

## 2020年度 若手・女性研究者奨励金 レポート

研究課題	<b>外国人技能実習生のメンタルヘルスと異文化適応</b>
キーワード	①技能実習生、②メンタルヘルス、③異文化適応

### 研究者の所属・氏名等

フリガナ 氏名	イチジョウ レイカ 一條 玲香
配付時の所属先・職位等 (令和2年4月1日現在)	尚綱学院大学 総合人間科学系 心理部門、心理・教育学群 心理学類 講師
現在の所属先・職位等 (令和4年7月1日現在)	尚綱学院大学 総合人間科学系 心理部門、心理・教育学群 心理学類 講師
プロフィール	東北大学大学院教育学研究科総合教育科学専攻博士課程後期3年の課程修了(学位:教育学)。国際結婚で来日し、日本で暮らす結婚移住女性のメンタルヘルスと異文化適応というテーマで博士論文を執筆。これまでに結婚移住女性、外国人相談、在住外国人のエンパワーメント、技能実習生のメンタルヘルスや異文化適応について研究を行ってきた。

### 1. 研究の概要

本研究は、今日まで不可視化されてきた外国人技能実習生などの外国人労働者に焦点を絞った研究である。近年、および将来的な日本社会における外国人労働者の重要性を鑑みると、本テーマは、早急に研究が進められるべき分野であるといえる。また、日本の技能実習制度は、他国にない独自の制度であり、諸外国における移民労働者の研究を参照しつつも、独自の知見を構築していく必要がある。したがって、本研究は技能実習生のメンタルヘルスと異文化適応における基礎となる研究である。

本研究は、技能実習生のメンタルヘルスに関するアンケート調査と技能実習生の異文化適応に関するインタビュー調査の2部構成である。アンケート調査では、技能実習生のストレスレベルと技能実習生の属性やストレスおよびサポート要因との関連を明らかにした。インタビュー調査では、技能実習を終了した外国人にインタビュー調査を行い、技能実習開始から終了するまでどのような心理的变化があったのか、異文化適応を支える要因は何か、再来日した動機と要因を明らかにした。

### 2. 研究の動機、目的

本研究は、技能実習生のメンタルヘルスと異文化適応について、現状と課題を明らかにし、心理社会的支援の検討を行なうものである。少子高齢化と生産労働人口の減少が進む日本社会において技能実習生の重要性は増している。2019年4月には技能実習生制度の大幅な改革が行われ、より長期の滞在や家族帯同への可能性も開かれ、今後も増加していくことが想定される。

一方で、かねてより技能実習生の労働条件や労働環境の問題が指摘されており、精神的に追い詰められ、事件に発展するケースも出てきている。2013年3月には、広島県で研修生による8人殺傷事件が起こり、厚生労働省と法務省が国際研修協力機構(JITCO)に対し、監理団体、実習実施機関へ「技能実習生のメンタルヘルス対策の一層の強化」を重点的に助言・指

導するように要請した。また 2017 年には、技能実習生の適正な管理と保護を目的に外国人技能実習機構（OTIT）が設立された。このように近年、労働条件等の管理体制の強化が図られているものの、技能実習生の精神的健康や適応の実態についてはほとんど明らかにされておらず、それらが管理体制に反映されているとは言い難い。

また日本の技能実習制度は国際的にも問題視されており、受け入れ体制にも厳しい視線が向けられている。2015 年には事業場におけるストレスチェック制度が導入され、労働者のメンタルヘルスに配慮する重要性は増している。さらに、企業にとってサプライチェーンにおける人権侵害が経営上のリスクになっており（「実習生雇用 不正あれば取引停止も」朝日新聞 2018 年 10 月 15 日）、労働環境に対する企業の責任は一層増している。しかしながらこのように日本社会における外国人労働者の重要性が増しているにもかかわらず、その心理学的研究はほとんどなされていない。

メンタルヘルスの実態を踏まえた対策を行わなければ、今後も精神的バランスを崩す者は増えるであろう。それは、本人たちはもとより、社会にとっても大きな損失である。さらには国際社会からの批判も免れない。

したがって、本研究ではアンケート調査で技能実習生のメンタルヘルスの全体像をとらえた上で、インタビュー調査により具体的な促進要因について明らかにする。これらを踏まえ、技能実習生のメンタルヘルス支援に必要な対策の検討を行うことを目的とした。

### 3. 研究の結果

アンケート調査は、来日 1 か月以内のベトナム人技能実習生とミャンマー人技能実習生を対象として実施した。学歴、日本語能力では、ベトナム人よりもミャンマー人の方が高いことが明らかとなった。この背景には、すでに多くの技能実習生を送り出しているベトナムでは日本側が希望する高学歴者のリクルートが難しくなっていることがあると考えられる。技能実習制度への参加理由では、いずれも「お金」の割合がもっとも高いが、2 番目の参加理由は、ベトナム人は「日本、日本語、文化に興味がある（51.61%）」で、ミャンマー人は「日本の技術に興味（40.74%）」であった。ベトナム人は日本の文化的側面に魅力を感じ、ミャンマー人の場合は日本の産業技術の側面により魅力を感じていることがうかがえた。異文化ストレスは、ベトナム人、ミャンマー人いずれも言語ストレスが最も高かった。先行研究と比較すると、他の在留資格の外国人と同程度の言語ストレスを感じていると考えられた。ストレスレベルは、日本在住一般成人女性よりも低く、良好な状態にあった。属性等とストレス反応の関連については、ベトナム人では、「年齢」と「活気」、「同国人との関係」と「満足度」に、ミャンマー人では、「学歴」と「不安」に関連が見られた。異文化ストレスとストレス反応との関連では、ミャンマー人で離郷ストレスとイライラ感の間に負の関連がみられ、離郷ストレスのような寂しさを感じた場合には、イライラや怒りといった積極的な感情に向かうよりも落ち込みや無気力などの消極的な感情に向かうことが考えられた。ストレス反応とストレス緩和要因との関連について、ベトナム人では、日本人上司との関係がストレス反応に関連しており、活気や疲労感が身体的ストレス反応に関連していることが示された。一方で、ミャンマー人では、ストレス反応とストレス緩和要因の間に関連は見られず、出身国ごとにストレス緩和要因が異なる可能性が示された。

インタビュー調査は、調査時点で再来日し、日本で暮らしているベトナム人元技能実習生5名（男性2名、女性3名）に実施した。

技能実習中は、想像していたよりも実習先が田舎であったこと、叱責（みんなの前でしかられることや社長からの叱責）、実習生同士のトラブル（同僚・先輩）、行動の制約が多いこと、日本語がわからないこと、残業が少なく思うように稼げないことなどが心理的に負の影響を与えていた。一方で、日本語の上達や、日本人同僚との良好な関係、借金の返済、将来の明確な目標は技能実習生活を支える上で重要な要素であった。また、日本に再来日（継続して滞日）する動機には、実習生を経て、日本社会の良い部分（制度や習慣、マナー）を母国に持ち帰りたいあるいはそういった日本社会が自分には合っているといった日本社会との親和性やコロナの影響で帰国できず、日本での進学を希望したこと、家族のためにさらに日本で稼ぐといったことが見られた。

以上の2つの調査から、出身国ごとのストレスの感じ方、表出が異なる可能性があること、特にベトナム人の場合には上司との関係がストレス反応に影響している可能性が示された。また技能実習生の異文化適応を支える要素として、日本語支援、同僚など同国人同士の関係への配慮、実習の目的意識を明確にすることなどが浮かび上がった。また再来日の動機からは、社会保障制度がしっかりしていることや規律が守られていることなどが日本社会のアピール点となることが明らかとなった。今後、外国人労働者獲得に向けて国際競争が激しくなっていく中で、これらの点に留意しながら技能実習生を支えていくことが望まれる。

#### **4. 研究者としてのこれからの展望**

日本の生産労働人口が急激に減少していく中で、日本社会における外国人住民の存在はより重要性を増していくと予想されます。その一方で、すでに外国人労働者の国際獲得競争は始まっており、これまでのように門戸を開いたからといって、外国人が来てくれる状況ではなくなっています。日本社会が諸外国から選ばれる社会になるためにも多文化共生社会の実現に向けて、外国出身者のメンタルヘルスや異文化適応研究がより一層望まれます。

2019年には、在留資格「特定技能」が創設され、最大5年間の日本への滞在ののちに、日本に定住する道も開かれました。今後は、技能実習生のような単身一時滞在者だけでなく、家族を伴った外国人も増加していくことが想定されます。技能実習生の研究を継続しながらも、今後は家族も含めて、どのようにしたら日本への定住がうまくいくのか、メンタルヘルスや異文化適応における留意点は何かをさらに研究していきたいと思っています。外国人にとって暮らしやすい多文化社会は、外国人だけでなく、日本人にとっても暮らしやすい社会です。そのような社会の実現に向けて、研究を続けていきたいと思っています。

#### **5. 支援者（寄付企業等や社会一般）等へのメッセージ**

この度は、研究にご援助いただきありがとうございました。技能実習生というテーマは、今の日本社会と密接に関係する課題です。社会問題としては大きく取り上げられることはありますが、研究分野、とくに心理学では研究の蓄積が少ない分野です。今回助成いただけたことで、技能実習生の異文化適応とメンタルヘルスに関する一知見を提供することができました。このような分野であってもご援助いただけたことに深謝いたします。研究成果を社会に還元できるよう今後も研究を重ねてまいりたいと思います。