

中国留学生の 心理健康支援研究

匠ゼミ
馮珊珊
A15dc554

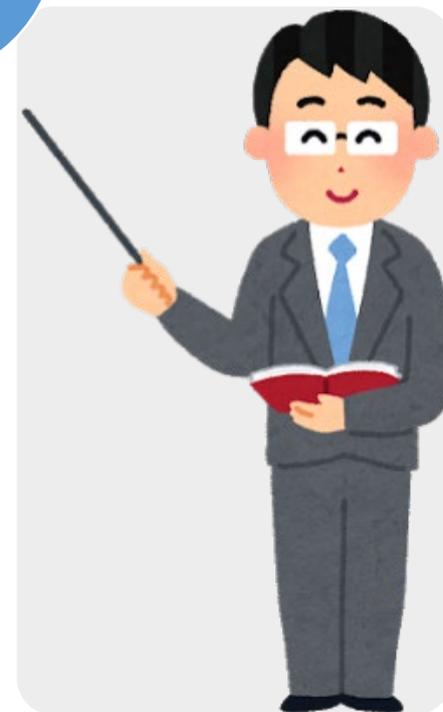


- 第一章
中国留学生の心理健康問題の表現
- 第二章
中国留学生心理健康問題の原因
- 第三章
分析と対策
- 第四章
心理健康自己判断とデータ分析

心理健康問題は何？

(1) 心理的な健康状態を指し、**個人がこの状態にある場合、自己状況が良好であるだけでなく、社会との調和がとれている。**(2) **心理の健康を維持し、行為問題と精神疾患の原則と措置を減らすことを表す。**

- 狭義な心理的健康、主な目的は、**心理的障害や行為の問題を予防することが主な目的**です。
- 講義の心理的健康は、人々の**心理的な調整を促進し、より大きな効果を発展させることを目標とし、人々を環境の中で健康な生活を維持し、常に心の健康レベルを向上させること**である。



日本で中国人留学生の現状

日本に留学する中国人は9万人を超えており、全留学生の半分近くを占めている。やがて中国が世界第2位の経済力を持つようになると、親の財力によって日本に留学しにくる学生が増えた。中国からの留学生は苦学生—そんなイメージは、この15年ほどの間に大きく変わった。



第一章

中国留学生心理健康 問題表現

留学生を日本の文化に適応する心理 状況は段階に分けられる

環境への対応や様々なストレスに直面してもかまわない。あまりにも多くの恐怖が悪循環を形成し、感情的反応を恐れてはいけない。我々は自分自身に適応プロセスを持たせることができなければならない、新しい環境でそれに適応することは不可能である。



留学生の心理的变化

年を取っても、経験が浅いため、留学生は抵抗、敵意的な態度で現実に直面するかもしれません。

別の文化に移して、現地の文化と接触した時には、多くの変化と衝撃に直面し、さまざまな心理问题が発生

中日の人文道徳観念、考え方、価値観、生活習慣の違いが、彼らにストレスを感じ始めた

留学生が初めて日本に来たが、新鮮な刺激が耳、目にあふれていき、奇抜な感覚が主導し、心を躍らせて満足している

感情は交友、生活、学習に影響して

時間が長くなっていくつかの留学生が心理、情緒の上の障害を生むことを招くことができます

新しい文化の環境に適応して、外国の文化の習慣を自分の生活の一部として受け入れ

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。



- 合理的に通気を行い、精神状態を調整し、学習のプレッシャーを緩和し、心を開くことを学ぶべき。
- 音楽を聴いたり、野生の中を散歩したり、砂場を弾いたり、友達と話をするなど、心地よい方法。
- 正しい姿勢で試験に直面して最高のプレイをするべき
- 先生や両親ともっと話し合い、励ましと正しい指導を受ける必要があります。生徒が安定したオープンな心理的環境に身を置いて、海外の学習や生活に積極的に適応できるようにする。



2 感情のイライラやうつ傾向

私の学校は毎日うまく行っていないと心配し、両親と先生が満足していないのではないかと心配している。時間が経つと、睡眠や心理状態がこれまでほど良くないため、集中力やうつができないという現象があり、学業成績が大幅に低下し、うつが現れます。



- 対人関係に問題がある学生に**奨励**する必要がある。
- 認知の面では、**共感**、他の人の**プライバシーを尊重**すること、他の人を**観察**すること
- 対人関係がより調和し、**学生の海外生活に対するプレッシャーが軽減**される



3 交際恐怖傾向

言語障壁のため、
対人関係や教室の
状況、特に内向的な
場面では問題が発
生しやすい。

間違いが起きた
場合、行動は自
分自身を閉める、
他者との連絡す
るのは恥ずかし
い



- 間違いに常に注意を払うことはないので、何度も気にする必要はない。
- 対人コミュニケーション



4 留学卑屈心理

文化と教育の闘争は、外国になるとすぐにサークルに統合することはできません。他の人が進むと、彼らはまだ同じ場所において、劣っている人は、より劣っているように見え、彼らは人ほど良くはないと感じる。



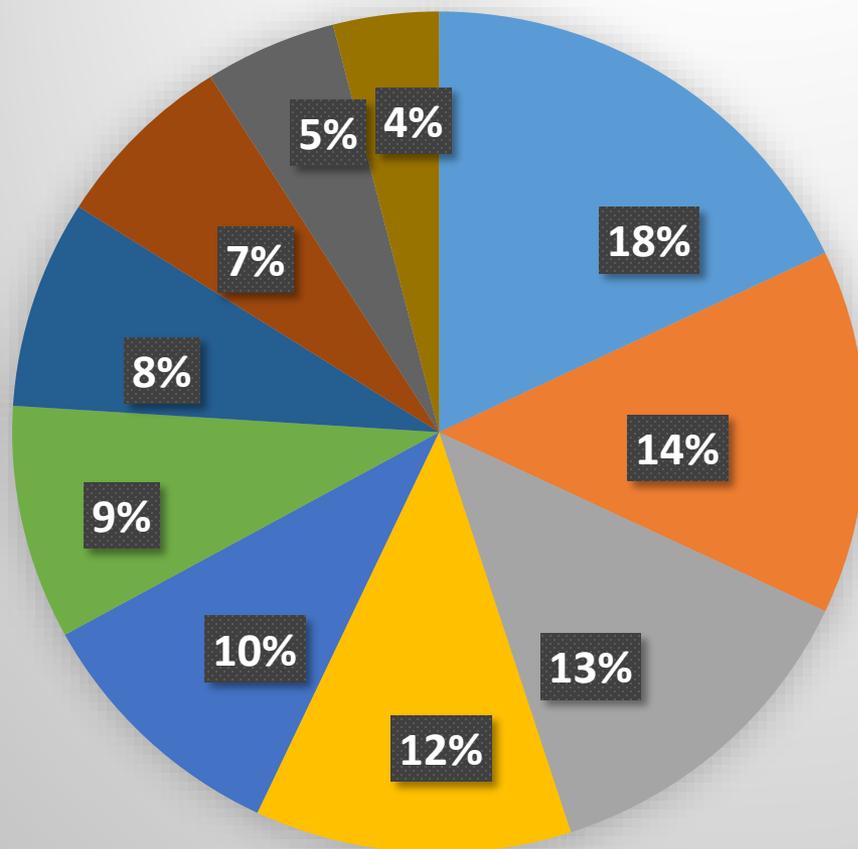
- 学生自分自身を正しく認識し評価する。
- 成功した経験。合理的に想像して自信を刺激すること、
- 肯定的な自己提案を使用することを頻繁に思い出す
- 基準フレームを選択する人と比較すると、「比較可能性」に注意を払うべきですか？



- 両親は責任を負わなければなりません
- 親は虚栄心とコミュニケーション



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
- 食欲がない
- とても孤独で、よく家族を思っています
- 頭が痛いので薬を飲んで痛みを止めなければならない
-

私たちの精神的健康を維持するには、特に留学のために、私たちは、**ストレスに直面した時のために心理的準備が必要です**。結局のところ、海外に行った後には、**文化的、言語的な適応の問題、人間的な自然環境の変化、教育の特性の変化や変質がある**。これらの違いは、私たち一人ひとりにとって非常にストレスです。この状態では、**どんな反応があるのか？ 興奮、幸福、好奇心の反応の後、我々はまた、神経質、心配、不安、不眠症、不満、混乱、後悔、ホームシック、孤独、身体的不快感などを感じるでしょう**。あらゆる種類の否定的な感情がありますが、**恐れてはいけません**。泣いて叫んで医師に会いに行って医者に会ったので大したことではない。**あなたが苦しんでいるほど、専門的な助けが求められず、危険も大きいということだった**。



参考文献

- 運動と心理健康 赵夏娣
- https://www.iqiyi.com/adv/v_19rrldiwts.html
- https://www.bilibili.com/video/av25940116/?spm_id_from=333.788.videocard.4
- http://news.ifeng.com/a/20160811/49758646_0.shtml



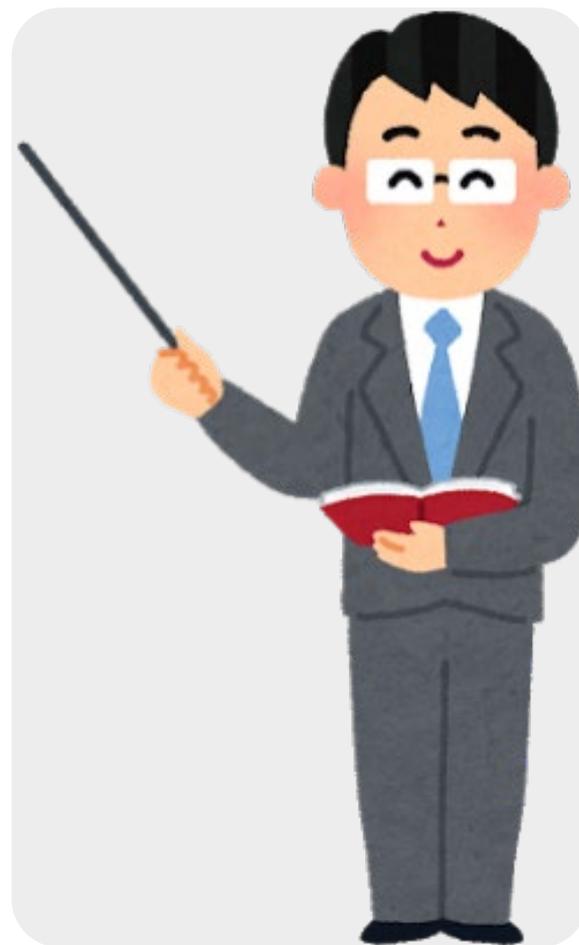
第二章

中国留学生生の心理健 康問題起きる原因

心理状況



退屈なのは35.4 %で、抑えた割合は35.4 %を占めています。プラスの気持ちを反映する愉快さ、幸福、喜びなどは、それぞれ15.4 %、7.4 %、6.4 %。
自己イメージの中でマイナスの感情は明らかに正面の感情より高い。これらの情緒的なデータの対比は中国人留学生の心理問題が深刻であることを反映している。



- 自分自身を世話する能力
 - 自己制御
 - 新しい生活の適応
 - 言語障壁
 - 文化的差異
 - 学習圧力などの複数の問題
- さまざまな身体的、精神的反応があり

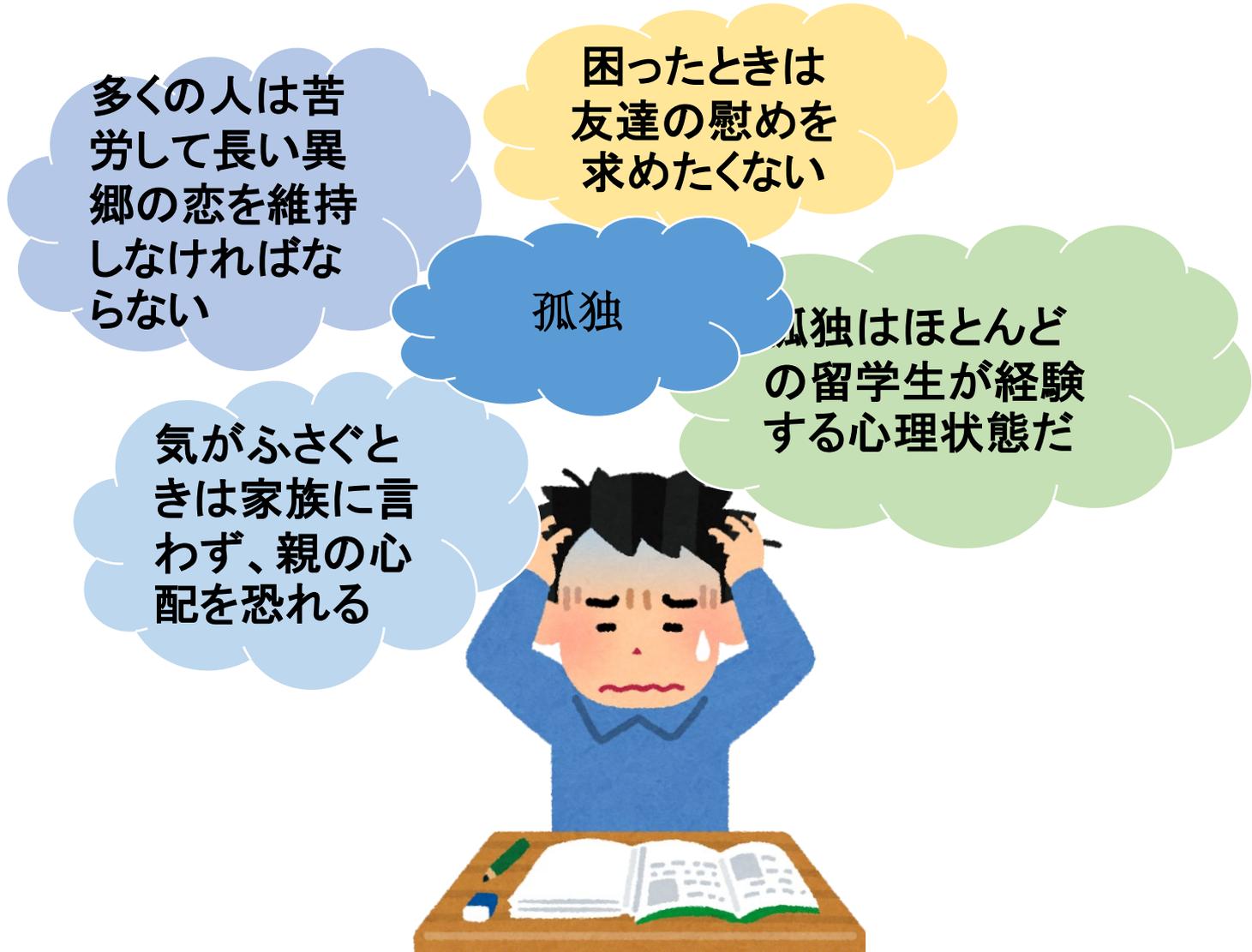


不眠症、夢、孤独、頭痛



- ふだんの授業の発言、グループ討論、すべて小さくない心理的な圧力
- 言葉に適応するには時間がかかる
- 速いリズムに慣れない
- 自分の表現をうまく受け取れない





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、新しい人間関係を作る



正しい方法で癒される

感情があっても大丈夫ですが、
多くの留学生が自分の**ストレス**や**感情**をどのように**解消**
するかを知らないことです



参考

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

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



第三章

分析と対策

- 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



- 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。



- 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かもしれません



- 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



留学の旅は未知のものであり、感情を認識し、
適時に調整することを学ぶ身体に注意を払う
ように精神的健康と変化に注意してください。



参考

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

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

- ・心理と健康 (中国) [边玉芳](#)
- ・ストレスと対応策 (中国) [赵国秋](#)



第四章

心理健康自己判断と データ分析

うつ病の特定、なぜうつ病は
"心のインスピレーション"と
呼ばれていますか？ それは非
常に一般的です。しかし、ほ
とんどのうつ病は検出されま
せん。早期発見と専門的な助
けを求めて、うつ病は良い治
療法です



心理健康自己判断

うつ病の3つの中核症状は

1. 毎日の不快な気分、
2. 日常活動における興味の欠如または喜びの欠如
3. 疲労および意欲の欠如である。



7つの補助的な症状

1. 自信と自尊心の喪失
2. 罪悪感の不合理的な感覚
3. 繰り返し死にたいと自殺すること
4. 積極的な思考や注意の集中
5. 精神的活動の変化は非常に不安で過敏になる
6. 寝るのが難しく、寝るのが難しいかもしれないし、早期に夢を見たり目を覚ましたりしているかもしれない
7. 食欲の変化、食べることのない食欲、減量



3つの中枢症状、7つの補助的な症状、および4つの症状が、うつ病を判断するための基礎として使用することができる。もちろん、私たちは両方の感情を持っているので、症状は深刻ですが、病気であるということではありません。どのように深刻ですか？

2つの基準

- 1つは社会的機能が損なわれていること、
- もう1つは自分に痛みや悪影響をもたらすことである。

症状が重度であると診断されない場合もありますが、十分な時間があれば、重度の症状が2週間以上続きます。これらの3つの条件は一致しており、注意が必要です。



- 留学生の現在の年齢は一般に小さく、現在の社会、両親や留学生は精神的な健康問題を容易に受け入れ、理解することができます。彼らの海外留学に満足している学生や自分自身に満足している学生にとっては、問題に遭遇したときにはうまく対処でき、起こったことに対処できるという自信があります。ストレスの多いことがあるときは、素早く自分を調整して、パッシブにならないようにしてください。
- 外国での生活にうまく適応せず、何が起こったのか強調されたクラスメート、よく扱われず、積極的に対処されておらず、積極的に直面していないものに積極的に直面している人は未熟であり、正しいことができません。治療や通気は容易にうつ病や同様の心理的問題につながる可能性があります。これらの学生は、しばしば不快感を恐れて眠気症状を伴います。私たちは州にいる状態にあり、私たちは通気することを熱望しており、私たちは友人と人生の助けを求めることを熱望しています。あなた自身の問題に直面している合理的で正しいことが最も重要です



中国は日本と同じ東アジア文化圏に属し、日本は多くの中国文化を吸収した。それにもかかわらず、中国人と日本人は非常に大きな違いがある。



- **中国人は日本人とは違う消費理念**
中国人は商品の材質、派手を重視 日本人は商品の機能、実用性を重視
- **従う心理**
考えを表現 反対の意見が表現しない
- **美**
外観 実際



健康と幸福が最も重要です。
他の側面がどれほど良いものであっても、健康が悪ければ他のものはゼロです。
したがって、私たちの健康を守り、勉強を完了するために幸せを増やす必要があります。

