

〈日本語・日本文化研修留学生修了報告書〉

留学生に見る寂しさに関する調査

インタナサク・サラウット

要 旨

本論文は留学生に見る寂しさに関する調査・研究をしたものである。調査は、日本の大学に留学している留学生52名を対象にした。その結果、調査した留学生の寂しさは精神的な問題にまでは至っていないが、全体の9%が高深刻度レベルの寂しさを抱えていることが分かった。そして、留学生は感情的な寂しさと社会的な寂しさの両方を抱えているが、社会的な寂しさの方が相対的に高かった。さらに、留学生が同じ出身国・地域から来た友人と交流していれば、寂しさが軽減されるという結果になった。また、日本に滞在する期間と寂しさの程度の相関性は、日本での滞在期間が長いほど寂しさがより強く感じられていた。もっとも寂しさの程度が低い期間は1-3ヶ月目の留学生であった。このような結果になったのは、その期間は留学生が新しい環境に馴染むため、新しい経験を積極的に行い、新しい人と出会う活動をするため、寂しさを感じる度合いが低いと言えるであろう。

【キーワード】

寂しさ、孤独、感情的な寂しさ、社会的な寂しさ

0. はじめに

Baron, & Byrne, (1997) によると、寂しさとは、「感情的な状態で密接な関係を望むが、到達できない状態である (p.609)」とされている。現在、日本と海外の大学の大学間交流の活発化に伴い、日本に滞在する外国人留学生が多数存在している。しかし、外国に留学することは容易なことではなく、ストレスや寂しさなど、精神的な問題を抱える留学生が多く見られる。とくに、寂しさはただの精神的な問題ではなく、社会的な関係が作れないことや勉強に集中できないという問題の一つの原因だと考えられる。

そこで、本稿では、UCLA Loneliness Scale により寂しさを分析する調査を行い、留学生がどのような種類の寂しさを抱えているのか。また、その寂しさがどの程度のものなのか。さらに、日本に滞在する期間の長さや寂しさとの相関性について明らかにする。最後に、日本に留学する学生たちの寂しさ

の問題をどのように解決すればいいのかについて論じていく。

1. 研究目的

本研究の目的は以下のとおりである。まず、① 留学生の日本での滞在期間の長ささと寂しさに相関関係があるのかを明らかにする。次に、② 留学生はどのような寂しさを抱えているのかを調査する。そして、③ 具体的に留学生が抱えている寂しさはどの程度のもなのかを明らかにする。さらに、④ 留学生が同じ国・地域出身の友人と交流した場合、寂しさの程度に影響があるかについて調べる。最後に、⑤ 留学生が抱えている寂しさはどのように解決すればいいのかについて考察していく。

1.1 仮説

研究目的で述べた事項に対する仮説は以下の①から③のとおりである。まず、① 留学生は日本で滞在する期間が長いほど寂しさを感じる度合いが高くなると考えられる。次に、② 留学生はたいてい社会的な寂しさを抱えていると予測される。最後に、③ 留学生が週に一度同じ国・地域の友人と交流すれば、交流していない人と比べ、寂しさの程度が低くなると思われる。

2. 本研究の必要性

寂しさは、留学生でも一般人でも、精神的な問題であると認められており (Sermat, (1974); Greydanus, (1976); Gibson, (2000))、体の健康に関係があり (Kiecolt-Glaser et.al., (1985))、鬱病や心の不安などの精神的な問題の原因の一つである (Bradburn, (1969), pp.56-61; Schmidt, (1976); RoKach, (1997); de Jong Glerveld, (1998))。また、寂しさが高位になると、自殺の1つの原因となる (Sermat, (1974))。

つまり、寂しさは人間の心や体に害があると考えられる。日本に滞在する留学生は新しい環境に対峙し、母国の環境と異なるため、寂しさを感じるのが普通だと考えられる。寂しさの問題は目で気付きにくいので、学生がどの程度寂しさを抱えているのかを知るのは困難を伴う。そのため、留学生が抱えている寂しさを調査し、解決方法を提示していくのが本研究の目的である。

3. 寂しさの定義

寂しさは様々な心理学者により定義されている。例えば、Jacob Landau

(1980), によると、「寂しさとは別離の気持ちを感じられる状態であり、他の人と繋がれない隙間がある (p.498)」と述べられている。Weiss (1973) は、「別離の際の気持ちによる精神的な悩みである」と定義している。Hobson (1974) は、「寂しさとは精神的な痛みで、他の人との人間関係にええられないことによる」としている。

このように、寂しさは、様々な研究者や心理学者により定義されている。それらの定義は研究者が研究している目的に関係があると考えられる。以上のような定義を踏まえ、本稿では寂しさとは、「他の人との付き合いにおいて、人間関係が構築できず、精神的な悩みがある気持ち」とする。

人間は社会的な生物であり、毎日の生活や目的を達成するため、他の人との付き合いや人間関係が必要となる。人間関係を築き、他の人と協力して、ある目的を達成することが日々の仕事上重要である。しかし、その付き合いや人間関係が作れない人は寂しさを感じたり、孤独や心の悩みも感じたりするであろう。寂しさの悩みを感じる人は、現在の人間関係や付き合いが不十分であるという警告かもしれない。つまり、寂しさは人間の気持ちであり、毎日の生活や仕事の中で他の人とお互いに協力し合えるようにするため、人間関係を構築するために必要なものである。そして、その人が他の人との人間関係や付き合いがあまりなければ、毎日の生活や仕事があまく行かないという事態が生じるであろう。そのため、寂しさの悩みを感じ、他の人との人間関係を作ろうとする刺激になると思われる。

4. 寂しさの分類

寂しさの種類は寂しさが起こった原因により分類されている。現在、研究者の中でも議論されているが、代表的な心理学者が掲げている寂しさに関する定義を挙げる。

Weiss (1973) によると、寂しさは2種類に分類されている。それは、感情的な寂しさと社会的な寂しさである。前者は、密接な人との関係が不十分であるという気持ちで、だれも自分を本当に理解できない状態であると言われている。感情的な寂しさを感じていると、他の人と交流したり、話したりしても、まだ寂しさを感じている状態だという。いわゆる、密接な人間関係を要求している寂しさの気持ちである。例えば、自分の家族がなくなった場合、誰にもその人の代わりにはなれない。そのため、心の底から寂しさを感じ、その人の代わりに密接な関係が欲しいというものである。後者は、社会的な

人間関係が足りないという状態である。社会的な人間関係とは、自分の意見や興味などについて意見交換ができる友達や知り合いが欲しいということである。転入した人は、まだ環境に慣れていないため、「新しく転入した人の悲しみ (new comer blues)」という言葉がある。これは、その人が誰も知らない環境に入ったため、寂しさを感じ、元いた場所に戻りたいという気持ちになることである。つまり、実家を離れ、大学に入ったばかりの学生たちはよく社会的な寂しさを感じるという。

次に、Beck&young (1978) によると、寂しさは3種類に分類されている。1つ目は、慢性的な寂しさのことであり、数年間社会的な関係を築くことができず、人間関係に関する話し合いができない状態の際に感じる寂しさのことである。家族の離婚問題や背反など解決されていない問題からくる寂しさだと言われている。2つ目は情態的な寂しさであり、家族や愛している動物が偶発的に亡くなった際に感じる寂しさのことである。3つ目は一時的な寂しさであり、一時的に起こった孤独な状態の際に感じる寂しさのことである。例えば、成功後、嬉しかったが、虚無感を感じたり、宴会後、仲間と離れるので寂しさを感じたりするということである。これらの寂しさはそれぞれの原因によりストレスや苦しみの強さのレベルが異なっている。

5. 寂しさの原因

Audy (1980) によると、寂しさの原因を考察した結果、寂しさを感じるのは人間の生物的な問題が原因であるという。1つ目の原因は、社会のニーズを満たすための寂しさだと言われている。人間でも動物でも、仲間や友人は必要不可欠なものである。多くの研究から証明されていることは、動物が他の動物と長く離れて生活していた場合、寂しさを感じられる。人間もその状況と同じだと考えられる。長く人に会わなければ、寂しさや悲しみが感じられることであろう。また、より精神的な問題や悩みが発生することも考えられる。

2つ目の原因は社会的な連携が必要だということであるという。一般的に、人間や動物は社会的な生き物だということである。例えば、人間があいさつするのは自分が社会の中に存在していることの確認であり、隔絶されていないということである (pp.120-121)。

動物は他の動物と一緒にいることで、寂しさを解決する。人間も同様で、他の人や生物 (ペットなど) と一緒に過ごし交流をし、寂しさを解決できる

と考えられる。しかし、人間は動物ほど他の人と交流したり人間関係を作ったりすることは簡単にはいかないこともある。例えば、社交性がない人であれば人間関係を作ることは難しいことであろう。そのため、人間と動物の寂しさの原因は同様だと考えられるが、人間の場合、簡単に解決できないこともあるということだ。

6. 寂しさの解決

Rokach & Brock (1997) によると、寂しさを解決することを妨害するものは、自分の寂しさの存在を認められないことや実感しないことであると言われている。確かに、自分が孤独や寂しさを感じているにもかかわらず解決するために何もしなければ、寂しさを感じ続け、解決することは難しいであろう。そのため、必要なことはまずその人が寂しさを実感し、その存在を認めることである。Rokach & Brock (1997) は、6つの寂しさを解決する方法を以下のように述べている。

1つ目は、自分の孤独を実感することである。自分の寂しさの気持ちに気づき、自分の寂しさに対する根本的な考え方を変えることだという。つまり、寂しさがどのような気持ちでどのような時に感じるのかに気づき、自分の寂しさを認め考え方を変える必要がある。例えば、寂しさや孤独は誰にでもあることで、ただの人間の感情であるということに納得して、たまに孤独を感じるのもいいかもしれないなどという考え方が必要である。2つ目は、自己改善と自己理解である。また、自分の信念や価値についてよく考え、自分は何のためにこの世にいるのか、自分の信念は何かをよく考え、寂しさは小さな障害であり、それを乗り越えることが重要だと考えられれば、寂しさを解決できると思われる。3つ目は、社会的な活動を行い、人間関係を作ることである。4つ目は、自分にとって芳しくない行為をしないようにすることである。例えば、違法薬物を使用することやアルコールを飲み過ぎること、または社会から隔絶することなどである。5つ目は、人々とのつながりを作ることや社会的な活動に協力することである。例えば、自分が住んでいる街の祭りや宗教的な祭りなどに参加することである。6つ目は、通常的生活以外の活動に協力することである。これは、社会的な人間関係を作り、寂しさや孤独を減らすための良い方法である。

このように、まず自分の寂しさの種類が感情的か社会的かを実感して、自分が感情的な寂しさを感じているならば、自分の考え方を変えることや自己

改善をすることがよいであろう。また、社会的な寂しさを感じている場合、社会的な活動に協力することなどが必要であると考えられる。

7. 研究方法

本研究では、UCLA Loneliness Scaleを基に寂しさを分析する調査を行い、それについて考察する。現在までの日本に留学する学生の寂しさの研究においては、その寂しさの原因や程度などはまだ明確にされていない。そこで、本研究では留学生に見る寂しさに関する調査をUCLA Loneliness Scaleを用いて行い、考察していく。

具体的な研究方法は、以下のとおりである。まず、留学生に見る寂しさに関するUCLA Loneliness Scaleという調査に基づき、高知大学とインターネット上で協力してくれた留学生を対象に調査を行う（アンケート用紙問4参照）。UCLA Loneliness Scaleは、カリフォルニア大学で Daniel Russell & Anne Peplauにより作成されたものである。現在、代表的な寂しさの程度を調査するアンケートであり、世界中で一般的に使用されている。UCLA Loneliness Scaleとは、回答者の寂しさの程度を調査する質問であり、寂しさに対するネガティブな感情のことである。回答者は、「あてはまる」を3点、「どちらかといえばあてはまる」を2点、「どちらかといえばあてはまらない」を1点、「あてはまらない」を0点として4段階で回答し、満点が60点とする。つまり、合計点が高い人は寂しさの程度が高い人ということである。また、筆者は留学生の寂しさの程度を3段階に分けた。1-19点は低い程度の寂しさで、少しだけ寂しさを感じている人である。20-39点は中程度の寂しさであり、40-60点は高い程度の寂しさで、もっとも深刻なレベルの寂しさを感じている人とした。

また、感情的な寂しさと社会的な寂しさを調査するために、De Jong Gierveld Loneliness scale（アンケート用紙問5参照）という調査を行う。この調査では、4項の「寂しさの分類」で述べたWeissの研究（1973）と同様、寂しさが2種類に分類されており、留学生がどのような種類の寂しさを抱えているのかを調査するものである。アンケート用紙の問5の1「私は虚無を感じる」、問5の2「私は（一人でいるのがいやで）周りに人がいてほしい」、問5の3「しばしば自分が否定（拒否）されていると感じる」は、感情的な寂しさを調査するためのものであり、寂しさに対するネガティブな感情を調査するものである。回答は「あてはまる」を2点、「ときどき」を1点、「あ

てはまらない」を0点とし、点数が高い人は感情的な寂しさを感じている人とする。

そして、問5の4「私が困った時、頼れる人がたくさんいる」、問5の5「信頼できる人が私の周りに多くいる」、問5の6「私と親密な関係にある人がいる」の質問は社会的な寂しさを調査するため、寂しさに対するポジティブな感情を調査するものである。回答は「あてはまる」を0点、「ときどき」を1点、「あてはまらない」を2点とし、点数が高い人は社会的な寂しさを感じている人である。

次に、留学生が日本に滞在する期間との相関性や同じ出身国・地域からきた友達と交流した場合の寂しさの程度について考察する。さらに、どのように留学生の寂しさを解決すればいいのかについての意見を述べていく。

8. アンケート結果

図1で示したように、回答者は52名で、タイの留学生が16名（31%）、中国が12名（23%）、台湾が6名（11%）、韓国が5名（10%）、スウェーデンが3名（6%）、インドネシアが2名（4%）、フランスが2名（4%）、その他の国が6名（11%）である。

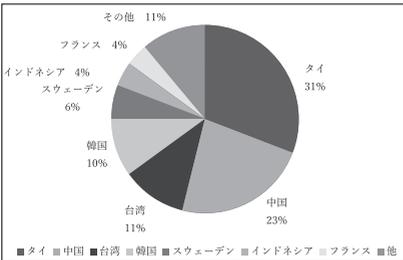


図1 回答した留学生（52名）の国籍

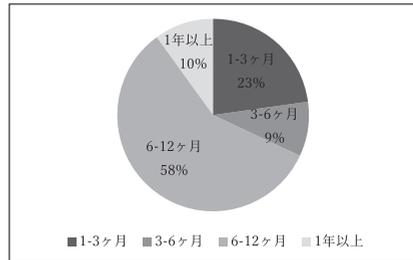


図2 回答した留学生の日本に滞在した期間

図2は、52名の留学生の日本に滞在した期間を示す。1-3ヶ月は12名（23%）、3-6ヶ月は5名（9%）、6-12ヶ月は30名（58%）、1年以上は5名（10%）である。

図3のとおり、52名の留学生が留学中母国に帰国したかについては、

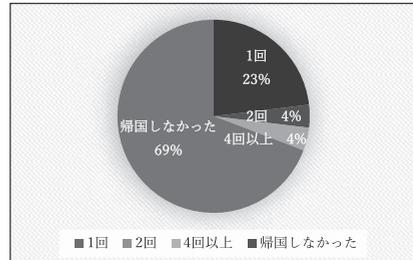


図3 回答した留学生の一時帰国した割合

1回帰国した人は12名(23%)、2回と4回はそれぞれ2名ずつ(4%)、帰国していなかった人は、36名(69%)という結果になった。

次に、日本に滞在する期間と寂しさの程度の相関性について見ていく。

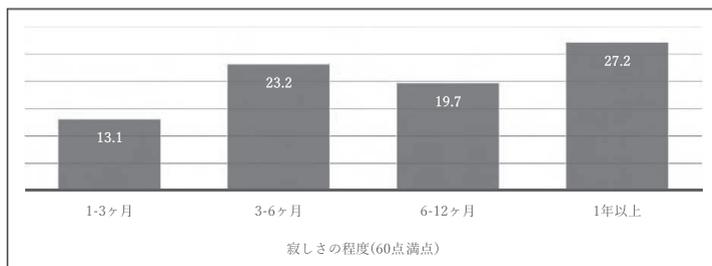


図4 日本滞在期間と寂しさの程度との相関性

図4はアンケート調査の問4の回答結果であり、留学生がどれぐらい寂しさを抱えているのかを表すグラフである。これは、前述したようにUCLA Loneliness Scaleにより寂しさの程度を調査したものであり、満点が60点で、点数が高い人は寂しさの程度が高い人である。グラフを見ると、1年以上日本に住んでいた人が1番寂しさの程度が高くなっている(27.2/60点)。これは、仮説で示した留学生が日本で滞在する期間が長いほど、寂しさの程度が高くなるという予想どおりの結果である。一方、日本に滞在した期間が1-3ヶ月の人はもっとも寂しさの程度が低かった(13.1/60点)。これは、新しい環境に入ったばかりの人は新しい環境で自分がやっていないことを試し、楽しく生活しているため、興奮している状態だと思われる。そして、3-6ヶ月間滞在した学生は、23.2に寂しさの程度が増加している。これは、興奮状態が解消され、生活者として新しいことを学ばなければならないためだと考えられる。6-12ヶ月には生活に慣れるとともに寂しさの程度が少し軽減され、1年以上の学生は再び増加していくという結果になった。

日本に6-12ヶ月滞在している学生は、多少寂しさの程度が軽減されたが、3ヶ月以内の学生より寂しさの程度が増加傾向にある。これは、日本に留学するのは旅行ではなく生活するためであり、母国に住んでいる時と同様の、通常の寂しさのレベルに戻ったものと考えられる。

図5は、留学生はどのような寂しさを抱えているのかという質問についての結果を表すグラフである。

この結果は、問5のDe Jong Gierveld Loneliness scaleという調査から得られ

たものである。留学生が感情的・社会的な寂しさを感じているのかを調査したもので、感情的な寂しさを感じている程度は平均で1.4点で、社会的な寂しさの程度は平均で1.6点であった。これは、仮説どおり社会的な寂しさのレベルが感情的な寂しさより高くなっ

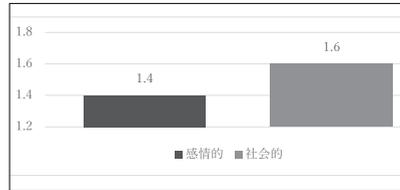


図5 留学生の抱えている寂しさの種類

ている。なぜなら、日本に留学している学生は、新しい環境や生活に馴染むため、新しい友人が社会を作るのに必要なものであるからだと考えられる。留学生にとって、自分の感情的な寂しさと比較し、社会や人間関係を作ることの方がより必要なことだと言える。

次に、具体的に52名の留学生が抱えている寂しさがどの程度のものなのかを明らかにする。図6は、問4のUCLA Loneliness Scaleから得たもので、留学生の寂しさの程度を3段階に分けてみた。満点が60点で、1-19点は低深刻度レベルの寂しさで、多少寂しさを感じている人であり、20-39点は中深刻度レベルの寂しさ、40-60点は高いレベルの寂しさで、もっとも深刻度が高い寂しさを感じている人である。

調査した結果、1-19点の低深刻度レベルは30名(58%)で、20-39点の中深刻度レベルは17名(33%)、40-60点の高深刻度レベルは5名(9%)であった。

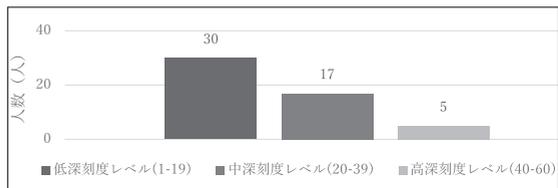


図6 留学生の寂しさの程度

この結果から、過半数の留学生が抱えている寂しさの程度は1-19点の範囲内で低深刻度レベルであることが分かった。52名の留学生の寂しさの程度のは平均値は19.2点(低深刻度レベル)であり、平均的に低深刻度レベルの寂しさを抱えているという結果になった。以上の結果から、58%の過半数の留学生は、低深刻度レベルの寂しさを抱えており、精神的な問題にまでは至っていないということが分かった。しかし、中深刻度レベルの寂しさを抱えている人が33%で、まだ深刻な精神的問題には至っていないが、孤独や寂しさは感じていることが見受けられる。さらに、高いレベルの寂しさを抱えている人が9%を占めるが、深刻な寂しさを抱えており、生活や人間関係を作るのに

困難な状況に陥っていることが予測される。

また、留学生が同じ出身国・地域から来た友達と交流している場合、自分の寂しさの程度に関係があるかに関する結果を図7に示す。

図7は52名の留学生中48名(92%)が、同じ出身国・地域から来た友人と交流しており、4名(8%)が交流していないことを表すグラフである。

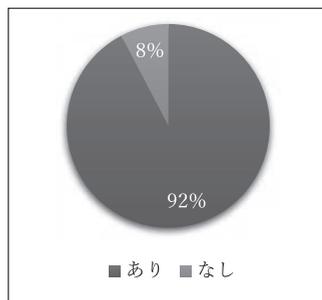


図7 同国・地域の留学生との交流

図8は、同じ出身国・地域から来た友達と交流している学生と交流していない学生の寂しさの平均値を表すグラフである。この結果から、交流していない学生は交流している学生より寂しさの程度が高レベルであることが分かる。

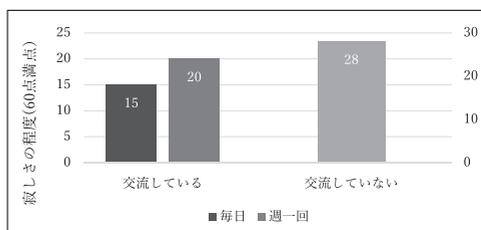


図8 同国・地域の留学生との交流の有無と寂しさとの相関性

さらに、週一回交流している学生は、毎日交流している学生より寂しさの程度が高いという結果であった。具体的には、毎日交流している学生の寂しさの程度の平均値は15点、週一回は20点であった¹。この結果から、同じ国から来た友達とよく話し交流すれば、自分の寂しさの程度を軽減することができると思われる。

この結果を通して、留学生が一人で日本に留学したり同国出身の人と交流したりしていない場合、交流している人より寂しさを感じられると思われる。そのため、同じ国の友達と交流していない学生は精神的な問題に発展しないよう、自身も周りの人も注意することが必要だと考えられる。

最後に、今回の調査を通して留学生の寂しさを解決・軽減させる方法についての意見を述べたい。まず、日本に滞在する期間と寂しさの程度の相関性の結果から、寂しさが学生の困惑や精神的な問題に発展する可能性がある学生は、日本に来て3ヶ月以上経った学生である。留学後、1-3ヶ月間は興奮状態で生活しているため、学校のイベントに参加することが多く、友人も大勢でき、あまり寂しさを感じていない。しかし、3ヶ月以上経過した学生

は、少しずつ興奮状態から覚め、新しいものに興味を示さず、学校が行うイベントにも参加しなくなる。解決方法としては、学校側は学生が参加するイベントは毎年同じようなイベントを開催するのではなく、新しいイベントやまだ留学生が経験していないものを行うことが必要になる。学生側も、自分が長く日本にいる場合、最初に来た時の気持ちを忘れず、新しい人と話したり、まだ参加していないイベントを試したりし、新しい体験をすることが必要である。また、同じ国の友達がいなくても、週一回家族や友人に電話し、様々な問題を相談すれば、自分の寂しさを軽減することができる一つの方法になると考えられる。

9. まとめと今後の課題

本稿では、留学生に見る寂しさに関するアンケート調査を実施した。その結果、過半数の学生が低深刻度レベル(19.2/60点)の寂しさを抱えていたため、精神的な問題には発展していないことが分かった。しかし、日本に滞在する期間と寂しさの程度の相関性を調査した結果、3ヶ月以上滞在した学生は1-3ヶ月間滞在した学生より、寂しさの程度が高い傾向がうかがえた。これは、渡日したばかりの学生たちが興奮状態で生活しているため、新しい友人と出会い、新しい体験をした結果、寂しさの程度が低いと考えられる。さらに、この結果から留学生が最初に日本に来た時と同じような行動をすれば、寂しさが軽減する一つの解決方法になると考えられる。なぜなら、これは Rokach & Brock (1997) により示された6つの寂しさを解決する方法に当たるためである。

具体的には、1つ目に、留学生は日本に来て新しいことを体験し、2つ目に、自己改善をし新しい人間関係を作ることが必要である。3つ目に、社会的な活動に協力し、4つ目に、社会から隔絶するなど寂しさを感じる行為をやめるべきである。5つ目に、人々との繋がりを作ることに努める。環境としては、新しい環境に入っていくため新しい体験がしやすいであろう。6つ目に、自分が通常的生活以外の活動に協力するようにする。つまり、留学生がこのような活動をすれば、自分の寂しさの程度が軽減される解決方法につながると思われる。

また、寂しさの種類としては、感情的な寂しさと社会的な寂しさの両方を抱えているが、社会的な寂しさは感情的な寂しさより相対的に高かった。これは、留学は新しい環境に入り、新しい友人を作るためには社会性がより必

要であるためだと思われる。そして、同じ出身国・地域から来た人と交流している学生は、交流していない学生より寂しさの程度が低かった。この結果は、母語で同じ国の人と交流すれば、寂しさが軽減されるという一つの解決方法が提示されたと思われる。

本稿の結果は、回答者52名中半数の26名がアンケート用紙で、半数の26名がインターネット上のグーグル調査において回答してもらった。留学生の寂しさの程度の考察は、UCLA Loneliness Scaleと感情的な寂しさと社会的な寂しさを調査するDe Jong Gierveld Loneliness scaleなどに基づいて分析した。しかし、人間の寂しさは精神的なものであるため、本当の寂しさを調査することができるのかという問題もある。よって、今後はこの調査より詳細な結果を導き出せるアンケート調査があれば、さらに留学生が抱えている寂しさや解決方法などに関して検討する必要があると思われる。

謝辞

本稿の作成にあたり、詳細にわたりご指導いただきましたアドバイザー教員の林翠芳先生、並びに大塚薫先生に心より感謝の意を申し上げます。

注

1 月一回交流していると回答した人もいるが、人数が少ないため、分析できなかった。

引用文献

- Jacob Landau(1980) Psychotherapy and the Lonely Patient, Routledge
- Audy, J. R.(1980) Man the lonely animal: Biological roots of loneliness, In J. Hartog, J. Ralph, & Y. A. Cohen(Eds.) The anatomy of loneliness, International Universities Press, pp.111-128
- Weiss (1970) Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation, Cambridge, Mass., MIT Press
- Hobson(1974) The journal of analytical psychology, Hoboken, Wiley Blackwell
- Wasan Limchalerm(2018) Towards a Self-Based Theory of Loneliness, Thammasart University
- Baron, R. A., & Byrne, D.(1997) Social psychology, Allyn and Bacon

- Sermat, V.(1980) Some situational and personality correlates of loneliness, In J. Hartog, J. Ralph, & Y. A. Cohen(Eds.) The anatomy of loneliness, International Universities Press, pp.305-318
- Beck, Young (1978) Loneliness in Childhood and Adolescence, Cambridge University Press
- Rokach & Brock(1997) Loneliness: A Multidimensional Experience. Psychology: A Journal of Human Behaviour, 34, Savannah,Ga: s.n, pp.1-9
- Russell, D, Peplau, L. A.,&Cutrona, C. E.(1980) The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminate validity evidence. Journal of Personality and Social Psychology, 39, University of California, pp.472-480
- Russell, D.(1996) UCLA Loneliness Scale(Version3): Reliability, validity, and factor structure, Journal of Personality Assessment, 66, pp.20-40
https://www.iscet.pt/sites/default/files/imce/ucla_loneliness_scale_version_3_reliability_factor_structure.pdf
- Jenny de Jong-Gierveld, Frans Kamphuls(1985) The Development of a Rasch-Type Loneliness Scale
<https://conservancy.umn.edu/bitstream/handle/11299/102185/v09n3p289.pdf>
- Jenny de Jong-Gierveld, Theo Van Tilburg(2010) The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from= countries in the UN generations and gender surveys, Jun; 7 (2), pp. 121-130 <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v28/1982-4327-paideia-28-e2805.pdf>
- ...ความเหงา-Loneliness..
<https://www.facebook.com/PsychologyChula/photos/a.897311197049961/936720289775718/?type=3> accessed 2019.06.25
- ต้นเหตุของความเหงาในโลกวิชาการ กับ UCLA Loneliness Scale
<https://themomentum.co/soliloquy-ucla-loneliness-scale/> accessed 2019.06.22

INTANASAK Sarawut

(高知大学日本語・日本文化研修留学生・
タイ国力セサート大学人文学部日本語学科学生)

〈参考資料〉

「留学生に見る寂しさに関する調査」へのご協力をお願い

高知大学 日本語・日本文化研修留学生 インタサック・サ-ウト

ちようさき もくてき
調査の目的

げんざい、さまざまなかから数ヶ月ないし1年以内の交換留学生として日本に滞在している外国人留学生が多数存在します。日本の大学と海外の大学との大学間交流の活発化に伴い、その数も年々増加傾向にあります。しかし、外国に留学することは容易なことではなく、ストレスや寂しさなど、精神的な問題を抱える留学生が多く見られます。そこで、本調査では、留学生がどのような寂しさを抱えているのか。また、その寂しさがどの程度のものなのか。そして、日本に滞在する期間の長さ
と寂しさの度合いについて明らかにしたいと思っております。

是非とも調査にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

なお、解答用紙はA4用紙2枚ほどあり、回答にかかる時間はおよそ10分です。

問1 あなたの出身国・地域はどこですか。

1. 国籍： _____

2. 同じ出身国・地域から来た留学生との交流がありますか。 【 あり ・ なし 】
「あり」の場合、交流の頻度を教えてください。 【 毎日 ・ 週1回 ・ 月1回 】

問2 日本に来てどれぐらいになりましたか。 当てはまるものに○をつけてください。

1. 1-3ヶ月 2. 3-6ヶ月 3. 6-12ヶ月 4. 1年以上

問3 留学中に母国に一時帰国しましたか。 【 はい ・ いいえ 】

「はい」の場合、回数を教えてください。 () 回

問4と問5はあなたの寂しさについてお尋ねします。各項目に当てはまる数字を一つ選び、○をつけてください。

問4

	あてはまる	2 あてはまる ところはない	1 あてはまる ところがない	0 あてはまる ない
1. 私は一人で何かをするとき、幸せではない。 I'm not happy when doing things alone.	3	2	1	0
2. 私は話せる人がいない。 I have no one who can talk to.	3	2	1	0
3. 一人でいるときは、がまんできない。 I can't bear being alone.	3	2	1	0
4. 私は友達が少ないと感じる。 I feel lack of companionship.	3	2	1	0
5. 私の気持ちをわかる人がいない。 There is no one who can really understand me.	3	2	1	0
6. 私に電話をかけてくれたり、何か（メッセージ等）を書いてくれたりする人を望んでいる。 I want someone to call me or write something for me.	3	2	1	0
7. 私には頼れる人がいない。 There is no one I can rely on.	3	2	1	0
8. 私には親しくしている人がいない。 There is no one who're close to me.	3	2	1	0
9. 私の考えや趣味などはほかの人とあまり共有できない。 My interests and ideas are not shared by those around me.	3	2	1	0
10. 私は取り残されていると感じる。 I feel left out.	3	2	1	0
11. 私は一人ぼっちだと感じる。 I feel alone.	3	2	1	0
12. 私は周りに親しく話ができる人がいない。 There is no one I can talk to.	3	2	1	0
13. 私の周りの人々と私の友情は浅い（薄っぺらい）友情だ。 My friendship with people around me is shallow friendship.	3	2	1	0
14. 私は友達がほしい。 I really want friends.	3	2	1	0
15. 私のことをよく知っている人がいない。 No one really knows me well.	3	2	1	0
16. 私は他の人とのつながりに壁があると感じる。 There's a wall between me and others.	3	2	1	0
17. 私は一人でいるときは幸せではない。 I am unhappy being so withdrawn.	3	2	1	0
18. 友達をつくることは私にとって難しい。 It's hard for me to make friends.	3	2	1	0
19. 私はほかの人から、差別されていると感じる。 I feel isolated from others.	3	2	1	0
20. 周りの人は私の味方ではない。 People around me are not with me.	3	2	1	0

問5

	あてはまる	あてはまらない	あてはまらない
1. 私は空虚を感じる。 I experience a general sense of emptiness.	2	1	0
2. 私は（一人であるのがいやで）周りに人がいてほしい。 I miss having people around.	2	1	0
3. しばしば、自分が否定（拒絶）されていると感じる。 Often, I feel rejected.	2	1	0
4. 私が困った時、頼れる人がたくさんいる。 There are plenty of people that I can lean on in case of trouble.	2	1	0
5. 信頼できる人が私の周りに多くいる。 There are many people that I can count on completely.	2	1	0
6. 私と親密な関係にある人がいる。 There are enough people that I feel close to.	2	1	0

ご協力ありがとうございました。