

[研究ノート]

ポスト留学のケアとキャリアサポート

—2022年度前期一般教養科目「海外留学フォローアップ演習」における
留学経験者向け帰国後教育の取り組み—

高濱 愛・田中 共子

Post-study-abroad Care and Career Support: A Report of a General Education
Course “Reflecting on Our Study Abroad” as a Post-study-abroad Education
for Study Abroad Returnees in the Spring Semester
of the Academic Year 2022

TAKAHAMA Ai and TANAKA Tomoko

This paper aims to report the reactions of students who joined the new general education course titled “Reflecting on Our Study Abroad” held in the spring semester of 2022. Eight undergraduate students of Showa Women’s University who had experienced their study abroad for a few months within the first seven months of 2022 joined the course. The first author of the paper was the instructor of the course and its content had been developed by the authors. The results show that all of the returnees experienced reentry shock (reverse culture shock) upon coming back to Japan. We also found that all the students shared their study abroad experiences with their peers and felt relieved listening to the other students’ talks. They also realized how to make use of their study abroad experiences for their future working lives, as well as to take action to maximize their experiences. They were especially encouraged and motivated by fellow students. Thus, we conclude that it is meaningful to continue the special course to help study abroad returnees with post-study-abroad care and career support.

Key words: *post-study-abroad* (ポスト留学), *self-help group* (自助グループ), *reentry shock* (リエントリーショック), *outgoing students* (派遣留学生), *re-adaptation* (再適応)

1. はじめに

日本で2020年1月上旬に確認された新型コロナウイルス感染症 (coronavirus disease 2019: COVID-19) は、2年を経過した2022年になっても収束には至っていなかった。この時期には、国内外への自由な往来が制限されており、海外留学にも多大な影響が出た。2023年3月の独立行政法人日本学生支援機構の発表から留学者数をみると、2021年度中に日本から海外に留学した学生数は10,999人で、前年度の1,487人からは増加したものの、パンデミック前の2018年度115,146人と比べると大幅な落ち込みを見せている (独立行政法人日本学生支援機構, 2023)。

この特別な期間においては、派遣留学生数自体の少なさもあって、留学の記録やその報告は限られている。僅かな例を辿ると、北野・内藤 (2022) には、北米・アジア・ヨーロッパ等に留学していた

学生 11 名の 2019 年 12 月から 2020 年 3 月末までの経験が収められている。これはパンデミック序盤における数少ない記録の 1 つである。だがほとんど派遣生が存在しなかった 2020 年度を経て、パンデミック 2 年目を迎えた 2021 年度には、留学を取り巻く各種情勢は若干の変化を見せ始めた。先に挙げた派遣留学者数を前年比で見ると、約 740% の増加となり、回復の兆候を見ることができる（独立行政法人日本学生支援機構，2023）。パンデミック 3 年目の 2022 年とそれ以降には、派遣留学生の数はさらに回復傾向に向かっていくものと予想される。

本稿は、このパンデミックのさなかともいえる 2022 年度前期から新たに昭和女子大学において提供された講義「海外留学フォローアップ演習」の実践報告である。同講義は、派遣留學生をサポートする目的で、当該学期から新設された科目の一つである。もう一つは、同学期からスタートした留学準備科目「海外留学スタートアップ講義」であり、これらがいわば車の両輪を構成している。いずれも担当教員は本稿の第一筆者である。「海外留学スタートアップ講義」の方は通常授業期間中に週 1 回ずつ受講するが、本講で報告する「海外留学フォローアップ演習」は 8 月と 2 月にそれぞれ集中講義として提供された。この時期設定は、帰国した学生の利便性を重視したためである。今回は昭和女子大学における初めての試みとなった本講義の概要と、受講した学生の反応を報告していく。受講生は、2022 年 1 月から 7 月の間に数か月間留学を経験した学生である。そのため、本稿は先の北野・内藤（2022）に続くパンデミック下の留学経験の報告という、貴重な一面を備えている。

日本の大学においては、「プレ留学」に比して、「ポスト留学」は注目されにくく、サポートも多くはない現状がある。例えば、高濱・田中（2023）が指摘するように、留学前準備に関する各種サポートは、英語を筆頭とした語学講座に加え、現地情報の提供や先輩との交流等手厚い。その一方で、帰国後のフォローアップは乏しい。例えば、就活のサポートや英語で提供される講義の履修、留学成果報告会への参加などが点在するが、その利用は学生の裁量にゆだねられ、帰国後の一貫したサポート体制の構築を目指す動きは希薄である（高濱・田中，2023）。今回報告する「海外留学フォローアップ演習」のような、「ポスト留学」に特化した教育的試みは黎明期にあり、本講義はその希少かつ貴重な機会となっている。そのニーズには実証的な裏付けがある。筆者らによる先の複数の研究では（高濱・田中，2023）、海外留学の後にはリエントリーショック（逆カルチャーショック）といわれる移行期を経験することが報告された。そしてこのリエントリーショックを越えて、海外留学を今後の人生（ライフキャリア）にどのように発展的に活かしていくかは、帰国後にこそ真摯に向き合う問いとなる。本講義の意義と特徴は、リエントリーショックおよび日本への再適応に関するケアと、キャリアデザインのサポートとの 2 つを、一体化して提供できることにある。こうしてポスト留学の意味をパンデミックの時期にも点検しておくことで、その時期の意味が浮かび上がってくるだろう。

本稿では、昭和女子大学における開講初年次の実践について、受講者の声を中心に報告していきたい。「留学体験記」等の広報的媒体では、留學生生活のポジティブな側面に光を当てることが多いが、こうした従来の媒体からは見えにくい、リエントリーショックを含めた立体的な情報を呈示し、今後の留学支援策を考えていくうえでの手掛かりを提供したい。

2. 方 法

2.1 受講者

2022 年度前期「海外留学フォローアップ演習」の受講者は、昭和女子大学の 3 年生女子 8 名（S1

からS8と表記する)である。プライバシー保護の観点から、個人の特定を避けるため、以下に属性を示す。所属は英語コミュニケーション学科が6名、国際学科が2名。留学先の地域は、ヨーロッパが5名、アジアが3名である。参加した留学プログラムとしては、交換・私費認定留学が6名、所属学科カリキュラム認定留学が2名である。留学期間は、2022年2月から7月(約5か月間)が4名、2022年2月から6月(約4か月間)が3名、2022年1月から7月(約半年間)が1名であった。

受講者の募集に際しては、新設科目の周知をはかるため、同大学国際交流センター(CIE)のサポートを得た。具体的には、CIEが所有する海外留学中の学生のリストの中から、3か月以上の留学を経験しており、かつ履修登録の期限である7月末までに帰国予定の学生に対し、6月から7月にかけての約1.5か月間主にメールとチラシを使って本講義の告知および募集を行った。この条件設定の理由は、1か月程度の留学経験者と比べると、数か月以上の留学経験の蓄積がある学生の方が、サポートのニーズが潜在的に多いと予想し、そこから探索を開始しようと考えたためである¹。

開講期間中の出席状況については、履修登録者全8名が全回の講義に出席し、欠席者はいなかった。そのため、全員が所定の単位(1単位)を修得するに至った。

2.2 方法

開講期間は、2022年8月3日(水)・4日(木)・17日(水)・18日(木)の4日間である。第1日目から3日目は1~4限、最終日の8月18日のみ1~3限の合計15コマ実施した。前半2日間と後半2日間の間隔をあけた理由は、受講者の疲労の回復をはかり、最終日に予定されている発表の準備時間を確保するためである。開催地は世田谷キャンパスで、原則として対面実施としたが、本人の都合により、S2は8月17日・18日の2日間、S4は8月3日・4日の2日間、それぞれオンライン参加となった。その間のグループワークについては、対面型授業参加者の協力を得て、Zoomで参加してもらった。

担当講師は、北米・アジア・ヨーロッパに複数回の海外留学経験を有し、キャリアコンサルタント²でもある本稿の第一筆者が全期間単独で務め、ティーチングアシスタントはいなかった。最終日の最終発表の時間のみ、CIEから数名が見学に訪れた。

テキストとして、オリジナルのワークシートをまとめて各学生に配布した。テキストの内容は、留学経験者向けのセッション「留学経験者のつどい」(高濱・田中, 2023)のテキストに倣って作成された。テキストは本稿の第一筆者と第二筆者による共同研究の成果物の一部であり、既に他の大学において、単位取得を伴わない任意参加型セッションの中で使用されている。記載の若干の変更として、組織の名称やURLを昭和女子大学に関連する最新のものに更新するなど、最小限の調整を加えた。

4日間の学習テーマを日ごとにみると、1日目と2日目が、リエントリーショック(逆カルチャーショック)と日本への再適応、3日目と4日目が留学を活かしたキャリア形成(キャリアデザイン)、に大別できる。テキストの目次(表1)に沿って、授業を進めた。ワークシートで記載を求めたリエントリーショックとキャリアに関する質問項目は、表2の通りである。講義の基本的な進め方としては、ワークシートを使いながら、課題解決の手がかりを得ていく構成をとり、教員がファシリテーターを務めた。受講生はワークシートに自分の考えを書き込みつつ留学経験を振り返り、自己認識を深め、さらに他の受講者と対話しながら、自らの考えをまとめていく。講義終了時には、学生全員に講義の評価を尋ねた(表3)³。なお、本研究の実施に先立ち、受講生には初回講義時に研究の趣旨を説明し、書面による研究協力の承諾を全員から得た。

本稿では、講義前半の主題としたリエントリーショックに焦点を当てる。後半の主題である、留学経験を活かしたキャリアプランについては関連箇所の部分的言及に留め、詳細な報告は続報に譲る。受講生の反応について集計、要約、抜粋などを行って簡潔に報告する。支援ニーズを反映するものとして、帰国後の困難を確認した上で、教育的な関わりが受講生にどのような認識の変化や発見をもたらしていくのかを見ていく。ワークシートの記載に関する分析方法として、自由記述の内容は高濱・田中（2023）にならってKJ法を用いて分類した上で、各カテゴリの回答数を示した。評定についてはその平均値を示した。今回は少数サンプルであるため、受講前と受講後で個別の変化例を丁寧に見て、変化方向を集計する Mikushi & Tanaka (2013) の方法に倣った。

表1 テキストの目次

I. はじめに
1. 「海外留学フォローアップ演習」の主旨
2. 「海外留学フォローアップ演習」のルール
3. 研究協力承諾書
4. チェックリスト
II. 自己紹介
III. 帰国後を語ろう！（語り合いセッション）
1. 適応・再適応について
2. リエントリーショック（逆カルチャーショック）
3. リエントリーショックの肯定的側面
IV. リエントリーショックへの対応
V. 留学経験をいかした将来のキャリア形成
1. 進路選び
2. 進路選びのヒント①～経験の「たなおろし」～
3. 進路選びのヒント②～〇年後のキャリアプラン～
4. 留学先で学んだことの発展法
5. 帰国後に役立つ情報源
6. 自分のキャリアプラン
7. まとめ

注）高濱・田中（2023）より作成。

表2 ワークシートで記載を求めたリエントリーショックとキャリアに関する質問項目

1. リエントリーショックについて
a) 自分のリエントリーを振り返って（自由記述）
b) 帰国後に直面した主な問題（該当項目に詳細を自由記述）：就職活動，進学・進級，経済的問題，自分自身の問題，対人関係の問題，その他
c) 帰国後に感じた症状（複数回答可）：違和感，焦り，孤独，空虚感，憂鬱，不安，いらだち，悲しみ，不眠，食欲減退，やる気がなくなる，落ち込む，疲労感，不満感，怒り，落ち着かない，居場所の無さ，疎外感，生活に輝き・潤いが無い，はりあいのなさ，退屈，刺激の無さ，理解されない感じ，尊重されない感じ，取り残された感じ，留学先に帰りたい，その他（自由記述）
d) 自分のリエントリーショック体験について（自由記述）
2. リエントリーショックの対処法
a) 自分の対処法（自由記述）
b) リエントリーショックへの行動計画（アクションプラン）（自由記述）
3. 留学経験を活かしたキャリアプラン
a) 現在・〇年後（〇歳くらい）・〇年後（〇歳くらい）のキャリアプラン（自由記述）
b) 留学先での学びの発展法（自由記述）

注）高濱・田中（2023）より作成。今回の検討に関連する項目を抜粋。3-aの〇については、任意の数字を本人が選択の上で記入。

表3 講義の評価に関する質問項目

- | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 今日の授業で得たもの、気付いたこと、役立ったと思うこと（自由記述）。 2. 今日の授業を将来に活用していく方法（自由記述）。 3. 次回参加希望の有無と次回話したいテーマ（自由記述）。 4. 今日の授業の評価（⑤とてもよかった, ④ややよかった, ③どちらともいえない, ②あまりよくなかった, ①全くよくなかった）とその理由（自由記述）。 5. 授業の感想（自由記述）。 6. 授業に対する要望（自由記述）。 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

注) 高濱・田中(2023)より作成。

3. 結 果

受講生が本講義中に記したワークシートの記載内容から、特に興味深いと思われる結果に焦点を当て、以下にその概要を記す。プライバシー保護の観点から、留学先国名や留学先の言語等、個人の特定につながりうる箇所は全て記号化した。同じアルファベットは、同じ名称を意味する。例えば、A国で話されている言語はA国語とし、複数人がA国に留学した場合は、共に留学先をA国と記した。S1からS8は本稿でのIDであり、語りの引用に付した括弧内のIDは回答者を示す。明らかな誤字脱字と思われた箇所は適宜修正して示した。括弧内は筆者による補足、中略とある箇所は筆者による省略を意味する。記述回答は内容ごとに区切り、その区切りの数を数えたところ合計233個、1人あたり平均29.13個($SD=3.79$)であった。

3.1 リエントリーショック

表2の1-aに挙げた問いを示して、受講生にリエントリー期の困難やリエントリーショックに関して記載を求めると、日本への批判や疑問が3名、獲得したものの喪失の恐れが3名、物足りなさが2名。それほど大きなリエントリーショックは感じなかった、としたものが1名であった。

日本への批判や疑問の例としては、「私はまだ帰国して2週間もたっていませんが、(中略)リエントリーショックを感じました。(留学先の)B国で〇〇(地域名)中から集まった学生とコミュニケーションを取っていく中で異文化への寛容性が高まったことで、日本に対してショックを受けていると思います。なぜ、日本はこういう制度なのか、こういう習慣があるのかと今まで何も考えずに受け入れていたことを、「なぜ」というものの見方をするようになっていくと気が付きました(S6)」があった。また、S1は「留学していたのが夢のように感じてしまう。得た語学が使えない。やっと得た価値観が無くなってしまいそう」と、留学中に獲得し、価値を感じたものの喪失の恐れを抱いていた。S8は「コロナや家庭環境、就活などの影響で留学していた時期より行動に制限がかかるようになり、日々の生活に退屈さや閉塞感を感じるようになった。コロナに関してなど、以前より日本について疑問を感じるようになった」とパンデミック対応の違いに疑問を呈した。

帰国後に直面した主な問題について該当の有無を、表2の1-bの問いによって尋ねたところ、8名中7名が「就職活動」、3名が「経済的問題」、「自分自身の問題」、2名が「対人関係の問題」、1名が「進学・進級」、「その他」を挙げた。「就職活動」を問題だと捉えている学生が最も多かったが、詳細をみると「自分の留学経験をどう就職に活かせる?(S1)」、「何をしたらいいかわからない(S2)」、「焦りを感じる(S4)」、「海外で卒業後はいろいろな進路に進むことができると感じた一方、帰国すると

より多くのインターンに参加し、就職活動に専念する学生が多く、自分が後れを取っていると感じた (S5)、「留学経験を活かして、社会に貢献できることが何かわからない (S6)」、「日本で就職することにそこまで興味がないが、親から就職するよね?と聞かれる (S7)」、「視野が広まって何がしたいのかわからなくなった (S8)」と記していた。

「経済的問題」は、「物価の差による金銭感覚のずれ (S2)」が1名と「バイトで貯めたお金がなくなり金欠状態 (S3)」等資金減について触れたものが2名であった。「自分自身の問題」については、「語学力が落ちそうで怖い (S1)」、「やり切った感がすぎて何もやる気がおきない (S2)」、「退屈、閉塞感 (S8)」と記されていた。「対人関係の問題」とは、「留学先で出会った友人達と比べると、日本の友人達の考え方が閉鎖的であること (S6)」、「友達らがみんな各国に帰ってしまったので、さみしい (S7)」であり、海外で新しくできた友人との間に距離ができてしまったことに起因している。「進学・進級」では、「進学して勉強したいことがあるが、日本で生活する場合、キャリア形成の中であまり評価されない (S6)」と捉えており、「その他」においては「日本と〇〇 (留学先地域) ではコロナに対する考え、制限が大きく異なる (S5)」と評価していた。総じて、何をしたら良いかや留学経験をどう活かしたら良いかが見えず戸惑ったり、経済的な問題に直面したり、日本は閉鎖的な考え方だと感じたりしており、寂しさ・語学力低下の恐れ・燃え尽き症状・退屈にも悩んでいる。

授業の冒頭に、「留学を終えて帰国してから、こんな症状はありませんでしたか? (複数回答可)」(表2の1-c)と尋ね、まず個人で回答してもらったうえで、その内容をもとにグループでの話し合いに移行した。その回答結果を受講者ごとにみると、最も多くあてはまったのが15項目で1名、次いで2名が9項目、1名が7項目、1名が6項目、残る3名が3項目であった。項目ごとにみると、最多は焦り (6名)、次に疲労感・刺激の無さ (ともに5名)であった。これら以降については、違和感・やる気がなくなる・生活に輝き・潤いがない・退屈 (全て4名)、空虚感・不安・不眠 (全て3名)、憂鬱・疎外感・理解されない感じ (全て2名)、孤独・悲しみ・食欲減退・落ち着かない・居場所のなさ・尊重されない感じ・取り残された感じ・留学先に帰りたい (1名ずつ)であった。なお、いらだち・落ち込む・不満感・怒り・はりあいのなさ・その他、を選んだ者はいなかった。

続いて、自分自身のリエントリー期の困難やリエントリーショックの経験について、体験したことを自分の言葉で書いてもらった (表2の1-d)。結果を集約すると、燃え尽きと就活への疑問が各2名、経験や獲得した力を活かせない焦り、自分の変化への戸惑い、外国と対比しての日本批判、社会的話題回避への不満、疲労感とそのことへの納得、について1名ずつ書かれていた。S1は、「自分の得た語学を日常で使えない。成長して帰国をしたのに、元の生活で過ごしているからかなじんでしまい、成長したことが無駄になりそう」、S2は「留学に行くことをひとつの目標としていたため、留学ですべての力を使い切った感じがして、帰国後は何もやる気がおきない。また物価の差による金銭感覚のずれが生じ、お金の使い方が下手になった」と記した。いずれも、留学中にとりわけ意欲的に取り組んでいたことが帰国後には無くなってしまったという喪失感が、リエントリーショックにつながっているとみられる。

3.2 リエントリーショックへの対応

リエントリーショックにどのように対応したかを書いてもらおうと、回答は多岐に渡っていた (表2の2-a)。回答者が多い順に列挙すると、バイトや遊びで多忙にする (4名)、留学先の友人と連絡する

(3名), 経験者と話し自分だけではないと思うようにする(3名), 友達と遊ぶ(2名), 家族や身近な人に話す(理解してもらう)(2名), 新しい言語や検定を学ぶ(2名), 我慢する(2名), 寝て過ごす(2名), 趣味の活動をする(2名), 食べる(2名), 留学前の生活に戻す(1名), インターンをする(1名), サークルに行く(1名), 写真を見返す(1名), 留学先に旅行(1名), 思ったことを書く(1名), に分類された。

「リエントリーショックに対応するための行動計画(アクション・プラン)を立てましょう(表2の2-b)」という問いには, 語学や検定等の勉強, 留学体験を書く, エントリーシート・自己PR・応募企業探し等就活全般, を各3名が記述した。その他, 外国語を使える場への参加(2名), 友人と話す(2名), 計画立案と活用意識を持つ(2名), 早起きする等生活のリズムを整える(2名), 留学前の生活スタイルに戻す(2名), 学外の交流プログラムへの参加(1名), 忙しくする(1名), コミュニティを広げる(1名), 経験を伝達(1名), 交流に貢献(1名), 旅行に行けるよう貯金する(1名), インターンをする(1名), バイトをする(1名), サークルに行く(1名), この演習での学びを忘れないようにする(1名), が挙げられた。

S8は, 「留学で得たことをただ思い出にするのではなく将来に活かしていく。経験したことや学んだことを後輩などに伝えていく(中略)。この経験が生かせるような場所で働く。C国(中略)をもっと知ってもらえるように活動。コミュニティを広げていく。C国の人が日本に来られるように」と記していた。S4は「インターンをする」「バイトをする」「友達と会う」「サークルに行く」「新しい言語を学ぶ」と回答しており, 留学体験に向き合うというより, 多忙にして忘れようとする傾向がみられた。その他は, 留学経験を踏まえたアクションを取ることで対応しようとしていた。

3.3 留学経験を活かしたキャリアプラン

留学経験を活かしたキャリアプラン(表2の3-a)を立てるため, 現在および任意の将来2時点(○年後)を選んで実現させたいキャリア目標を書いてもらった。5名が5年後と10年後, 1名が卒業5年後と10年後, 1名が1年後と2年後, 1名は2つの時点の年次とも空欄であった。

現在のプランとしては, 語学の勉強(7名), 資格取得(各種語学, 運転免許, 日本語教育)(4名), 自分の興味関心の整理(3名), 1名ずつが国際交流, 勉強・読書, 就活, 貯金, バイト, 遊ぶ, インターン, 旅行, 部屋の片づけ, 徳を積む, と書いていた。

1つ目の区切りには5年後, 卒業5年後, 1年後が記されていたが, 以下の記載がみられた。自分に合った仕事を見つける(4名), 語学を使った仕事をする(2名), 海外旅行(2名), 仕事に役立つ資格取得(2名), 人と関わる活動をする(1名), 就職(1名), 内定獲得(1名), 読書の習慣化(1名), 海外インターン(1名), 海外の友人を持つ(1名), 大学院進学(1名), ワーキングホリデー(1名), クラウドファンディング(1名), JICA海外協力隊(1名), 海外で働く・起業する(1名), 一人暮らしができるようになる(1名)。

続く2つめの区切りには10年後, 卒業10年後, 2年後として, 結婚・出産(4名), 語学を使った仕事をする(3名), 海外に住む・働く(3名), ワークライフバランスの確保(2名), 海外に関係した活動をする(1名), 多様な背景を持つ人と関わる(1名), バリバリ働く(1名), 経済的自立(1名), 人から頼られるようになる(1名), 英語を使いこなす(1名), 昇進または転職(1名), 副業(1名), 夢の仕事に挑戦(1名), 世界一周(1名), 休日を満喫(1名), 収入を上げる(1名), と記されていた。

3.4 受講の感想と振り返り

受講前の時点と、受講終了直後の時点における受講生の状況を探るため、留学経験の振り返りに関する15項目と現在の心境に関する21項目の問いへの回答を表4-1と表4-2にまとめた。受講前後の学習者全員の平均を比較したところ、表4-1のポジティブな11項目のうち平均が4.0以上であったのは、受講前が7項目、受講後が9項目であった。ネガティブな4項目のうち平均が4.0以上であったものはなかったが、平均が比較的高かったものとして3.0以上の項目を見ると、受講前が2項目、受講後が1項目であった。表4-2のポジティブな18項目のうち平均が4.0以上であったのは、受講前が13項目、受講後が18項目全てであった。ネガティブな3項目のうち平均が4.0以上であったものはなかったが、平均3.0以上を比較的高い項目としてみた場合は、受講前が1項目、受講後が0項目であった。留学経験の振り返りと現在の心境ともに、増加の傾向がよみとれる。

学生数でみると、参加者の半数以上が増加を報告した項目は、留学の振り返り（表4-1）では項目5, 6, 7, 9, 10, 13, 14の7項目、現在の心境（表4-2）では項目6, 15の2項目であった。逆に半数以上が減少した項目は、留学の振り返り（表4-1）では項目2, 15の2項目だったが、現在の心境（表4-2）では該当する項目はなかった。

表4-1 留学経験の振り返りに関する項目への評定^{注1)}

	質問項目	受講前平均 (SD)	受講後平均 (SD)	増加した 学生数 ^{注3)}	減少した 学生数	不変の 学生数
1)	留學生活は有意義だった	5.00 (0.00)	4.88 (0.33)	0	2	6 (6) ^{注4)}
2)	今度は別のところに留学したい	4.63 (0.48)	4.25 (0.43)	2	5	1 (0)
3)	また留学したい	4.50 (0.50)	4.00 (0.71)	1	2	5 (1)
4)	留学先に戻りたい ^{注2)}	3.88 (0.78)	3.75 (0.97)	3	2	3 (0)
5)	帰国したときに、逆カルチャーショックを感じた	3.75 (0.66)	4.75 (0.43)	7	0	1 (1)
6)	留学先でカルチャーショックを受けた	4.00 (0.87)	4.25 (0.66)	4	2	2 (1)
7)	帰国後である今は、全くもとの（留学前の）生活にもどった	3.13 (1.27)	3.38 (1.41)	4	2	2 (1)
8)	社会のために、私の留学経験を役立てたい	4.25 (0.66)	4.50 (1.00)	3	1	4 (3)
9)	後輩の留学をサポートしたい	3.88 (1.05)	4.13 (1.05)	4	3	1 (1)
10)	留学で学んだことの生かし方が分からない	3.88 (0.60)	2.75 (1.20)	4	0	4 (1)
11)	留学経験を語り合える仲間がいる	4.63 (0.70)	4.50 (0.71)	1	1	6 (5)
12)	自分の留学経験に共感してくれる人がある	4.50 (0.71)	4.75 (0.43)	3	0	5 (5)
13)	留学を経験してきた自分が周囲から浮いた感じがする	2.75 (1.39)	2.50 (1.41)	4	3	1 (0)
14)	自分なりの将来のキャリアプランを持っている	3.13 (0.93)	3.88 (0.93)	5	3	0 (0)
15)	留学先の環境に慣れることより、留学後にもとの環境に戻るの方が大変だ	2.88 (1.36)	2.75 (1.09)	3	4	1 (0)

注1) 回答は「5. 大変あてはまる」から「1. 全くあてはまらない」の5つから選択。

注2) 斜字で示した項目4, 10, 13, 15はネガティブな内容、他はポジティブな内容の項目。

注3) 表示方法は基本的に高濱・田中（2023）に倣ったが、そこで用いた評価の「好転・悪化」ではなく、数値の「増加・減少」を表示して、変化方向を明示した。

注4) 括弧内は天井効果の該当者数。床効果がみられた項目はなかった。

表 4-2 現在の心境に関する項目への評定

	質問項目	受講前平均 (SD)	受講後平均 (SD)	増加した 学生数 ^{注2)}	減少した 学生数	不変の 学生数
1)	自分の人生に希望を持っている	3.75 (0.83)	4.13 (0.78)	2	0	6 (2) ^{注3)}
2)	やる気を感じる	3.63 (0.86)	4.00 (1.00)	3	0	5 (1)
3)	幸福感がある	4.38 (0.86)	4.50 (0.50)	2	1	5 (4)
4)	充実感がある	4.00 (1.12)	4.13 (0.60)	1	2	5 (2)
5)	わくわくした気持ちがする	3.50 (1.12)	4.13 (0.78)	2	1	5 (2)
6)	チャレンジしたい気持ちがする	3.88 (0.93)	4.50 (0.50)	5	0	3 (3)
7)	自信を持っている	3.88 (0.78)	4.13 (0.60)	2	0	6 (2)
8)	日本が好きである	4.50 (0.71)	4.50 (0.71)	1	1	6 (4)
9)	周りの人への感謝の気持ちを持っている	4.63 (0.48)	4.75 (0.43)	1	0	7 (5)
10)	自分は幸運だと思っている	4.50 (0.50)	4.75 (0.43)	3	1	4 (3)
11)	自分はよい友達に恵まれている	4.75 (0.43)	5.00 (0.00)	2	0	6 (6)
12)	留学先の国が好きだ	4.88 (0.33)	4.88 (0.33)	0	0	8 (7)
13)	新たな出合いがほしい	4.25 (0.97)	4.63 (0.48)	3	0	5 (5)
14)	自分の人生は何とかなると思う	4.63 (0.48)	4.75 (0.66)	2	1	5 (5)
15)	困難に負けずに物事に取り組んでいきたい	4.13 (0.60)	4.75 (0.43)	5	0	3 (2)
16)	外国語を使いたい	4.63 (0.70)	4.75 (0.43)	2	0	6 (5)
17)	もっと外国語がうまくなりたい	5.00 (0.00)	5.00 (0.00)	0	0	8 (8)
18)	自分が嫌いだ ^{注1)}	2.00 (0.71)	1.88 (0.78)	1	0	7 [2]
19)	自分の人生に不安を感じる	3.13 (0.78)	2.88 (0.93)	3	1	4 (0)
20)	孤独を感じる	1.63 (0.48)	1.88 (0.78)	2	3	3 [1]
21)	人生をエンジョイしている	4.25 (0.66)	4.63 (0.48)	3	0	5 (3)

注1) 斜字で示した項目 18, 19, 20 はネガティブな内容, 他はポジティブな内容の項目。

注2) 表示方法は基本的に高濱・田中(2023)に倣ったが, そこで用いた評価の「好転・悪化」ではなく, 数値の「増加・減少」を表示して, 変化方向を明示した。

注3) 括弧()内は天井効果の該当者数, 括弧[]内は床効果の該当者数。

続いて、「今回の授業で得たもの、気づいたこと、役立ったと思うことはありましたか(表3の1)」という問いについての回答を類似に基づいておよそ分類すると以下の通りである。該当者の多い順に列挙すると、リエントリーショックの概念を得た・理解した・対処法を知った(4名)、自己理解・自己の新たな解釈を得た(3名)、振り返り・整理ができた(3名)、安心した(2名)、他者の話が参考になった(2名)、成長を発見できた(2名)、自分だけではないと感じられた(1名)、共有できた(1名)、キャリアへの活用意識が向上した(1名)。具体例をみると、S1は「留学から帰国し、どう自分の留学経験を活かしたらいいか不安があったけれど、他の留学生の話を聞いて参考になった」、S2は「リエントリー(-)ショックというものがあるということを知り、自分のやる気が出ないなどの悩みが、そのせいだということがわかり、みんなも同じ経験をしていたと知り安心した」と述べており、他の

4名も悩みを共有できた安堵感を述べていた。S8は、「留学生生活をじっくり振り返ることができ、自分が何を得たのか、どこで成長したのかなど発見することができた。また、新たな自分を見つけることができた」と記した。

また、「今回の授業を、今後どう活かそうですか？」(表3の2)と尋ねると、活用の見込み・意欲・実行(3名)、就活やスキルアップ等キャリアに留学をどう活かせば良いか分かった(3名)、どう考えれば良いか学んだ(2名)、視野の拡大(1名)、考え方の違いを受け入れる姿勢(1名)が挙げられた。例えば、S2は、「留学を見返してみると自分がどれほど頑張ってきたのかを認識できたので、留学での経験や得た力を今後活かそうと思った。」S5は「就職活動の自己分析や仕事におけるスキルアップなどにも、留学で学んだことや自信を活かすことができると思います。」S6は、「今後のキャリア形成、人生設計において、自分の挑戦したいことや目標に向かって取り組むべきステップを考えることができたので、実行に移したい」と意気込みを記した。

さらに、「また、留学経験者同士で一緒に学んだり話したりしたいと思いますか？もしまた集う機会があるとしたら、そこではどんなことを話したいですか？」と尋ねた(表3の3)。その結果、全員がまた集いたいと答えた。集えたら話したい内容には、キャリアプランの経過報告・近況報告(4名)、各国の話題(2名)、情報交換(1名)、変化の確認(1名)、思い出(1名)、が挙げられた。S6は、「1年、5年、10年単位でキャリアについて全員で話し合ったので、1年後、目標に向けて何が達成できたか、理想の進路に変化はあったのかなど、もう一度話し合いたい」とし、S7も「是非またみんなと集まりたい。この講義後、どのようにキャリアプランが進んだか、近況報告をし合いたい」と記した。

「今回の授業を履修してよかったと思いますか？」(表3の4)については、1名のみが「4. ややよかった」と答えたが、その他は全員が「5. とてもよかった」と答えた。その理由を分類すると、同じ経験者同士で話せた・集えた(3名)、将来やキャリアを考えることができた(3名)、振り返りができた(2名)、有用な情報が得られた(2名)、自己分析ができた(1名)、他国の話題が聞けた(1名)、経験が整理できた(1名)、言語化できた(1名)、となった。例えば、「楽しかった・辛かった留学が、何を楽しく、どうして辛かったのか言語化することができ、言語化を通じて、10年以内にやりたいことを考えることができたから」・「この講義に参加して本当に良かったと思っています。参加しないままだったら、この貴重な経験をこれほどまでに自分にキャリアに活かせる発想にたどり着いていなかったと思います。留学前にも、先生の講義を受けたかったです。とても良い機会をありがとうございました」のように、受講を肯定的に評価する記述がみられた。

4日間の講義の感想(表3の5)について聞くと、その回答は、経験者交流の有意義・興味深さ(5名)、活用への方向付け(2名)、行動化への後押し(2名)、勇気・励まし(2名)、経験シェアによる学びの深め合い(2名)、比較による新たな視点の獲得(1名)に分類された。最も多くに分類できたS1は、「A国以外の留学話を聞いて楽しかった。そしてその国に旅行したいと思った。リエントリーショックを知らなかったので、対処法などを話し合う機会があってよかった。自分のキャリアプランや日々行うことを考え、他の子の意見を聞くことができ、留学後、語学を使う機会がなかったので、勇気をもらうことができた。勇気を振り絞って国際交流パーティーのような場に行きたいと思う」と答えた。S8は、「とても勉強になり、心から受講して良かったと思いました。授業もディスカッションベースで、他の国の留学生のお話を伺うことができ、面白かったですし、自分の留学と比較することで新たな視点を得ることができました」とし、他2名も他の参加者から多くを学べたと評価していた。

最後に、授業への要望（表3の6）については、「他の留学経験者にも受講をすすめたいが、（留学経験者は一般に）他の学生より単位が少ないことから単位を2単位に増やしてほしい（S8）」と記されていた。その他2名については、「留学1か月以内という記憶の新しいうちに整理・共有する機会が得られてよかった（S6）」「とても楽しかったです（S7）」という感想が記されており、5名は空欄であった。

4. 考 察

本稿の目的は、2022年度前期より新規開講した昭和女子大学の「海外留学フォローアップ演習」について、同学期における受講者の反応とともにその概要を報告することであった。受講者全員が数か月の海外留学の経験者であった。当該科目の目的は以下の2つである。1つは、彼女たちが帰国後のリエントリー期に困難を感じているとすればそのケアをすること、もう1つは、留学の成果を最大限活用してもらえるようにキャリアデザインに関するサポートを提供することである。

学生たちの反応をみると、多くがリエントリー期にさまざまな困難を抱えていた。例えば、留学経験や留学先で獲得した力を活かそうにない焦り、燃え尽き症状、自分の変化への戸惑い、日本に対する批判的な視点、就活への疑問と躊躇、等である。学生によって感じ方の濃淡こそあれ、何らかの形で留学前と帰国後の自分との間に生じた新たな差異に戸惑いを覚えている様子がみてとれる。そのため、本講義の目的であったリエントリー期のケアの必要性を確認することができる。

リエントリーショックへの対応として記された質問項目（表2の2-a）への答えを、一人でできること（A）－他人と一緒にすること（a）の軸と、費用がかかること（E）－あまりかからないこと（e）の2軸を掛け合わせてAE, Ae, aE, aeの4セルに分類してみた（表5）。総じて低予算で取り組める方法（Ae・ae）が多用されている。

表5 リエントリーショックの対応への分類

	A（一人できること）	a（他人と一緒にすること）
E（費用がかかること）	AE 趣味の活動をする，食べる，留学先に旅行	aE バイトや遊びで多忙にする，友達と遊ぶ，インターンをする，サークルに行く
e（あまり費用がかからないこと）	Ae 新しい言語や検定を学ぶ，我慢する，寝て過ごす，留学前の生活に戻す，写真を見返す，思ったことを書く	ae 留学先の友人と連絡する，経験者と話し自分だけではないと思うようにする，家族や身近な人に話す（理解してもらう）

リエントリーショック対応に関するアクションプランには、講義参加前までに実践してきた対応策との重なりが一部見られた。その一方で、「留学体験を書く」「就活全般」「計画立案と活用意識を持つ」といった新たな方策も記されていた。続く留学経験を活かしたキャリアプランの立案に関しても、現在のプランとして、語学の勉強や資格取得が挙げられ、新しい挑戦への意欲と向上心が読み取れた。したがって、こうした意欲と向上心を維持・発展させていくためにも、さらに教育的支援を継続していくことが求められよう。本稿の執筆時点においては、例えば「海外留学フォローアップ演習2」や

単発のセミナーのような受講者向けの継続的な指導の場は設けられていない。そのため、指導のカリキュラムを組み立てることがまずは必要となるだろう。その際に活用可能な情報を収集する目的で、現在受講者向けフォローアップアンケートを準備中である。受講者が在学中である場合は、接点を持つことが比較的容易であることが予想される。この結果をもとに、継続した指導内容を開発し、さらにポスト留学の支援を充実させる手がかりを得たい。

海外留学には一般に、視野が広がったり、世界に友人のネットワークができたり、語学力が上がったりする等、良いインパクトがあることが広く知られている（例えば、横田他、2018）。こういった側面は、留学を後押しするポジティブな要因である。その一方で、帰国してまもない時期には、新たに獲得した力をもとの環境でどう活かせばよいか分からないといった戸惑いも多くみられることは、あまり注目されていない。今回の講義の受講者たちのほとんどがこうした焦りや葛藤・孤独を経験したと述べていた。帰国後の彼女たちにとって、就活等進路の話題が喫緊の課題であることは周知されているが、それ以外にも文化間の移行期には多様な葛藤を伴うものであることを強調したい。

横田・白土（2004）は、リエントリーショックを「帰国後、母国で待つ周囲の自分への期待と留学で変化した自分とのギャップ、自分のイメージする母国と変化した母国とのギャップ、留学先国と母国との歴然とした差異、留学先国で得たものの喪失感などによってもたらされる再度の適応過程を含む全体像（横田・白土、2004、p89）」と表現している。だが「肯定的な側面も併せ持つ経験（同掲書、2004、p90）」であるとも述べている。つまり、こうした移行期の体験は、誰もが経験しておかしくないものであり、これを経てさらなる成長へと発展の道を辿ることが期待される。今回の受講者の中には、受診を要するレベルは幸いみられなかったが、不眠を自覚しているものが3名、食欲減退が1名であった。もし受講がなかったら、こうした支援ニーズに気付かれたかどうか危ぶまれる。大学側には帰国後のサポートへの積極的な取り組みが望まれ、こうした授業の周知もその一環と考えられよう。

彼女たちの求めていたサポートは多様だったが、今回は先行研究（高濱・田中、2023、p127）と同様に、セッションの影響は3側面に渡って認められた。すなわち同じ経験をした受講生同士で悩みを共有して安堵し（情緒面）、留学をライフキャリアにどう生かしていくかという気付きを得て（認知面）、具体的なアクションに移行していこうとする（行動面）様子がみられた。受講生は、とりわけ他の受講者の存在に励ましを得て、前進していく意欲を強めていた。このことから、授業という形式でポスト留学のサポートを後続させることには、リエントリーショックの支援とキャリアデザインの教育の両方に渡る意味があることを確認できたといえる。

今回の受講者の記述では、総じて新型コロナウイルス感染症の影響はそれほど目立たないが、中には日本と渡航先の国でパンデミックへの対応が異なることを肌で感じた者がいた。パンデミックを日本の外から対比的に眺めた経験は得がたく、将来に活かせる可能性を潜在させていよう。

最後に、今後の課題を3点述べる。1つ目は、この講義の元受講生を対象としたフォローアップ調査を実施することである。この講義でデザインした将来のキャリアや、それを実現させるための活動・行動をどのくらい実践できたのかなどを確認する。参加者は全員、また留学経験者同士で集めたいと希望していた。皆3年生だったので、翌年度中に調査を実施することで、さらに具体的な卒業後の進路の確定状況と受講後の行動計画の実施状況が分かってくるだろう。2つ目は、受講者層の拡大である。今回は新設科目ということもあり、受講生数を絞ってその感触をみることによって端緒を開いた。続く年度からは、受講者を今回よりもさらに短期間の留学経験者にまで拡大する計画がある。今回の受

講生のように数か月の留学経験者と、1か月程度の留学経験者とで、リエントリー期の受け止め方に違いはあるのかなど、より詳細な検討が可能になる。受講人数が増すことは、受講者同士のネットワークが拡大することにもつながる。受講を通じた学内でのネットワークを豊かにできる。3つ目に、S7がコメントしていたように、この「ポスト留学」を考える講義を、「プレ留学」の講義と合わせて、受講してもらうことである。一人の学生が、「プレ留学」と「ポスト留学」の講義を一貫して受講することは、留学を縦断的に捉えて伴走し発展させていく、丁寧な教育の機会を享受することに繋がる。渡航後はより留学生活に円滑に溶け込める手助けとなり、帰国後に至ってはその成果を確認しやすくなる。今後はこうした受講者を増やしていき、教育効果の実装を進めたい。

次稿では、「海外留学フォローアップ演習」の第2期目にあたる、2022年度後期の授業についてその概要を報告する予定である。継続して報告しながら実施例を蓄積し、検証を進めていく。こうした活動を通じて、「ポスト留学」という時期における教育活動の意味を明らかにし、日本の留学関係者による関心を掘り起こし、留学の成果を高める方向へ寄与していきたい。そして、「グローバル教育に力を入れている女子大学」(大学通信 ONLINE, 2023)で1位とされ、高い評価を受ける昭和女子大学が、帰国後までトータルな留学サポートが提供できるグローバルな大学として、帰国後教育の先端を拓き、卒業後に至るまで学生の活躍を安定的に後押しできるよう貢献していきたい。

謝 辞

本研究の一部は、平成21年～22年度科学研究費補助金(挑戦的萌芽研究21653090 代表 高浜(高濱愛))の助成を受けた。開講にあたり、CIEおよび全学共通教育センターのみなさまからのきめ細やかなサポートをいただいたこと、受講生みなさんに研究協力へご快諾いただいたことに、改めて感謝申し上げます。

注

- 1 本稿執筆時点(2023年6月)における決定として、2023年度前期からは需要の増加を見越して、1か月程度の海外渡航を経験した短期留学生にも受講者の門戸を拡大した。
- 2 2022年度には、キャリアコンサルタント向けに提供されている「若者応援キャリアコンサルタント育成研修」等、当該科目関連研修6種を受講済みである。
- 3 この講義評価は、大学が学期末に実施している授業評価とは別に独自に実施したものである。

参考文献

- 大学通信 ONLINE (2023) 「グローバル教育に力を入れている大学ランキング2022(女子大学編)2023.5.15」(<https://univ-online.com/article/ranking/22906/>) (2023年6月21日閲覧)
- 独立行政法人日本学生支援機構 (2023) 「2021(令和3)年度 日本人学生留学状況調査結果」(https://www.studyinjapan.go.jp/ja/_mt/2023/02/date2021n.pdf) (2023年6月15日閲覧)
- 北野真帆・内藤直樹 (2022) 『コロナ禍を生きる大学生—留学中のパンデミック経験を語り合う—』昭和堂
- Mikushi, K. & Tanaka, T. (2013) “Social skills learning focused on Japanese indirect expressions: An experimental session using teaching aids such as cultural assimilators.” *Proceedings of the Asian Association of Social Psychology*, Volume 9, pp.132-154.
- 高濱愛・田中共子 (2023) 『派遣留学生の再適応とキャリア形成の支援—帰国後教育における自助グループ活動

の開発と実践』東信堂

横田雅弘・白土悟（2004）『留学生アドバイザー 学習・生活・心理をいかに支援するか』ナカニシヤ出版

横田雅弘・太田浩・新見有紀子（2018）『海外留学がキャリアと人生に与えるインパクト—大規模調査による留学の効果測定—』学文社

付 記

本研究の一部は、2023年9月2日に第28回留学生教育学会年次大会（於東京外国語大学）において発表された。

（たかはま あい 全学共通教育センター）

（たなか ともこ 岡山大学 社会文化科学学域）