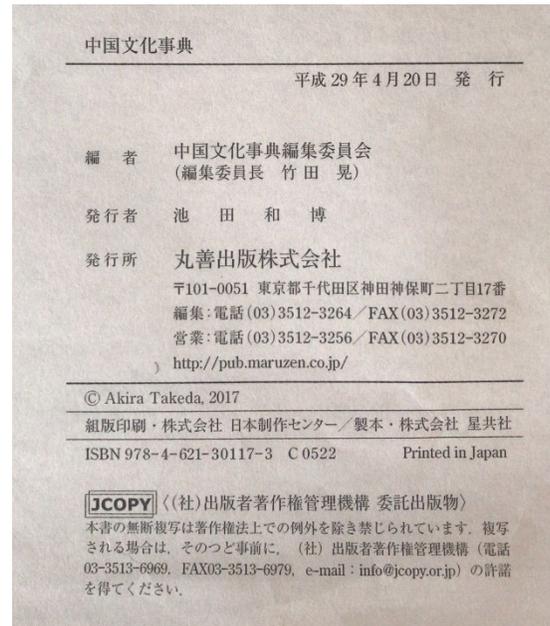
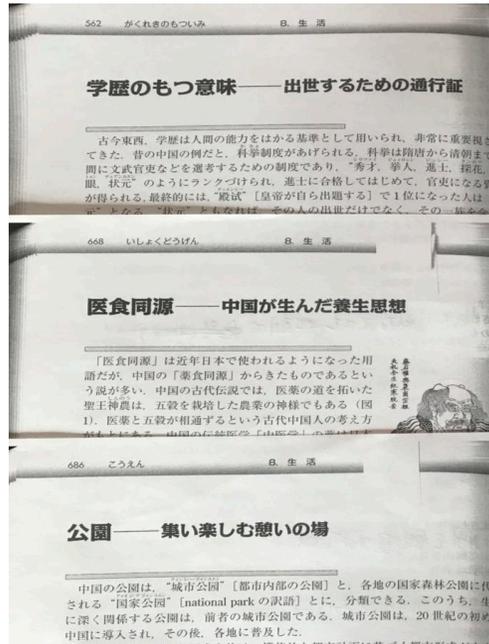
(撮影者：馮珊珊)

目的：自身で決定したミッションを浸透させ思考や行動に変化を起こすため日常的に観察することを目的に手書きでデザインする事

簡単に言ってしまうと望む自分になるためのミッションを自分で考え、それを字に書いて毎日眺める事で行動に変化を起こす事を目的にします。私は「得之吾幸、失之吾命」という（徐志摩、中国現代の詩人）明言をそのままミッションにし文字に起こしました。「得之吾幸、失之吾命」とは私は生命の中で最も大切な魂で知っていることができるものを探します-伴侶、事業、信仰、追求など。失うこと得られることは正比例することである。一時の成功を誇りに思うことはなく、一時の失意に悲しみを感じてはならない。楽観的で理性的な生活です。私は壁に飾り毎日眺めました。

◆ 9月10日 留学生に心理健康アンケートを作ること

9月10日に魏丹さんと一緒に日比谷図書館で中国人と日本人の文化的な違いに関する本を探しました、< **中国文化事典** > という本を読んで自分が研究している内容と似ている文章をコピーして興味がある部分と自分の研究に近い部分はメモをしました。



参考 < **中国文化事典** > 池田和博
(撮影者：馮珊珊)

◆11月7日

留学生心理調査アンケート実施

中国留学生アンケート (2018・11・12)

作成担当：馮珊珊 (デジタルハリウッド大学)

※デジタルハリウッド大学研究調査として参考にさせて頂きたく、下記のアンケートにご協力をお願いいたします。

属性	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 / <input type="checkbox"/> 一年生 <input type="checkbox"/> 二年生 <input type="checkbox"/> 三年生 <input type="checkbox"/> 四年生
	<input type="radio"/> ○ <input type="radio"/> ○

■各問題請根据自身情况来回答 (※あまり考え込まずに2おねがいします。)

Q1: 私は今の留学生活に満足しています。
完全当てない あんまり当てない わからない 大体当てる 完全当てる

Q2: 私は今、勉強と生活のプレッシャーが大きいと思います。
完全当てない あんまり当てない わからない 大体当てる 完全当てる

Q3: 日本人の友達を作ること交流するのは難しいと思います。
完全当てない あんまり当てない わからない 大体当てる 完全当てる

Q4: 嫌なことがあったら私は良い自己調整ができる。
完全当てない あんまり当てない わからない 大体当てる 完全当てる

Q5: 新しい文化に適応する圧力を自分で処理することができると自信を持っています。
完全当てない あんまり当てない わからない 大体当てる 完全当てる

Q6: 総じて言えば、私は自分に満足しています。
完全当てない あんまり当てない わからない 大体当てる 完全当てる

Q7: アルバイトをしながら学校に通っている生活には適応できません。
完全当てない あんまり当てない わからない 大体当てる 完全当てる

Q8: 私は小さなことで落胆しやすい。
完全当てない あんまり当てない わからない 大体当てる 完全当てる

Q9: 私はいつも自分がうつ病といった心理的な問題になったような気がします。
完全当てない あんまり当てない わからない 大体当てる 完全当てる

Q10: 私は慌てて寝てはいけません。
完全当てない あんまり当てない わからない 大体当てる 完全当てる

※ご協力頂きまして大変ありがとうございました。このデータは守秘義務として大学ゼミ調査以外では使用しません。

11月7日にインターネットマーケティング講座の授業内で中国留学生向けのアンケート50枚ぐらい実施しました。アンケート内容は主にデジタルハリウッド大学の中国人留学生は日本の生活の満足度と自分自身に自信や自己満足度、日本人の友達を作る時何か問題があった事、自己うつ病みたいな精神的な問題を気づくかについての調査をしました。

目的

中国留学生は日本の生活と学校の間にも勉強したりバイトをしたりする生活に、なれるかどうか、「緊張した生活で自分自身はどんな状態になりやすいですか?」「自信と自分に満足する人と満足しない人の心理的な反応が何が違いですか?」

引用：中国留学生アンケート
(撮影者：馮珊珊)

◆ 12月から アンケートデータ分析

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J			
Q1: 私は今の留学生生活に満足しています		1											
Q2: 私は今、勉強と生活のプレッシャーが	0.076857		1										
Q3: 日本人の友達を作ること交流するのは	-0.13474	0.249437		1									
Q4: 嫌なことがあったら私は良い自己調	0.420971	-0.43621		-0.2914									
Q5: 新しい文化に適應する圧力を自分で	0.24235	-0.54137		-0.33645		0.618781	1						
Q6: 総じて言えば、私は自分に満足して	0.212855	-0.54515		-0.25217		0.62361	0.616036		1				
Q7: アルバイトをしながら学校に通って	0.201609	0.241048		0.204724		-0.14687	-0.2464		-0.23892	1			
Q8: 私は小さなことで落胆しやすい	-0.17536	0.470564		0.229878		-0.43966	-0.27799		-0.59418	-0.00179	1		
Q9: 私はいつも自分がうつ病といった心	-0.36817	0.135349		0.098383		-0.2952	-0.13319		-0.09103	-0.25013	0.337275	1	
Q10: 私は横たえて寝てはいけない	-0.2429	0.304963		0.205022		-0.47201	-0.25027		-0.37075	-0.00863	0.552332	0.767069	1

留学生向けのアンケートをまとめて分析しました。黄色の部分の問題の重要な部分を占めています。

成果

写真を見ると自分自身に自信と満足度が高い学生は事情と圧力があった時、自分は圧力分散する能力と自己調整能力が高いということです。一方満足度が低い学生は圧力に対しての対応力が低く、圧力が高め、生活の満足度が低いです。四分の一の学生はうつ病みたいな病気がありそうだと思います。アンケートを取った人が多ければ多いほど、人は心理健康問題についての認識と認めるのは高いということを知りました

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
五年生 ちさん(男)	2	3	3	4	4	3	5	2	1	1
いさん	3	2	4	4	5	4	2	2	2	2
うさん	4	4	4	4	5	4	5	3	1	1
えさん	4	3	3	4	4	4	2	1	1	1
おさん	2	5	3	2	3	2	1	5	4	4
たさん	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3
ちさん	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3
つさん	3	4	4	3	3	1	4	5	1	4
てさん	2	2	1	4	5	4	1	3	4	2
とさん	4	4	5	4	2	2	3	4	2	2
三年生(女)										
ささん	3	3	2	5	4	3	3	3	3	3
しさん	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3
すさん	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4
せさん	3	4	5	2	4	2	4	4	5	5
なさん	4	5	3	4	3	3	4	2	2	2
にさん	4	4	3	4	3	4	5	2	1	1
ぬさん	4	4	1	5	5	3	1	3	1	1
ねさん	4	4	3	4	4	3	3	4	2	2
のさん	4	3	3	4	4	2	2	2	1	1
らさん	4	3	4	5	4	2	3	3	2	2
りさん	4	3	3	4	4	3	2	3	2	1
るさん	3	3	4	5	4	3	4	1	2	1
ろさん	3	3	4	5	4	3	4	1	2	1
わさん	2	4	4	1	1	1	4	3	1	1
をさん	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1
はさん	4	2	2	4	4	4	4	2	1	2
ひさん	3	4	5	3	3	2	3	5	2	2
ふさん	3	3	4	4	5	4	1	2	1	1
へさん	2	3	5	4	3	4	1	3	4	3

引用：中国留学生アンケート

(撮影者：馮珊珊)

◆ 心理健康問題の状況の研究

2018年9月から心理健康問題の状況ということに関する研究を始めました。研究は中国のネットに中国人留学生の心理问题はどのようなネット資料というインタビュー等を見て参考にしました。

◆ 心理健康問題の対応方法の研究

対応方法の研究

2018年10月頃から具体的な心理健康問題の対応方法の研究をはじめました。いろんな資料やインタビューや本を見たり読んだりうちに対応方法と選択肢は盲目的に縛られないように正確な対応方法を出すということでした。
また、研究テーマとしての対応内容と密接な関係があるため、私は正しい対処法を研究しました。

見たインタビュー資料
海外留学生潜在する心理问题と対応方法のインタビュー
留学期間で圧力とイライラすることをどうしますか？

成果

留学期間中に起こりやすい心理的な問題に対して、情緒や心理的な問題をどのように処理するか、有効な方法を選択することを知らない留学生が多数います。
留学生には学ぶべき必要のある知識だと思います。
スライド作りの実践パートでも大いに参考にしています。

参考動画 https://www.iqiyi.com/v_19rrldiwts.html?vfm=m_420_360s

<https://www.youtube.com/watch?v=9ZsUMRPe28w>

◆ コンテンツ作り

PowerPointを使ったスライド作り

2018年9月からPowerPointを使ったスライド作りを始めました。研究内容を基に販売するコンテンツを作るのが課題です。コーチングサイトということで先生と悩んでいる方との会話形式の漫画のようなスライドを作りました。そしてグループで同じサイトを作るのでスライドのフォーマットやフォントサイズ、登場人物などを揃える必要がありグループで話し合いや進捗報告をこまめに行いすり合わせをしていきました。



(撮影者：堀江さん)

◆ コンテンツ作り

心理健康問題応対方法の紹介

心理健康問題の応対方法は四つありその中から最も簡単な応対方法の内容を紹介する必要がありますが、**PowerPoint**で紹介するため例が必要になりました。
私は心理健康問題がある人として、「自分が留学期間どのような心理的反応と身体的な不快感がありますか？」などの例を通して、より直感的に理解しやすいようにしました。

4 章課題点の整理、解決案の考察

◆ 心理健康問題上での課題は何か

課題 1 : 心理健康問題引き起こした原因

引用 : <http://wemedia.ifeng.com/69178154/wemedia.shtml>

家族や自己責任感、勉強する原因という課題があります。

課題 2 : 心理的健康問題はどんな表現

引用 : <http://edu.163.com/special/liuxue/rht55.html>

心理问题の表現は何ですか？身体的な不快感がなんですか？

課題 3 : 対応方法

引用 : <http://www.doc88.com/p-9781332155531.html>

<https://wenku.baidu.com/view/23a7f48be53a580216fcfec0.html>

治療の時間を無駄にしないように、誰の助けを探しますか？
どのような方法がもっと効果的ですか？

◆ 各課題解決案の考察

課題1：心理健康問題引き起こした原因

なぜ留学生の心理的健康問題が注目されるようになったのか、なぜ留学生には心理的健康面の問題が発生しやすいのですか？

- 日本語力に自信がない
- 文化の違い
- 家族の期待。
- 試験不安症候群など

心理的なストレスや不安感を引き起こしやすいです。

◆ 各課題解決案の考察

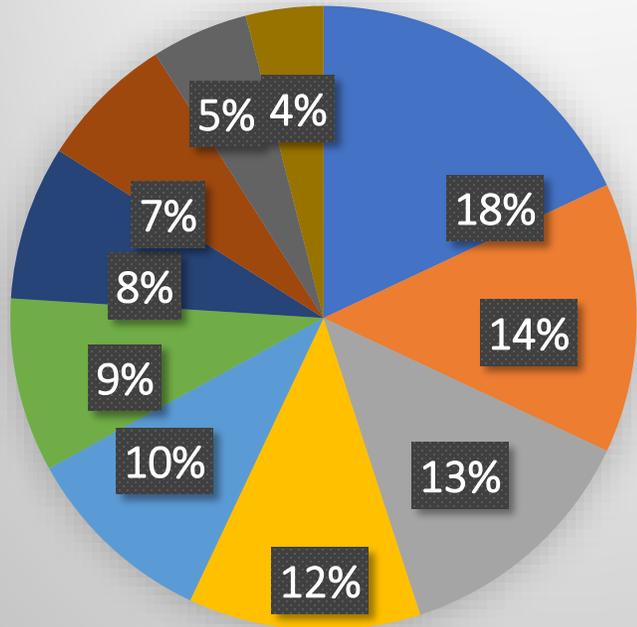
課題2：心理的な健康問題はどんな表現

- 不安症
- 睡眠障害
- 孤独感
- 卑屈

などの問題表現があるという課題があります

◆ 各課題解決案の考察

心理表現



- 未来の前途に迷う
- 気分が不安定で波動になりやすい
- 精神的に心身の疲れが悪い
- 不眠症、睡眠の質が悪い
- 我慢できず、退学したい
- すべての良好な感じで、何の不調もない

この図から、かなりの学生が睡眠障害を起こし、気分の変動が大きく、心身ともに疲れ、食欲がなく、心理的な問題を抱えていることがわかりました。

なぜこれらの問題が生じたのかというと、新しい環境への適応に問題が生じたり、アルバイトをしながら勉強をしたりするというコンパクトな生活の中で、自分の時間を合理的に調整できず、心身ともにリラックスできない人がいるからです。自分の気持ちをどうやってぶつけるかわからない、両親の失望を恐れて心理全部足して、不安感が増す。長い間続けていくと、精神が崩れてしまいます。

◆ 各課題解決案の考察

- 参考ビデオ https://www.iqiyi.com/v_19rrldiwts.html?vfm=m_420_360s

留学生のメンタルヘルスに関する動画は、各国の中国人留学生の会話の仕方とプロの心理テストを通じたわかりやすい映像です。

- 心理健康問題引き起こす原因と対応方法の分析

参考ビデオ <https://www.youtube.com/watch?v=9ZsUMRPe28w>

英語と中国語で留学生に心理健康問題についての例と観衆の見方から、文化の適応する問題、うつ病、孤独、などいろんな話をします。米国の中国人留学生を例にしたインタビュー動画だが、私は動画を見て、どこの国に留学しても留学生の心理的健康問題は同じだと思っています。

◆ 各課題解決案の考察

課題3：対応方法

ある人は問題があって自分で負担するのが好きで、友人に自分の気持ちを述べるのが恥ずかしいです

- 家族に心配されて家族には言えない
- 考えやすい
- 人の口から自分を評価するのが好き
- だれかに助けを求めているのがわからない
- 学校には心理健康指導室があることを知らない

◆ 各課題解決案の考察

目指すコンテンツ

- 心理的な問題を引き起こす原因を述べる
- 心理的な問題表現を出します
- 心理的問題の応対方法を学べる

◆ 各課題解決案の考察

考察まとめ

留学の旅は未知にあふれていて、自分の感情を認識することを学んで、適時に調整して、体に関心を持つように自分の心理の健康と変化に関心することを持って、留学生活は笑うこと、涙だけではなく、更に多くのは変化と成長することです。

留学は一人の知的能力と学力だけではなく、環境に適応し、ストレスに対抗する能力もあります。助けを求めたりできるように、多くの学校組織のサークルや活動に参加しなければならない。新しい友人を作るのは地元の人々の生活に溶け込むのに役立ち、決して閉じこもった心と孤独感に包まれてはならないです。

困ったときは、自己整理を身につけ、角度を変えて考えてみよう。困難に直面している留学生は、あなただけがうまくいかない、世界には多くの留学生が私と同じ問題を抱えています。他人が困難を乗り越えることができる以上、君にもきっとできます。

解決策の考察

「これは事実でもあり、自己整理でもある。」

参考動画 https://www.iqiyi.com/adv/v_19rrldiwts.html

5章 コンテンツ一部紹介

◆ 留学生は心理的な変化

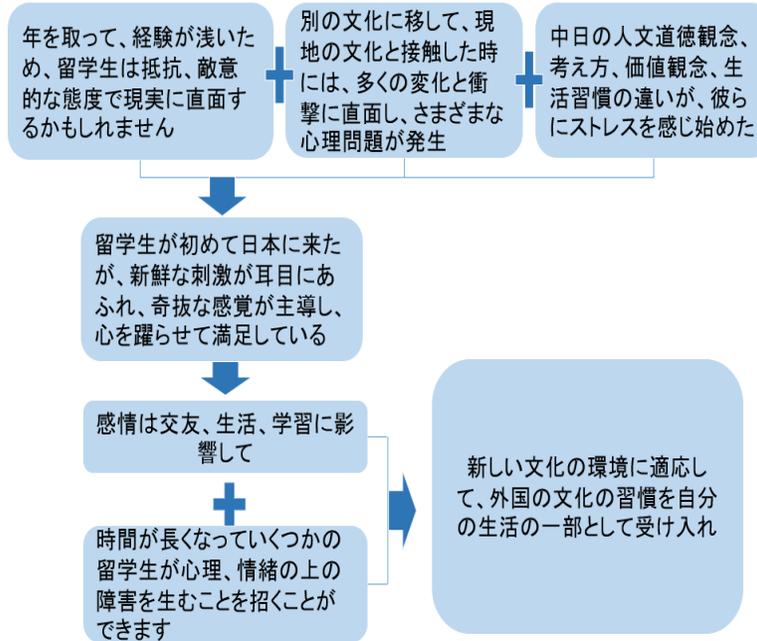
ある文化から別の文化に至るまで、現地の文化と接触すると、多くの変化と衝撃に直面し、様々な心理的問題が生じ、留学生が日本文化に適応する心理状況は3段階に分かれている。

1：留学生が日本に来たばかりの新鮮さや刺激が新奇感に支配されており、その時胸が高ぶって満足している。

2：現実生活の中で日本人の考え方、価値観、生活習慣の違い、ストレスを感じ始め、ある人は敵意、抵抗の態度を思い出して、このような情緒は交友と学習に深刻に影響して、長い時間で、一部の留学生は心理と情緒上の障害を引き起こしている。

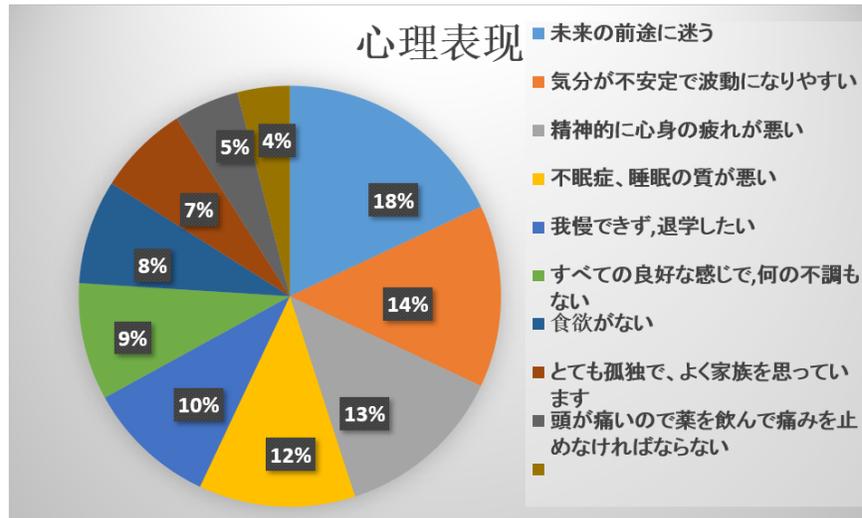
3：新しい文化環境に適応する努力を始め、海外生活の習慣を自分の生活の一部としはじめます。

留学生の心理的变化



◆ 留学生はよくある心理问题表現

心理的主な表現



より直観的に理解するようにネットで図を探した、留学生心理健康問題主な表現が見える、最初は心理健康問題になりやすい。学生はほぼ自信がない人がなりやすく、友達と周りの日本人たちと交流する時恥ずかしいし日本語能力に自信持てないのであんまり話さない、何かあったらよく緊張があり、長時間が過ぎると心理的な不安と圧力がどんどん高めになって、特別なことに身体的には寝れないとか睡眠が悪くなる。

(参照 :中元ネットによると)

◆ 新しい環境が適応する

新しい環境に適応するにはどうすればいいか？。不安を克服する。最初は大きなストレスを与えないで、仕事にも力を入れて、リラックスして、悪い気持ちになったら家族と友達の友達と相談して、ずっと家にいないで、新鮮な空気を吸いに行ったほうがいい。花や草を見て、関心をそらす。

新しい環境が適応する

- 留学生は友達が少なく、普段は自分で生活している
- 万能の背後はすべての事の1人が担ぐ巨大な圧力である
- 留新しい環境の下で、新しい人間関係圏を作り



◆ 試験にイライラする

外国の教育と中国の教育はある程度異なっており、大勢の留学生は日本に来てから、自分の友達は大体中国人、自分の日本語能力に自信がないので日本人たちの友達と作りにくい状態になっている、中国人は中国人と友達を作るのが好きで、日本人と交流することが少ないです

一つ目は自分の日本語が苦手で、言い間違いを恐れて、恥ずかしい。
二つ目ある人は独走することが好き、コミュニケーションが嫌いで、自分の気持ちをどのように表現し、ストレスを発散するのがわからない、時間が長くなって、さまざまな問題が発生しやすい。

1 試験にイライラする

外国の教育と中国の教育はある程度は大きく異なり、テストの成績だけでなく、通常の成績、教室活動への参加、教授活動、調査報告書、論文などによっても達成される。各パートの結果は最終的に総合スコアにつながります。私が中国の試験指向教育の文脈で育っていくことは大きな課題。再テストのコストが高いことも、心理的な負担を大きくする。



◆ 対応方法

キャンパスカウンセリング

キャンパスの心理センターはすべて在学生に無料の心理相談を提供して、これは非常に便利で信頼できる心理相談の道で、ある学校では中国語の心理カウンセラーを提供している。学内カウンセリングは無料ですが、授業料の一部はすでに授業料に含まれています、利用してみてください

キャンパスカウンセリング

- キャンパス心理センター
- 学校の生徒に無料でカウンセリング



◆ 対応方法

友人と家族

友達と家族は最も親しくて、自分のことを最もよく知っている人で、焦（あせ）った時に家族と話をし、友達と話して不快感を吐いて、ストレスを解消することが多い。さらに重要なのは、心理カウンセリングよりも、友達や家族に相談するよりも、経済的で、サポートや共感を得ることができるということだった。それ自体が、気持ちを解放する方法だと思っています

友達と家族

- 気になるときは家族とチャットすることができる。
- 友人と話すと、しばしば圧力を緩和することができ、友人や家族と話すことは非常に経済的であり、それはより支持的であり、共鳴的であるということです。



◆ 対応方法

ネットワークコミュニティ

インターネットが発達していることは、地域の制限がなく、インターネット上でも趣味のある仲間、Facebook、Instagram、微博（中国）、知乎（中国）、豆瓣（中国）などを見つけやすく。いずれもユーザの大規模なネットワークコミュニティであり、興味のある人は絶対使ってみましょう

オンラインコミュニティ



- Facebook、Instagram、Weibo、Zhihu、Douban、Tumblrなど
- コミュニティ、ミートアップはまた、同じ都市で多くの活動をしている、興味がある友人が知りたいたいかもしれません



◆ 対応方法

趣味の開発

- 人々は静けさを求めて運動し始め、夏休みを経験する人もいます。
- 学校の学生センター（ジム）には、ダンス、ヨガ、瞑想などの関連活動があり、ものも多くあり、ストレスを和らげ、和らげる良い方法



海外での勉強は孤独であり、様々な課題に満ちている



31

Copyright© 2018 Digital Hollywood Co., Ltd. All Rights Reserved.

自分の新しい趣味を適切に発展させて、自分の注意力をそらすことをしてみましよう。

◆ 心理健康自己判断とデータ分析

- たくさんの方は自己判断の標準があんまりわからないので、自分には心理的な問題があるとどのように判断すればよいのでしょうか。次のようなものが利用できます。例を参考にする
- **困難と挫折の前**で、合理的な反応方式を取ることができない、行動の中で**情緒をコントロールして**、**行動が盲目的で**、**困難を恐れ**、**頑固な執拗**（しつよう）ではない心理がない。
- 自己を正しく認識、**能力**、**性格と理想**、**信念**、**人生観**などの各方面で**バランス**を取って発展して、明らかな欠陥（けっかん）がなく、積極的に進取する人生観を持つ。
- 積極的に新しい環境に適応し、各方面の心理的な衝突を調節し、**バランス**を取ることができる。良い気持ちは常に**楽しく**、**明るい**、**自信**、**楽観**、**満足**の気持ちを維持できる。心理健康者は、苦痛、悲しみなどの悪い感情がくる時、**情緒の安定**を調整し、**維持し**、**周囲とのバランス**を保つことが上手である。
- 人間関係は、人の心身の健康、幸福などに大きく影響する。良好な人間関係を構築することは幸福感を高め、生活事件の悪影響を減少させ、心理健康レベルを高めることができる。

成果

- 心理的健康問題はあるか？ないか？正常な心理の範囲に属（そぐ）して、両者は互いに転化することができる。不健康状態になると、適切な調節によって健康になります。同様に、良好で協調的な心理状態が保健に注意を払わないと、不良や不調和の心理が発生する可能性があります。睡眠、音楽の聴く、登山、ランニング、パーティーへの参加など、自己調節の方法を取ることができると思っている。

◆ 成果

- 外国生活に対する中国人留学生の好奇心と新鮮さは、自分と現実の環境と**接触**が悪くなってしまい、ネガティブになったり落ち込んだりしている。この際、学生は親と多くのコミュニケーションを取ることを提案したり、学校のカウンセラーに相談して不安感を緩和したりして、無視したり避けたりははいけません。消極的な感情の蔓延と発展を放任すると、国外の生活に対して学生は徹底的に自信と動力を失う可能性があります。中国人留学生はしばしば社会問題に直面しています。これは「孤独感」を中国人留学生の生活に浸透させて、環境への不適応、さらには抵抗する心理も増しています。
- もう1つの見逃せない現実、中国人留学生の悪い感情が留學生活の全期間を貫いているということです。学習は、多くの生徒をいらだたせ、不安にさせる。これに対しては、復習タスクを最終日まで残さずに、1つの学習タスクをいくつかの小さなユニットに分けて、より長いサイクルに割り当て完成させることを提案する。小さい目標を達成するごとに適当に自分に奨励することができて、例えば現地で映画を見て、近隣の都市へ旅行に行くなど、学習圧力を効果的に緩和するだけでなく、これらの積極的な自己暗示も蓄積して学習の動力になります。時を経て良い循環になって、外に留學する日は少しも苦しまない。
- 私たちはいつも自分の欠点と不足を探して、自分の鑑賞と肯定をするではありません。**昔の話はよい**：地球上に二つの葉が同じようなものはなく、誰も世界で唯一無二である。だから、私たちは自分の不完全なことを勇敢に受け入れます
- 日常の生活は、簡単であればあるほど楽しい。ここで「シンプル」とは単調な生き方ではなく、「生活のすべての瞬間を楽しむ」ということです。これは、初めて海外に行った中国人留學生にとって、特に重要なことです。

◆ 終わりに

最後に、本研究にご指導 ご協力を頂いた指導教官の匠英一教授、並びゼミ内で一緒に討論や共同学習などを通して学ばせて頂いたゼミ生の皆さんに深く感謝を申し上げます

◆ 参考文献

<<中国文化事典>>

週刊ダイヤモンド2018・7・7

中元ネット

http://www.sohu.com/a/240750855_100199118 (中国語)

神州学人

<http://www.zytzb.gov.cn/tzb2010/S1813/201706/f342e5ac459e4767b0bf975691111b96.shtml> (中国語)

(Forward Pathway LLC)

<https://www.forwardpathway.com>

成澤秀麗 -- Narisawa Shurei

<http://shureinarisawa.blogspot.com/>

NHK アドラー人生の意味の心理学

中国文化事典編集委員会 編竹田 晃 編集委員長
大木 康 編集幹事著 「中国文化事典」