

留学生のサポート源とサポートの種類および関連要因の検討

大野 あかね*・五十嵐 透子**

*高田西城病院

**上越教育大学大学院学校教育研究科学校教育専攻心理臨床研究コース

要 旨

本研究は、留学生のソーシャル・サポートの状態とサポートを求めることに関連する3つの援助要請スタイルとレジリエンスとの関連を検討することから、留学生への効果的な支援体制に関する示唆を得ることが目的であった。日本在住の留学生計84名に対し、Google フォームを用いてインターネット調査を実施した。結果から、(a)レジリエンスの因子のうち好奇心やチャレンジ精神の強さとサポート・ネットワークの広さはポジティブな関連を示し、大学教員やチューター、研究室の仲間などからのサポートにより留学生は不安をコントロールしている可能性、(b)精神的健康が良好でない状況で好奇心やチャレンジ精神をもつことの困難さ、(c)大学関係者によるサポートが留学生の精神的健康の促進に効果的である可能性、(d)留学生の不安を下げるかわり自立型の援助要請につながり、結果として精神的健康を良好にする可能性、が示された。考察では、パンデミック中の調査で得られた知見を活かし、自然災害やその他想定外の危機的状況における留学生支援についてさらに検討していく必要性について論じた。

キーワード: 留学生, サポート源, ソーシャル・サポートの種類, レジリエンス, 援助要請スタイル

問 題 と 目 的

人が心身の健康を保ち、その人らしく日常生活を送るうえにおいて、ストレス反応を緩和したり精神的健康を良好に保つために、周囲の人々のソーシャル・サポートは不可欠である (e.g., Cobb,1976)。しかし、2019 年末に始まった COVID-19 感染症拡大防止のための身体的距離の確保や不要不急の外出自粛等により、多くの人々が社会的孤立や孤独を経験したことが報告されており (Sugaya et al., 2021)、ソーシャル・サポートの重要性がより明確化したといえる。

COVID-19 感染症拡大の影響は大学生に多大なインパクトを与えたが、その中には留学生が数多く含まれている。「留学生 10 万人計画」が策定されて以降、在日留学生は増加の一途をた

どっている (日本学生支援機構, 2022)。留学生に対するサポート体制の整備は各教育機関に任されているが、留学生は日本人学生と同様に成長かつ発達しながら学習していく存在であることに加え、カルチャー・ショックに対処し、大学や地域の一員として対人関係を構築するメンバーとして多角的に理解することが必要とされている (井上, 2001)。

留学生のソーシャル・サポート研究は、もともと多くの留学生を受け入れている米国を中心に 1980 年代から行われており (Zhang & Goodson, 2011)、さまざまな適応尺度との関連が研究されてきた (水野・石隈, 2001a)。米国における留学生の異文化適応研究のレビュー (Zhang & Goodson, 2011) によると、1990 年からの 20 年間に発表された 64 件の論文

で、統計的に有意とされた心理的適応の予測因子はストレス（18件）に次いで、ソーシャル・サポート（13件）は2番目に多いことが明らかにされている。一方、国内では、1980年代に在日留学生を対象に「援助」の視点でソーシャル・サポート研究が行われ始めた（周・深田，2002）。1980年代後半以降、在日留学生を対象とした研究はサポートのストレス緩和や適応促進効果の検証にシフトし（稲葉他，1987）、Tanaka et al.（1997）は221名の在日留学生を対象に、ソーシャル・ネットワークと適応の関連を調査している。その結果、「修学サポート」と「サポート源との接触の頻度」が留学生の適応にとって重要であることが示された。その一方で、文化的距離（cultural distance）（Babiker et al., 1980）の観点から留学生の出身国による文化差を考慮する必要性を高井（1989）は指摘している。周（1993）は在日留学生の多くの割合を占める在日中国人留学生用ソーシャル・サポート尺度を作成して一連の研究を行い、大学教員からのサポートが在日中国人留学生の適応につながり、逆に大学教員から必要なサポートを得られないことが不適応につながりやすいことを明らかにした（Jou & Fukada, 1995）。

このように、国内外の研究で留学生のソーシャル・サポートと留学生生活への適応は関連が認められている。しかし、COVID-19感染症拡大によりさまざまな制限を受けた在日留学生の、未曾有の状態におけるソーシャル・サポートに関する調査は限定的である(e.g., 尾崎・久野, 2021)。留学生がCOVID-19感染症による急激な社会環境の変化にどのように適応し、どのようなサポートが有益であるのかを検討することは、日本人学生にとっても多様性を考慮したサポート向上につながる可能性が指摘されている（尾崎・久野, 2021）。

留学生のソーシャル・サポートに関連すると考えられる要因として、“援助要請（help-seeking）”（DePaulo, 1983）が考えられる。

個人が自身の力では解決できない状況に直面した場合、必要に応じて周囲に援助を求めることは重要な対処方略の1つ（永井，2013）とされている。しかし、援助要請が個人の適応にとって望ましいものと捉える視点（Rickwood et al., 2005）がある一方で、友人と自律的な関係を築いている大学生は、援助要請の前に自分自身で問題解決を試みるのが劣等感の軽減につながるという報告（永井，2016）もみられる。

永井（2013）は援助要請を心理的な側面から捉えることを目的に、問題の知覚から援助要請の実行に至るまでのプロセスに注目し、「援助要請スタイル尺度」を作成した。援助要請スタイルは3つに分類され、1つ目は困難を抱えても自分自身で問題解決を試み、それでも解決が困難な場合に援助要請を行う「援助要請自立型」、2つ目は困難を抱えたら十分な自助努力を行うことなく援助要請を行う「援助要請過剰型」、3つ目は困難な課題を抱えても一貫して援助要請を回避する「援助要請回避型」とした。その後、大学生を対象に援助要請スタイルがそれぞれどのような特徴をもつのかについて、永井（2019）は探索的に検討している。援助要請自立型は3つのなかでもっとも適応的であり、悩みの肯定的側面を認知し、適切な対人関係を保ちながらも他者の意見に左右されすぎず自律的に行動していた。援助要請過剰型は、自立型と同様に対人関係は親和的で、自律的に行動していた一方、独立性が低く他者からの拒否不安が高いなど、対人関係における依存と自立の間で葛藤を有している傾向が示された。援助要請回避型は、ソーシャル・サポートや対人関係における親和性が低く、さらに抑うつ傾向の高さがみられたため、もっとも配慮が必要なスタイルである可能性が示されている。

水野・石隈（1998）は在日アジア系留学生239名の被援助志向性と適応状態との関連を、留学生が問題を抱えることが推測される4領域（学習・研究、心身健康、対人関係、住居・経

済)について調査し、どの程度自分で解決しようとするかを日本人学生と比較している。4領域すべてにおいて、留学生の方が自分で解決する傾向が有意に高く、留学生が実際に援助を求める場合は日本人学生よりも問題が深刻である可能性を明らかにした。この研究が行われてから四半世紀が過ぎた現在、アジア系を含む在日留学生の数は約5倍となり(日本学生支援機構, 2022)、大学のみならず自治体や地域社会の留学生の受入れ体制はもとより、留学生の援助要請先や援助志向性も変化していることが推測される。

異文化に留学し適応していくための関連要因にレジリエンスがある(Sabouripour & Roslan, 2015)。レジリエンス(resilience)は、日本語では「弾力性」や「精神的回復力」などと訳され、「困難で脅威的な状態にさらされることで一時的に心理的不健康の状態に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さず、よく適応している状態」(小塩他, 2002, p.58)とされる。留学生を対象としたレジリエンスの検討に関し、松田他(2012)は、21項目の精神的回復力尺度(小塩他, 2002)を基に精神的回復力尺度中国語版を作成し、信頼性と妥当性の検証を行っている。原版同様の3因子構造が得られたものの、6項目が除外され15項目となっていた。その要因として、日本人大学生とは異なる社会文化的背景をもつことから、精神的回復力の特徴が異なる可能性を挙げている。幅広い概念であるレジリエンスは、研究により構成因子が異なっているが、個人がどの因子の能力を備えているかを把握することがその個人を支援する鍵となるため、在日留学生のレジリエンスに関連する要因を検討することは意義があると考えられる。

本研究では、増加し続ける在日留学生に対する教育機関の効果的な支援に役立つ知見の蓄積を目的として、ソーシャル・サポートと援助要請スタイル、およびレジリエンスとの関連を検討する。特に、留学生のソーシャル・サポート

において、誰からの(サポート源)と、どのような内容のサポートか(サポートの種類)を分類し、留学生のレジリエンスや適応との関連を検討することで、COVID-19感染症のようなパンデミックのなかで留学生を送る人たちの状態理解につながるものが考えられる。また、留学生の援助要請スタイルと適応状態との関連から、留学生にとっての効果的な援助要請を検討するための知見が得られると考えられる。

以下に仮説を示す:

1. 留学生のソーシャル・サポートとレジリエンスとの間には正の関連がある。
2. 留学生のソーシャル・サポートおよびレジリエンスは精神的健康の良好さと関連がある。
3. 大学関係者からのサポートは留学生の精神的健康の良好さと関連がある。
4. 援助要請自立型は回避型および過剰型に比べてレジリエンスが高く、精神的健康も良好である。

方法

調査対象と分析対象

2022年7月中旬から8月にかけて、機縁法を用いて調査協力者を募り、調査協力が得られた北信越地方の私立大学3校および国立大学法人1校の国際交流の事務担当者、国際交流協会等を介して協力が得られた日本在住の留学生(大学生、大学院生、研究生)を調査対象とした。Google フォームを用いてインターネット調査を実施した結果、84名から回答を得た。明らかな規則性や不備のある回答はなかったため、84名(男性39名、女性45名)すべてを分析対象とした。日本語能力が十分でない留学生を想定し、質問項目の日本語版にはルビをつけるとともに、質問項目は英語版も準備し、いずれかを選択できるようにした。

調査内容

(a) デモグラフィック要因: 回答者の基本的属性として、性別、学年、日本語能力検定(JLPT)レベル、在住の都道府県、国籍、所属大学での在

学期間、および日本での滞在期間の7項目を訊ねた。日本語能力検定については「N1」―「N5」に加え「受けていない」から選択を求め、在住の都道府県および国籍については、自由記述での回答を求めた。COVID-19感染拡大後の2020年4月以降、大学の講義実施状況（オンラインまたは対面）が急激に変化したことの影響を考慮し、所属大学での在学期間、日本での滞在期間を「6カ月より短い」「6カ月―1年6カ月未満」「1年6カ月―2年6カ月未満」「2年6カ月より長い」の4つから選択するよう求めた。

(b) ソーシャル・サポート尺度：ソーシャル・サポートの種類を測定するため、片受・庄司（2003）が開発した勤労者用ソーシャル・サポート尺度を修正して使用した。この尺度は社会人大学院生を対象とした予備調査を基に作成された尺度で、項目内容から青年期以降が想定される留学生にも使用できると考えられた。片受・大貫（2014）の大学生用ソーシャル・サポート尺度に従い、「カラオケやお酒を飲み連れて行ってくれる」を、「気分転換に付き合ってくれたり、遊びにつれて行ってくれる」に変更した。サポートの種類は、悩みごとを相談したり困った時に共感してくれるといった“情緒的サポート”，アドバイスを与えてくれたりわからないことがあったときに教えてくれるといった“情報的サポート”，物やお金を貸してくれたら、仕事を手伝ってくれるといった“道具的サポート”，一緒に遊びに行ってくれるといった“娯楽的サポート”の4つの下位因子、全24項目で構成した。回答は「1：全くない」から「5：非常によくある」の5件法で求め、得点が高いほどソーシャル・サポートが高くなるよう配点した。原版である日本語版と、英語に翻訳したものをを用いたが、その際バックトランスレーション法を採用した。

(c) サポート源に関する項目：サポート源を測定するため、陳・高田谷（2008）の留学生のサポート源および水野・石隈（2001b）の留学生のソーシャル・サポート研究レビューを参考に、

本研究用に8項目を作成した；「家族」「母国に住む友人」「日本に住む出身国が同じ友人」「日本人の友人やチューター、研究室の仲間」「大学の教員」「大学の留学生センターなどのスタッフ」「アルバイト先の人など大学以外の知人」「SNS上の知人」。「SNS上の知人」については、COVID-19禍の米国の若者がソーシャル・メディアを通して得たソーシャル・サポートが精神的健康におよぼす影響を調査した Longest & Kang（2022）を参考に含めた項目である。それぞれのサポート源からどのくらいのサポートを受けているかを「1：全く受けてない」から「5：いつも受けている」の5件法で回答を求め、得点が高いほど各サポート源から頻繁にサポートを受けているよう配点した。

(d) 援助要請スタイル尺度：援助要請スタイルを測定するために、永井（2013）が開発した援助要請スタイル尺度を使用した。本尺度は、援助要請に至るまでの行動により“援助要請自立型”“援助要請過剰型”“援助要請回避型”の3スタイルに区分され、それぞれ4項目ずつの計12項目で構成されている。回答は「1：あてはまらない」から「7：よくあてはまる」の7件法で求め、各スタイルの質問項目の合計得点が中央値よりも高く、かつ残る2つのスタイルの合計得点よりも高いかどうかで研究協力者の援助要請スタイルを判定した。永井（2013）によって信頼性と妥当性が確認されており、英語の翻訳にはバックトランスレーション法を用いて作成した。

(e) 精神的回復力尺度（Adolescent Resilience Scale:ARS）：レジリエンスを測定する尺度として、小塩他（2002）が開発した精神的回復力尺度（以下、ARSとする）を使用した。ARSは、新たな出来事に興味や関心を持ち、さまざまなことにチャレンジしていこうとする“新奇性追求”，自分の感情を適切に制御することができる“感情調整”，明るくポジティブな未来を予想し、その未来に向けて努力しようとする“肯定的な未来志向”の3因子構造で、全21

項目で構成されている。回答は「1:いいえ」「2:どちらかというといえ」「3:どちらでもない」「4:どちらかというとはい」「5:はい」の5件法で求め、得点が高いほどレジリエンスが高くなるよう配点した。小塩他(2002)によって信頼性・妥当性が確認されており、英語版は開発者がウェブサイトで公表しているものを使用した。

(f) 精神的健康を測定する尺度：精神的健康を測定する尺度として、Kessler 10(以下、K10とする)日本語版(古川他, 2003)と英語版(Kessler et al., 2002)を使用した。K10は米国のKessler 他が項目反応理論に基づき作成した全10項目の尺度であり、General Health Questionnaireよりも鋭敏なスクリーニング尺度とされている(古川他, 2003)。過去30日間の状態に関する質問項目に対し、「1:まったくない」から「5:いつも」の5件法で回答を求め、得点が低いほど精神的健康が良好となるよう配点した。海外でも多数の国々で使用されており、国際的に標準化された尺度である。日本語版は藤本(2014)により日本の大学生を対象に信頼性・妥当性が確認されている。

倫理的配慮

本研究は、上越教育大学倫理審査委員会の承認(2022-41)を得て実施した。調査への協力は任意であり強制されるものではないこと、途中で気分が悪くなったり回答したくないと思ったら中止してもよいこと、調査の結果は研究のみに使用し、個人情報の保護に配慮すること、上越教育大学倫理審査委員会の承認を得ていることをGoogleフォームの最初のページに記載した。参加者が研究の目的を理解し、調査に参加することに同意する場合は、チェックボックスにチェックを入れたうえで回答に進むようにした。

結果

各尺度の因子構造および信頼性の確認

ソーシャル・サポート尺度(24項目)では、すべての項目について天井効果、床効果ともに

みられなかった。尺度の因子構造を確認するため、探索的因子分析(主因子法、Promax回転)を行い、固有値の変化と因子解釈の可能性を考慮し、片受・庄司(2003)と同様に4因子構造が妥当であると判断した。「10. 悩みやぐちを聞いてくれる」と「13. 新しいことを学びたいとき教えてくれる」の2項目で多重負荷を示したため、これら2項目を除いて再度因子分析を行った。その結果、一定の内的整合性が検証されたため、2項目を除いた全22項目で検討することとした(Table 1)。

Table 1
ソーシャル・サポート尺度の因子分析結果(主因子法、Promax回転)($\alpha=.96$)

	因子負荷量				共通性
	I	II	III	IV	
I. 情動的サポート ($\alpha=.94$)					
6 問題の解決法についてアドバイスしてくれる	1.00	-.07	.00	-.03	.85
5 必要な情報を与えてくれる	.91	-.03	-.01	-.07	.70
4 決心がつかないときアドバイスしてくれる	.77	-.21	.20	.16	.76
2 どうしたらよいか助言してくれる	.72	.12	.03	-.01	.69
1 はげましてくれる	.64	.13	.08	-.04	.59
7 相談ののってくれる	.60	.25	-.05	.09	.71
8 なにか手伝ってくれる	.57	.22	.07	.09	.75
9 気分転換につきあってくれたり、遊びにつれて行ってくれる	.42	.11	.01	.32	.61
II. 情緒的サポート ($\alpha=.92$)					
17 わたしを理解してくれる	-.02	.96	.04	-.15	.77
18 個人的な話を聞いてくれる	-.22	.78	.20	.12	.71
24 わたしを信頼してくれる	.08	.71	.03	-.09	.53
21 本気で心配してくれる	.00	.60	.25	.07	.66
19 わからないことがあるとき教えてくれる	.25	.55	.07	-.03	.65
11 一緒にいて楽しい時間をすごしてくれる	.17	.48	-.14	.39	.75
23 気持ちをうちわかせてくれる	.26	.45	.27	-.09	.63
III. フィードバック ($\alpha=.82$)					
15 わたしのよいところをほめてくれる	.18	-.04	.75	.03	.80
22 わたしの失敗をカバーしてくれる	-.04	.17	.60	.11	.52
20 わたしを評価してくれる	.16	.39	.41	-.15	.55
16 間違いがあったときに指摘してくれる	.02	.14	.34	.27	.41
IV. 道具的サポート ($\alpha=.79$)					
12 お金が必要になったときに貸してくれる	.00	-.18	.15	.78	.55
14 必要なものを貸してくれる	-.09	-.04	.44	.61	.65
3 いっしょに遊びに出かけてくれる	.11	.50	-.29	.55	.81
因子間相関					
	I	—			
	II	.76	—		
	III	.61	.58	—	
	IV	.68	.70	.46	—

因子名は片受・庄司(2003)に従い、第I因子を“情動的サポート”、第II因子を“情緒的サポート”、第IV因子を“道具的サポート”と命名した。第III因子は、片受・庄司(2003)では“情緒的サポート”に含まれていた4項目：「15. わたしのよいところをほめてくれる」などで構成され、

周囲からのフィードバックが軌道修正の機能を果たしていると考えられた。そのため、因子名について臨床心理学を専攻する大学教員 1 名と大学生および大学院生 9 名で検討し、Barrera et al. (1981) のソーシャル・サポートの分類を参考に、“フィードバック”と命名した。

サポート源に関する各項目 (8 項目) では「1. 家族」に天井効果が、「8. SNS 上の知人」に床効果がみられたが、本研究のサポート源測定において必要な項目であるため、すべての項目を分析で使用することにした。サポート源のカテゴリーについては、「1. 家族」を“家族”，「2. 母国に住む友人」と「3. 日本に住む出身国が同じ友人」を“同国人”，「4. 日本人の友人やチューター，研究室の仲間」「5. 大学の教員」「6. 大学の留学生センターなどのスタッフ」の 3 つを“大学関係者”，「7. アルバイト先の人など大学以外の知人」と「8. SNS 上の知人」を“知人”の 4 つに分類した。先行研究のなかにはサポート源を役割から分類する方法 (水野・石隈, 1998) もみられるが、本研究では留学生との関係性や使用言語などを考慮して分類した。

援助要請スタイル尺度 (12 項目) でも、すべての項目について天井効果，床効果ともにみられず，探索的因子分析 (主因子法, *Promax* 回転) でも、永井 (2013) と同様の 3 因子構造が得られた。*Cronbach* の α 係数は、尺度全体で低い値が示されたが、日本語版は信頼性と妥当性が確認されていることから、3 因子構造で分析を行うこととした (Table 2)。

ARS (21 項目) では 6 項目に天井効果がみられたが、レジリエンスを測るうえで必要な項目であると判断し、すべての項目を分析で使用することとした。しかし探索的因子分析 (主因子法, *Promax* 回転) において 1 項目が多重負荷を示したため、除外して分析した結果、小塩他 (2002) の 4 因子とは異なり本研究では 5 因子が妥当であると考えられた。因子名の検討はソーシャル・サポート尺度と同様の手順で行った。第 I 因子は、戸梶 (2016) と同様に逆転項目の

みで 1 つの因子を構成しており、「20. あきっぽいほうだと思う」「18. 新しいことをやり始めるのはめんどろうだ」などの 7 項目は、感情に流されやすい傾向を示していたため“感情優位傾向”と命名した。第 I 因子は全て逆転項目であるため、得点の低さが感情優位傾向を表している。第 II 因子と第 IV 因子は小塩他 (2002) に従い、それぞれ“肯定的な未来志向”，“新奇性追求”と命名した。第 III 因子は、「15. 自分の目標のために努力している」などの 4 項目で、平野 (2010) の二次元レジリエンス要因尺度の下位因子である“行動力”と共通する項目が複数含まれていることから、本研究においても“行動力”と命名した。第 V 因子は感情のコントロールを示す内容の 3 項目から構成されていたことから、戸梶 (2016) を参考に“セルフ・コントロール”と命名した (Table 3)。

K10 (10 項目) では 3 項目で床効果がみられたが、K10 は非臨床群から臨床群まで使用できる尺度であり、本研究の対象である非臨床群においては床効果があらわれ得るものであると考え、これらの 3 項目は削除せず分析を行った。K10 は国際的に標準化された尺度であることから因子分析は行わず、1 因子で精神的健康の指標として使用することとした。

各尺度間の相関係数の検討

ソーシャル・サポート，援助要請スタイル，レジリエンスおよび精神的健康の因子間の関連を検討するため、*Pearson* の積率相関係数を算出した。ソーシャル・サポートは、サポートの種類およびサポート源それぞれとその他関連因子との関連を検討するため、サポートの種類 (Table 4) とサポート源 (Table 5) それぞれで算出した。

サポートの種類に関し、サポート合計と“情報的サポート”および“情緒的サポート”で、レジリエンス合計と“行動力”および“新奇性追求”との間に弱い正の関連がみられた。また、精神的健康との関連では、“道具的サポート”以外で全て弱い負の関連がみられた。

Table 2
援助要請スタイル尺度の因子分析結果（主因子法, Promax回転）（ $\alpha=.57$ ）

	因子負荷量			共通性
	I	II	III	
I. 援助要請過剰型 ($\alpha=.81$)				
7 比較的ささいな悩みでも、相談する	.84	.13	-.18	.60
4 悩みをかかえたら、それがあまり深刻なものでなくても相談する	.78	-.05	.06	.66
10 困ったことがあったら、わりとすぐに相談する	.68	-.07	.08	.54
1 よく考えればよかったことなと思えるようなことでも、わりと相談する	.55	-.14	.06	.39
II. 援助要請回避型 ($\alpha=.78$)				
5 悩みが自分では解決できないようなものでも、相談しない	.06	.88	-.19	.75
2 悩みが深刻で、一人で解決できなくても、相談はしない	.08	.69	.06	.45
11 悩みがどのようなものでも、最後まで自分一人でごんばる	-.20	.60	.18	.51
8 悩みは最後まで、自分ひとりだけでかかえる	-.10	.52	-.02	.31
III. 援助要請自立型 ($\alpha=.64$)				
9 少しつらくても、自分で悩みに向き合い、それでも無理だったら相談する	.16	.13	.75	.67
3 相談より先に自分で試行錯誤し、いきづまったら相談する	.01	.14	.57	.36
6 先に自分でいろいろとやってみてから相談する	-.05	-.09	.52	.25
12 悩みが自分一人の力ではどうしようもなかった時は、相談する	-.12	-.14	.48	.21
因子間相関	I	—		
	II	-.33	—	
	III	.26	.09	—

Table 3
ARSの因子分析結果（主因子法, Promax回転）（ $\alpha=.79$ ）

	因子負荷量					共通性
	I	II	III	IV	V	
I. 感情優位傾向 ($\alpha=.78$)						
20 あきっぱいほうだと思う (R)	.78	-.10	.16	.23	-.28	.70
18 新しいことをやり始めるのはめんどろだ (R)	.71	.07	-.12	.10	-.02	.50
16 慣れないことをするのは好きではない (R)	.60	.23	-.21	-.04	.01	.39
17 つらい出来事があると耐えられない (R)	.54	-.13	.10	-.20	-.03	.40
19 その日の気分によって行動が左右されやすい (R)	.54	-.04	-.10	-.20	.29	.44
21 怒りを感じるとおさえられなくなる (R)	.52	-.18	.08	-.02	.33	.38
14 気分転換がうまくできないほうだ (R)	.45	.17	.09	-.12	-.07	.25
II. 肯定的な未来志向 ($\alpha=.92$)						
6 将来の見通しは明るいと思う	.09	.94	-.08	.09	-.06	.86
9 自分の将来に希望をもっている	-.01	.81	.18	-.05	.02	.83
3 自分の未来にはきっといいことがあると思う	.02	.76	.08	.06	.00	.73
III. 行動力 ($\alpha=.83$)						
12 自分には将来の目標がある	-.09	-.07	.99	-.07	-.15	.81
13 困難があっても、それは人生にとって価値のあるものだと思う	.06	.04	.68	.26	-.04	.74
15 自分の目標のために努力している	.03	.18	.66	-.15	.15	.45
11 ねばり強い人間だと思う	-.02	.25	.43	.03	.29	.60
III. 新奇性追求 ($\alpha=.81$)						
4 新しいことやめずらしいことが好きだ	-.03	.02	-.14	.92	.03	.77
10 私はいろいろなことを知りたいと思う	-.08	.04	.05	.64	.12	.55
1 いろいろなことにチャレンジするのが好きだ	.04	.12	.22	.54	.05	.59
IV. セルフ・コントロール ($\alpha=.60$)						
8 いつも冷静でいられるようところがけている	.01	-.07	-.24	.25	.64	.44
5 動揺しても、自分を落ち着かせることができる	-.06	-.06	.25	.11	.63	.56
2 自分の感情をコントロールできるほうだ	.02	.10	.03	-.13	.51	.27
因子間相関	I	—				
	II	-.04	—			
	III	-.02	.65	—		
	IV	-.16	.55	.50	—	
	V	-.05	.20	.23	.18	—

注) Rは逆転項目。

援助要請スタイルと精神的健康との関連では、“援助要請回避型”で精神的健康との間に弱い正の関連がみられた。レジリエンスと精神的健康との関連では、レジリエンス合計と精神的健康の間に中程度の負の関連がみられ、“新奇性追求”以外の下位因子と精神的健康の間に弱い負の関連がみられた。

サポート源と援助要請スタイルの関連では、“援助要請過剰型”と“知人”との間に中程度の正の関連が、“大学関係者”との間に弱い正の関連がみられた。サポート源とレジリエンスの関連では、“家族”“知人”とレジリエンス合計および3つの下位因子(“肯定的な未来志向”“行動力”“新奇性追求”)との間に弱い正の関連がみられた。また、“同国人”のみが“感情優位傾向”との間に弱い負の関連を示した。“大学関係者”では、レジリエンス合計でのみ弱い正の関連がみられた。サポート源と精神的健康との関連では、“大学関係者”でのみ弱い負の関連がみられた。

援助要請スタイルの違いによる比較の検討

援助要請スタイルの違いによってサポートの種類とレジリエンスおよび精神的健康に差異がみられるかを検討するため、永井(2013)に従って援助要請過剰型14名、援助要請回避型17名、援助要請自立型39名に分類し、スタイル間差の比較を行った。各データの正規性を確認したところ、レジリエンスと精神的健康が正規分布していなかったため、サポートの種類は一元配置分散分析を、レジリエンスと精神的健康は *Kruskal-Wallis* 検定を行った。

サポートの種類との間では、サポート全体と情動的サポートにおいて、回避型が過剰型および自立型よりも有意に低く、フィードバックでは、回避型が自立型よりも有意に低い傾向が示された。レジリエンスとの間では“セルフ・コントロール”のみで自立型が過剰型よりも有意に高く、精神的健康との間では、自立型が過剰型および回避型よりも有意に低い傾向が示された。

Table 4

サポートの種類、援助要請スタイル、レジリエンスと下位因子、精神的健康の相関係数値

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 ソーシャル・サポート合計	—	.94 ***	.94 ***	.84 ***	.83 ***	.25 *	-.18	.13	.22 *	-.02	.20	.28 **	.23 *	.03	-.32 **
2 情動的サポート		—	.82 ***	.72 ***	.72 ***	.26 *	-.23 *	.11	.25 *	-.04	.20	.34 **	.32 **	.03	-.30 **
3 情緒的サポート			—	.75 ***	.75 ***	.18	-.13	.16	.27 *	.08	.21	.25 *	.18	.09	-.38 ***
4 フィードバック				—	.64 ***	.23 *	-.15	.20	.10	-.11	.13	.20	.13	.05	-.25 *
5 道具的サポート					—	.19	-.09	.00	.09	-.03	.10	.13	.12	-.07	-.15
6 援助要請過剰型						—	-.33 **	.18	.03	-.19	.19	.15	.15	-.10	.12
7 援助要請回避型							—	.06	-.14	.04	-.24 *	-.21	-.06	-.02	.34 **
8 援助要請自立型								—	.12	.07	.07	.01	.06	.14	-.12
9 レジリエンス合計									—	.48 ***	.72 ***	.73 ***	.60 ***	.47 ***	-.51 ***
10 感情優位傾向										—	-.03	-.04	-.18	-.03	-.38 ***
11 肯定的な未来志向											—	.69 ***	.57 ***	.20	-.26 *
12 行動力												—	.55 ***	.31 **	-.35 **
13 新奇性追求													—	.31 **	-.16
14 セルフ・コントロール														—	-.31 **
15 精神的健康															—

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

Table 5

サポート源と援助要請スタイル、レジリエンスと下位因子、精神的健康の相関係数値

	援助要請過剰	援助要請回避	援助要請自立	レジリエンス合計	感情優位傾向	肯定的な未来志向	行動力	新奇性追求	セルフ・コントロール	精神的健康
家族	.10	-.14	-.01	.22 *	-.07	.30 **	.22 *	.28 **	.12	-.10
同国人	.19	-.21	.08	.17	-.22 *	.26 *	.24 *	.35 **	.11	-.09
大学関係者	.26 *	-.18	.05	.31 **	.19	.18	.19	.21	.05	-.29 **
知人	.42 ***	-.18	.13	.27 *	-.11	.37 **	.27 *	.36 ***	.07	-.01

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

考 察

本研究では、留学生の「サポート源」と「サポートの種類」の2側面に注目し、援助要請スタイルとレジリエンスおよび精神的健康との関連を検討した。その結果、サポート源やサポートの種類によりレジリエンスや精神的健康との関連が異なることが示され、援助要請スタイル別の比較では、回避型で“情動的サポート”を得る

量が顕著に少なく、自立型の精神的健康がもっとも良好であることが明らかになった。

仮説1のソーシャル・サポートとレジリエンスとの関連では、サポート合計と“情動的サポート”および“情緒的サポート”，レジリエンス合計と“行動力”および“新奇性追求”の2つの下位因子との間で弱い正の関連がみられ、一部支持された。一方、レジリエンスの他3つの下位尺度

が、いずれのサポートの種類とも有意な関連がみられなかったことは、Sabouripour & Roslan (2015) とは異なる結果であった。“肯定的な未来志向”は楽観性と共通点の多い概念と考えられるが、楽観性は望ましい未来を期待する生得的な傾向 (inherent tendency) (Carver & Scheier, 2003) と定義されるように、個人内の比較的安定した特性であると考えられ、楽観的であるが故にソーシャル・サポートを求める傾向が低かった可能性がある。また“感情優位傾向”と“セルフ・コントロール”は平野 (2010) が開発した二次元レジリエンス要因尺度の資質的レジリエンス要因のうち「統御力」の項目と共通点が多く、平野も指摘するように「自己統御力」という概念に近いものと考えられ、資質的に不安が少なく多くのサポートを必要としていなかった可能性が考えられる。

サポート源とレジリエンスでは、“大学関係者”以外の 3 つのサポート源と“肯定的な未来志向”“行動力”“新奇性追求”との間で弱い正の関連がみられ、好奇心やチャレンジ精神の強さとサポート・ネットワークの広さは関連していることが示された。一方、弱い負の関連がみられたのは“同国人”と逆転項目である“感情優位傾向”で、感情的思考傾向が強い場合には他のサポート源よりも同国人のサポートを求めがちであることが推測される。“大学関係者”はレジリエンス合計のみで弱い正の関連がみられ、大学教員やチューター、研究室の仲間などからのサポートにより、留学生は不安をコントロールし、好奇心や行動力をほどほどにもち、一方で物事を楽観的に捉えすぎないことでさらなるサポートを得ている可能性が考えられる。

次に、仮説 2 のソーシャル・サポートおよびレジリエンスと精神的健康との関連では、“道具的サポート”を除くすべてのサポートで精神的健康の良好さと弱い正の関連がみられ、レジリエンスでは“新奇性追求”を除く 4 因子が精神的健康の良好さと関連していたことから、概ね支持された。“道具的サポート”でレジリエンスと

精神的健康のどちらにも関連がみられなかった点については、パンデミック中の行動制限等により世界的に経済活動が停滞したことが影響していると考えられる。尾崎・久野 (2021) の調査結果において、困っている事柄として 61% の留学生が「金銭(お金がない)」と回答していた。留学生を含む学生たちはアルバイトを失い、母国の家族も経済的余裕を失っていた可能性があり、金銭や物品の貸し借りをしにくい状況も推測される。また、“新奇性追求”と精神的健康に関連がみられなかった点に関して、孫 (2009) が、“新奇性追求” (novelty seeking) が高いほど社会文化的適応を低下させることを明らかにしている。これは、新しい物事やスリルを追い求めることが慣れない状況に遭遇する可能性を高めることを示唆しており、反対に、精神的健康が良好でない状況で好奇心やチャレンジ精神をもつことが難しい点の影響も考えられる。

仮説 3 の大学関係者からのサポートと精神的健康との関連では、“大学関係者”と精神的健康との間でのみ弱い負の関連がみられ、本仮説は支持された。中国人留学生を対象とした Jou & Fukada (1995) の研究結果で示されているように、大学に所属する留学生の主要な目的は学位取得であり、大学教員や研究室の仲間からのサポートが留学生の適応を高めることは整合性のある結果といえよう。本研究対象である留学生は母語とは異なる言語で学業に取り組み、さらに社会文化的差異にも対処しなければならない。横田・白土 (2004) によると、大学は言語の違いによる学業上の困難をサポートするために日本人チューターを配置し、留学生センターでは生活環境の整備や、入学時のオリエンテーションでの様々な情報提供、奨学金や行政手続きなどについての相談窓口を担うことが多い。しかし、留学生ができるだけ早く新しい環境に適応し、1 人ひとりの能力を十分に発揮するためには、単なる情報提供の場としてのオリエンテーションではなく、不安を軽減したり異文化適応のスキルを伝えることの重要性を横田・白土は

指摘している。本研究の結果は、大学側が留学生を受け入れる中で得た経験を活かし、効果的なサポート体制の構築に取り組んでいることを示唆するものである。今後は、これまでのサポート体制の効果に対する検証を行いながら、大学を含む教育機関からの多様かつ具体的なサポートのさらなる検討が求められる。

援助要請スタイルの違いによって特定のサポートの種類に差異が生じるかという点に関し、特に“情動的サポート”において、回避型が過剰型および自立型よりも顕著に低いことが明らかになった。永井（2019）は、援助要請回避型の特徴として、ソーシャル・サポートと親和動機（他者と一緒にいたいという気持ち）の低さを明らかにしており、関係構築の重要性を指摘している。サポート・ネットワークを拡大し、援助要請を行いやすい環境を整えることも1つの手段と考えられるが、一方で他者との交流を好まない個人の背景を理解し、援助を求めないことを選択する状態の尊重も重要と思われる。また本研究の“情動的サポート”には問題解決に向けたアドバイス、励まし、相談などが含まれ、水野・石隈（1998）が指摘するように、これらのサポートが留学生の劣等感や自尊心の低下につながる可能性についても考慮する必要がある。そのため、大学はSNSやポータルサイトを通じた非対面の情報発信に加え、援助要請行動の少ない留学生に対しては個々の状況に合わせた柔軟な対応が必要と考えられる。

次に、援助要請スタイルとレジリエンスおよび精神的健康の比較では、自立型が“セルフ・コントロール”で過剰型よりも有意に高く、精神的健康では過剰型および回避型よりも良好であることが示され、仮説4は一部が支持された。永井（2013）は援助要請スタイル尺度の開発にあたり、援助要請自立型は問題解決に向けて効果的な行動の遂行が可能と仮定し、援助要請スタイルと「特性的自己効力感（generalized self-efficacy）」との関連を調査したところ、自立型でのみ有意な正の関連が示されている。特性的自

己効力感は「より長期的に、より一般化した日常場面における行動に影響する自己効力感」（成田他，1995，p307）と定義され、困難な状況下でも平静を保つ能力である“セルフ・コントロール”を含む概念であることから、本研究においても永井（2013）と同様の結果が示されたと考えられる。今後は、留学生の援助要請スタイルと自己効力感との関連をさらに検討するため、長期的に個人の行動に影響を及ぼすと考えられる特性的自己効力感との関連を検討することで、本研究の結果の更なる理解につながる可能性があると思われる。加えて、“セルフ・コントロール”の低さは不安の高さを意味する可能性も考えられ、留学生の不安を下げるかかわりが自立型の援助要請につながり、結果として精神的健康を良好にする可能性が示唆される。

援助要請スタイル別の精神的健康の比較では、留学生を対象とした本研究の結果でも、日本人学生を対象とした先行研究と同様の結果が示された。援助要請スタイル間の特徴との関連を探索的に検討した永井（2019）において、過剰型はソーシャル・サポートを多く受ける一方で抑うつ傾向が高く、回避型は自律性が高いだけでなく抑うつ傾向も高いこと、そして自立型は他者の意見に左右されず自己決定的であるとともに、親和的な対人関係を築き、抑うつ傾向も低かったことが報告されている。複数の先行研究（e.g., 永井，2013；Ryan et al, 2005）において、独力で解決できないときに援助要請を行う方が適応的とされており、特に配慮が必要と考えられる援助要請回避型が不適応状態に至ることを予防するためには、留学生が援助要請をためらう心理的要因（e.g., 自尊感情，セルフ・スティグマ）（永井，2020）の検討が求められる。

本研究では留学生のソーシャル・サポートの高さとレジリエンスおよび精神的健康の良好さに関連があり、援助要請自立型がもっとも適応的であることが明らかになり、留学生に対する効果的なサポートを検討する一助となる知見が得られたが、以下のような限界と課題が考えら

れる。1点目はソーシャル・サポートや援助要請に関し、文化的自己観をはじめとした社会文化的背景を考慮した検討が求められる点である。2点目は、留学生は異文化のなかで文化変容のプロセスをとるため、縦断的研究を行う必要がある点である。そして3点目として、日本語能力や学年などのデモグラフィック要因や、日本での滞在期間による検討を行っていない点が挙げられる。本研究では、サンプルサイズの小ささから、学年、JLPTレベル、在住の都道府県、国籍の群間不均衡がみられたため分析を行っていない。日本での滞在期間については、大学のオンライン講義実施状況の影響と文化変容の影響との判別は困難と考えられた。

本研究はCOVID-19感染症が改善傾向ではあるが5類移行前の時期に実施しており、国外移動はおろかアルバイトや学生同士の対面交流についても制限され、将来の見通しが立たない状況のなかで留学生には多くの負荷がかかっていたと推測される。パンデミック中に実施された留学生を対象とした調査(e.g., 近藤・石倉, 2020)でも、留学生の抱える困難が明らかにされており、想定外の危機的状況における知見をパンデミック終息後の留学生支援にどのように活かしていくかについて議論を深める必要があると考えられる。大西(2023)は、留学生の権利保護と大学の役割という視点から感染拡大中の留学生支援を振り返り、日本の大学は留学生の在留資格の管理など保護者的な役割が求められている一方で、日本人学生への対応とは異なる点も多く、危機的状況下で留学生の権利保護機能における脆弱性が明らかになったことを論じている。大学関係者が留学生にとって今後さらに有益なサポート源となりうるために、留学生のニーズ把握や社会から求められる留学生支援における大学の役割について丁寧に精査する必要があると考えられる。

引用文献

Babiker, I. E., Cox, J. L., & Miller, P. M. (1980).
The measurement of cultural distance

and its relationship to medical consultations, symptomatology and examination performance of overseas students at Edinburgh University. *Social Psychiatry, 15*, 109-116.

Barrera, M., Sandler, I. N., & Ramsay, T. B. (1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology, 9*, 435-447.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2003). Three human strengths. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 87-102). Washington DC.: American Psychological Association.

陳 金娣・高田谷 久美子 (2008). 在日中国人留学生の勉学・生活におけるソーシャルサポートの特徴とその効果 山梨大学看護学会誌, 6, 17-24.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine, 38*, 300-314.

DePaulo, B. M. (1983). Perspectives on help-seeking. In D. F. Jeffrey, N. Arie, M. Bella, & B. M. DePaulo (Eds), *New directions in helping, 2* (pp. 3-12). Academic Press.

藤本 昌樹 (2014). Kessler 10 (K10) を大学新入生の精神的健康調査に使用する有効性と妥当性——通院歴と処方内容・服薬状況との関連から—— 東京未来大学研究紀要, 7, 147-155.

古川 壽亮・大野 裕・宇田 英典・中根 允文 (2003). 一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究 平成 14 年度厚生労働科学研究費補助金(厚生労働科学特別研究事業) 心の健康問題と対

- 策基盤の実態に関する研究 研究協力報告書
- 平野 真理 (2010). レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み——二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成—— パーソナリティ研究, *19*, 94-106.
- 稲葉 昭英・浦 光博・南 隆男 (1987). 「ソーシャル・サポート」研究の現状と課題 哲学, *85*, 109-149
- 井上 孝代 (2001). 留学生の異文化間心理学——文化受容と援助の視点から—— 玉川大学出版部
- 周 玉慧 (1993). 在日中国系留学生用ソーシャル・サポート尺度作成の試み 社会心理学研究, *8*, 235-245.
- Jou, Y. H., & Fukada, H. (1995). Effect of social support from various sources on the adjustment of Chinese students in Japan. *The Journal of Social Psychology*, *135*, 305-311.
- 周 玉慧・深田 博己 (2002). 在日中国系留学生に対するソーシャル・サポートに関する研究 社会心理学研究, *17*, 150-184.
- 片受 靖・大貫 尚子 (2014). 大学生用ソーシャルサポート尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 立正大学心理学研年報, *5*, 37-46.
- 片受 靖・庄司 一子 (2003). ソーシャルサポートにおける欲求及び実行と満足感との関係——ある製造メーカー従業員を対象として—— 産業カウンセリング研究, *6*, 1-10.
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, *32*, 959-976.
- 近藤 佐知彦・石倉 佑季子 (2020). 留学生教育学会 新型コロナ流行と留学事業について緊急アンケート調査 日本で学ぶ外国人留学生 (特集 新型コロナウイルスと留学生) アジアの友, *542*, 2-7.
- Longest, K., & Kang, J. A. (2022). Social media, social support, and mental health of young adults during COVID-19. *Frontiers in Communication*, *7*, 828135.
- 松田 輝美・津田 彰・金 ウィ淵・堀内 聡・山本 登 (2012). 中国人留学生のための精神的回復力尺度中国語版の作成 久留米大学心理学研究, *11*, 15-22.
- 水野 治久・石隈 利紀 (1998). アジア系留学生の被援助志向性と適応に関する研究 カウンセリング研究, *31*, 1-9.
- 水野 治久・石隈 利紀 (2001a). アジア系留学生の専門的ヘルパー, 役割的ヘルパー, ボランティアヘルパーに対する被援助志向性と社会・心理学的変数の関連 教育心理学研究, *49*, 137-145.
- 水野 治久・石隈 利紀 (2001b). 留学生のソーシャルサポートと適応に関する研究の動向と課題 コミュニティ心理学研究, *4*, 132-143.
- 永井 暁行 (2016). 大学生の友人関係における援助要請およびソーシャル・サポートと学校適応の関連 教育心理学研究, *64*, 199-211.
- 永井 智 (2013). 援助要請スタイル尺度の作成——縦断調査による実際の援助要請行動との関連から—— 教育心理学研究, *61*, 44-55.
- 永井 智 (2019). 援助要請スタイル間の差異に関する探索的検討——援助要請過剰型・回避型の特徴—— 教育心理学研究, *67*, 278-288.
- 永井 智 (2020). 臨床心理学領域の援助要請研究における現状と課題——援助要請研究における3つの問いを中心に—— 心理学評論, *63*, 477-496.

- 成田 健一・下仲 順子・中里 克治・河合 千恵子・佐藤 眞一・長田 由紀子 (1995). 特性的自己効力感尺度の検討——生涯発達の利用の可能性を探る—— 教育心理学研究, *43*, 306-314.
- 日本学生支援機構 (2022). 2021 (令和 3) 年度外国人留学生在籍状況調査結果 日本留学情報サイト Retrieved December 22, 2022 from <https://www.studyinjapan.go.jp/ja/statistics/zaiseki/data/2021.html>
- 大西 晶子 (2023). 留学生の権利の保護と大学の役割 コロナ禍の留学生支援を振り返っての一考察 留学生交流・指導研究, *25*, 21-34.
- 小塩 真司・中谷 素之・金子 一史 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性——精神的回復力尺度の作成—— カウンセリング研究, *35*, 57-65.
- 尾崎 寛幸・久野 弓枝 (2021). 新型コロナウイルス感染症が外国人留学生に与える影響とサポート体制の検討——札幌大学の外国人留学生を対象にして—— 札幌大学研究紀要, *1*, 207-230.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, *4*, 218-251.
- Ryan, A. M., Patrick, H., & Shim, S.S. (2005). Differential profiles of students identified by their teacher as having avoidant, appropriate, or dependent help-seeking tendencies in the classroom. *Journal of Educational Psychology*, *97*, 275-285.
- Sabouripour, F., & Roslan, S. B. (2015). Resilience, optimism and social support among international students. *Asian Social Science*, *11*, 159-170.
- Sugaya, N., Yamamoto, T., Suzuki, N., & Uchiumi, C. (2021). Social isolation and its psychosocial factors in mild lockdown for the COVID-19 pandemic: a cross-sectional survey of the Japanese population. *British Medical Journal Open* *11*: e048380
- 孫 怡 (2009). 在日中国人留学生の異文化適応——パーソナリティ特性からの影響—— 人間文化創成科学論叢, *12*, 241-248.
- 高井 次郎 (1989). 在日外国人留学生の適応研究の総括 名古屋大学教育学部紀要 教育心理学科篇, *36*, 139-147.
- Tanaka, T., Takai, J., Kohyama, T., Fujihara, T., & Minami, H. (1997). Effects of social networks on cross-cultural adjustment. *Japanese Psychological Research*, *39*, 12-24.
- 戸梶 亜紀彦 (2016). 若年社会人の職場におけるレジリエンスについて——雇用形態と性別による相違の検討—— 東洋大学社会学部紀要, *53*, 69-88.
- 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
- Zhang, J., & Goodson, P. (2011). Predictors of international students' psychosocial adjustment to life in the United States: A systematic review. *International Journal of Intercultural Relations*, *35*, 139-162.

付 記

本論文の内容の一部は、日本コミュニティ心理学会第 26 回大会において発表しました。本調査にご協力下さいました留学生の皆様や大学関係者の皆様に、この場を借り深く御礼申し上げます。

Relationships between supportive resources, support types and relevant factors of international students in Japan

Akane OHNO* and Toko IGARASHI**

*Takada Nishishiro Hospital

**Institute of Clinical Psychology, Health Care and Special Support,
Joetsu University of Education

Abstract

This study focused on international students in Japan examining the types and sources of social support, style of help-seeking and their relationship to resilience. Through the snow-ball sampling method, eighty four international students responded to 6 scales on Google Forms. The results mostly supported the four hypotheses. Among the resilience factors, curiosity and a motivation toward new challenges are positively associated with support network and negatively related to mental health status. Support from the university staff could be effective in promoting their mental health, and each help-seeking style indicated different relationships with social supports. In the discussion, the necessity of further research for examining international students' help-seeking style and resilience in order to respect and promote their strength and achieve their goals in Japan.

Key words: international students, supportive resources, social support types, resilience, help-seeking style