

コロナ禍で現地留学中断体験をした日本人学生における心理的変容  
— TEM図を用いた体験のとらえ直し過程の分析 —

Psychological changes in Japanese students who experienced interruption of  
their study abroad due to the COVID-19 pandemic: Analysis of the process of  
reinterpretation using TEM diagrams

迫 こゆり・田中 共子  
SAKO, Koyuri・TANAKA, Tomoko

## コロナ禍で現地留学中断体験をした日本人学生における心理的変容 —TEM図を用いた体験のとらえ直し過程の分析—

迫　　こゆり<sup>1</sup>・田　中　共　子<sup>2</sup>

### 1. はじめに

文部科学省（2025）の「日本人学生留学状況調査」によると、大学などが把握している日本人学生の海外留学者数は、2023（令和5）年度で89,179人（対前年度比31,017人（53.3%）増）となり、入国制限が緩和され始めた2021（令和3）年以降、大幅な回復傾向にある。コロナの感染者数は、WHO（2025）によると6月上旬現在、ここ一週間の発生件数は多い国の順から、タイ69,232人、ブラジル1,777人、イギリス1,166人である。国によっては依然として千から一万を超える感染者が発生している。

筆者はこれまで海外留学中にコロナ禍の影響を受けた日本人学生を対象に、留学計画変更を余儀なくされた経験による不安や失望というところの危機と、帰国後の気持ちの立て直しに注目して研究を行ってきた。これまでの研究（迫・田中, 2023）から、彼らはところの危機について、各種のサポートや能動的対処で乗り越えようとしており、帰国後には体験の価値と自身の成長を見出す一方で失望や喪失感が残る面が見られることがわかった。すなわち留学中にコロナ禍にみまわれた体験は、いったんショックや不安などところの危機を生じさせるが、やがて体験の価値や自身の成長というポジティブな面を見出し、気持ちを立て直していくという過程性的変化が見出されたのである。

しかしながらこの研究は、アフリカと欧州の各1ヵ国に留学した日本人学生合計11名を対象としたもので、調査対象は極めて限られている。日本人学生は世界各国に留学しているが、他の地域に留学していた日本人学生におけるコロナ禍の影響や、ところの危機発生の有無、その乗り越え方などに同じような傾向がみられるのかは未詳である。ところの危機の要因となったものには、帰国のタイミングなど個人的事情のほか国ごとの感染状況や政策など社会的状況が反映されているとみられたが、上記の初期的検討ではM-GTA（木下, 2020）による分析を採用したものの、学生らそれぞれの変容過程に関しては検討の余地が残されている。

そこで今回は、他の国に留学していた日本人学生を対象として研究範囲を拡大し、社会的環境を含むより広い要因を包含して検討できる手法を採用することで、詳細な発展的検討が可能になると

---

<sup>1</sup> 岡山大学大学院社会文化科学研究科 客員研究員

<sup>2</sup> 岡山大学大学院社会文化科学研究科 教授

考え、新たな分析手法として複線経路・等至性モデル；Trajectory Equifinality Modeling（以下、TEM）（安田・サトウ，2012）を取り入れることにした。

## 2. 先行研究の概要

コロナ禍のもとでは多くの学生が困難な体験をしていたとの報告がある。コロナ禍に留学中で、留学生活に影響を受けた大学生を対象に、心理的影響とその変化を調べたものとしては、Fanari& Segrin（2021）が、現地留学予定を変更して早期帰国した米国学生を対象に、帰国直後と約半年後に質問紙調査を行っており、緊急帰国時に苦労をした学生ほど帰国後にメンタルヘルス悪化のリスクが増大したことを報告している。日本人を対象にした研究としては、渡部・末松（2021）や中野・石倉・近藤（2020）によるコロナ禍における日本人留学生に対して行った質問紙調査がある。緊急帰国による精神的負担や情報収集の苦労、経済面の不満などを報告している。いずれもコロナ禍の影響を受けた緊急帰国がこころの負担になることが報告されているが、帰国後1年以上にわたる日本人留学生の心理的変容に関する詳細な研究報告は見当たらない。

国内学生における体験の継時的な分析に目を向けると、山内・杉岡・小橋・松本・織田・鈴木（2024）らは、コロナ流行下に大学へ入学した学生を対象に入学時と半年後、1年後の3回心理的適応を測定している。ネガティブの指標として「抑うつ」、「不安」、そしてポジティブの指標として「自尊感情」などの増減を調査したところ、学びや生活の制限が多い2回目の調査は、1回目と比べて「抑うつ」や「不安」が増大し、「自尊感情」や「人生満足度」が減少した。そして1年後の3回目の調査では、「抑うつ」や「不安」を示す数値は入学時まで戻り、落ち着きが見られた一方で、「自尊感情」は1年前の数値まで戻らなかった。ここで注目されるのは、ネガティブな指標とポジティブな指標では異なる経緯をたどったことである。

本稿では、帰国生調査において、帰国してから約1年間の学生たちの心理的変容を視野に入れて、その経緯にどのような特徴がみられるのか検討していく。その際、「抑うつ」や「不安」などネガティブな指標と、体験の価値を見出すというポジティブな考え・感情を持つに至ったタイミング、および心理的変容に影響を与えたものについても検討する。仲嶺（2021）は、コロナ禍のようなストレス経験においても、それを乗り越える過程で個人の成長がみられるのか検討している。そして、自分に起こるストレスフルな状況を再評価することで、自己への信頼や他者の受容といったストレス経験からの成長があるとしている。留学の予定変更、緊急帰国という想定外の体験を経た今回の調査協力者である学生においても、先に調査した2国の11名の事例と同様に、その経験を自身の成長に資する形で捉え直すことができたのだろうか。できるとしたら、何がそれを可能にしていたのか。この過程を丁寧に探索することは、学生たちの心的過程を理解したうえで心理的支援の方策を考える一助となると考える。

### 3. 本研究の目的および研究上の問い

令和5年5月より、日本ではコロナはインフルエンザなどと同じく「指定感染症」第5類とされている。発生はあるものの、以前のような大幅な生活制限が求められているわけではない。しかしながらその他の事情、例えば戦争やテロなどの社会情勢の変化や、気候変動に伴う自然災害による留学の中断・緊急帰国は今後も起こり得るだろう。また、国内に住んでいても、自然災害の発生などにより、突然これまでの生活と異なる状態に置かれ、その出来事をきっかけとしたこころの危機を抱える可能性がある。予期せぬ事態で生じた不安や失望から、やがて体験を肯定的に価値づける認知に至る過程は広く認められるのか、それはどのような過程をたどって生成されるのかは、この意味で幅広い問いとなり得る。本研究ではコロナ禍で留学形態変更という影響を受けた体験に焦点を当てるが、その学生たちの心理的変容を詳細に把握することは、今後起こりうる様々な非常事態時の影響下における支援を構想する一つの資料となろう。

本研究の目的は、コロナウイルス感染症拡大から帰国後およそ1年が経過するまでの過程で日本人留学生が体験した具体的な出来事やその時の気持ちを尋ね、留学先の国や地域の違い、そして留学の目的や期待するもの、留学期間など個別の事情が異なる学生たちにみられる共通性や限定性に着目しながらこころの危機の修復と体験のとらえ直しに影響したことやきっかけを検討し、心理的変容の詳細を探ることである。

研究上の問いは以下の通りである。

帰国生における帰国の決定と実施、帰国後の過ごし方の中で、どのような社会的または個人的事情に関わり、日本人学生の心理的変容がみられるのか。

### 4. 研究の方法

#### 1) 調査協力者および留学先の概要

筆者の知人を通してリクルートした結果、東アジアX国に留学していた日本人学生（以下、X国学生）1名、東南アジアY国に留学していた日本人学生（以下、Y国学生）3名、北米Z国に留学していた日本人学生（以下、Z国学生）6名が調査協力に応じた。表1に調査協力者と留学先の概要を示す。

学生らの留学予定期間は、9ヶ月から12ヶ月で、現地滞在の減った期間はX国学生が6ヶ月、Y国学生が5ヶ月から7ヶ月、Z国学生が2ヶ月から4ヶ月だった。帰国の時期は、X国学生が3月下旬、Y国学生が1月下旬から2月初旬、Z国学生は3月中旬から4月初旬だった。

今回調査協力者10名のうち北米Z国2名が同じ大学に留学していた。しかし学部が異なるため行動を共にすることはなかった。残りの8名は全て別々の地域の大学に留学していた。同じ国であっても留学先の地域によって感染状況や周囲の様子に差異があった。

Y国学生3名はWHOによるパンデミックが表明される以前に大学の春休みを利用して日本に一

表1. 調査協力者および留学先（X,Y,Z国）の概要

| 留学先     | 協力者<br>記号 | 学年 <sup>3</sup> | 帰国時期<br>(減った留学月数) | 留学先の情報                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|-----------|-----------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 東アジアX国  | X1        | 4               | 3月下旬（6ヶ月）         | <ul style="list-style-type: none"><li>・ X国の在留邦人数<sup>4</sup>は、「国別在留邦人数推計<sup>5</sup>」において過去5年間人数の多い国の順から30~40位以内を推移している。</li><li>・ WHO-COVID-19-gloval-daily-data（以下、WHO）<sup>6</sup>によると、WHOがパンデミックを表明した3月12日当時、X国の感染者は0人だった。3月下旬にX国内で初めて若干名の感染者が確認された。</li></ul> |
| 東南アジアY国 | Y1        | 3               | 1月下旬（5ヶ月）         | <ul style="list-style-type: none"><li>・ Y国の在留邦人数は、「国別在留邦人数推計」において過去5年間常に人数の多い国の順から5位以内に位置している。</li><li>・ 日本人が選ぶ留学先として毎年上位にランクインしている。</li><li>・ Y国の感染者が多発したのは1月中旬からで、WHOがパンデミックを表明した3月12日当時には総感染者数が10万人を超えていた。</li></ul>                                            |
|         | Y2        | 3               | 1月下旬（7ヶ月）         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|         | Y3        | 3               | 2月初旬（5ヶ月）         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 北米Z国    | Z1        | 4               | 3月下旬（2ヶ月）         | <ul style="list-style-type: none"><li>・ Z国の在留邦人数は、「国別在留邦人数推計」において過去5年間常に人数の多い国の順から5位以内に位置している。</li><li>・ 日本人が選ぶ留学先として毎年上位にランクインしている。</li><li>・ Z国は1月下旬から感染者が発生し、WHOがパンデミックを表明した3月12日当時には総感染者数が2,000人弱程度だった。</li></ul>                                              |
|         | Z2        | 3               | 3月中旬（2ヶ月）         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|         | Z3        | 3               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|         | Z4        | 3               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|         | Z5        | 3               | 3月中旬（4ヶ月）         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|         | Z6        | 3               | 4月初旬（3ヶ月）         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |

<sup>3</sup> 調査時の学年（学部）

<sup>4</sup> 在留邦人:海外に3ヶ月以上在留している日本国籍を有する者

<sup>5</sup> 国別在留邦人数推計：海外在留邦人数調査統計（外務省領事局政策課）令和5年（2023年）10月1日現在  
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/files/100436737.pdf>（2025年5月17日検索）

<sup>6</sup> WHO-COVID-19-gloval-daily-data： <https://data.who.int/dashboards/covid19/cases?n=c>（2025年5月17日検索）

時帰国している。その後Y国でコロナ感染者が急増して戻れなくなった。現地留学中断の判断や留学先に残した荷物の引き取りなど諸手続きは日本から行うこととなった。X国とZ国学生らは、パンデミックの表明時に現地に滞在しており、身近に感染者が発生していないものの周囲の急激な変化を体感している。X国学生1名は、同じ大学に留学していた他の日本人3名と緊急帰国時の行動を共にした。

## 2) 調査手続き

調査は2回行う。

調査1：学生らの帰国前および帰国後日本で過ごした経験を質問するために、目安として帰国後半年程度を経過したのち、帰国後1年以内に順次オンラインによる半構造化面接を行う。

調査2：彼らが帰国し1年以上経過した翌年2月から4月までの間にwebにて質問紙を送付して回収し、得られた記述を整理する。

上記2つの調査協力者は同じ学生だが、調査1では10名、調査2では面接調査のみ参加を希望した1名(Y3)を除く9名であった。

調査1では、コロナ禍による生活や学習の変化と、留学形態変更を判断し帰国した時期や、帰国前後の気持ちの変容について質問し、自由に語ってもらう。許可を得て録音し、語られた内容を文字データ化する。調査2では、現在の心境を尋ねて記述してもらい、考え方や心境の変化の手がかりを得る。

調査形態については、以下のように考えた。滞在先の状況や帰国までの経緯が異なることで、一人一人の体験が多様なものになると想定されるため、研究の目的に沿って行う質問の答え以外は自由に語ってもらえる面接調査の手法が妥当と考えたことから、調査1では面接法を採用した。ただし、コロナ禍による行動制限下のためオンライン形態とした。帰国後の彼らは卒業・進学のための学業や就職活動という多忙な時期にかかるため、倫理的配慮の観点から、さらなる面接時間の設定を控え、時間的拘束のより少ない形態として、調査2は簡潔な評定と自由記述を組み合わせたweb調査を選択した。

## 3) 分析の方法

今回は新たに、TEMによって逐語録の分析を行う。このモデルを利用して図解したものがTEM図である。調査1の語りをもとに作成したTEM図に、調査2における質問の回答を照らし合わせて検討することで、より学生たちの心理的変容を反映したTEM図を作成できると考える。TEMは他の質的研究と同様に、一般化を目指すことを目的としない。対象の理解を深めたり、起こりうる可能性について考察を深めたりすることが目的となる（荒川・安田・サトウ, 2012）。安田（2012）はこれを、「時間を捨象せず、個人の変容を社会との関係で捉え記述しようとする文化心理学の方法論である」と述べている。非可逆的な時間の流れの中で生きる人の行動や選択の経路は複数存在すると考えられ、やがて歴史的・文化的・社会的な制約によりある定常状態のポイント

に等しく辿りつくという「等至性」の概念である。等至性を具現する収束点として「等至点：(Equifinality Point (以下、EFP))」が概念化されている（安田, 2012）。

我々の先の研究（迫・田中, 2020）では、コロナ禍に影響を受けて、不安や焦り、失望などこころの危機的な感覚を持つが徐々に気持ちを立て直し、自身の成長や体験についての価値を見出していくプロセスをM-GTAによって明らかにした。TEMの手法は、学生たちの心理的な変容にどのようなものが影響し考え方や気持ちが分岐していくかを詳細にみることができる。コロナ禍の影響が出始めてから、帰国の判断に伴う感情的な反応や学びの継続の判断などいくつかの分岐が生じる。どのような分岐においてそれぞれが異なった選択をして、どこでまた収束するのか、経路が可視化されるTEMの手法がふさわしいと考えた。

TEMの手法は、TEM図を作成したのちに再度インタビューを行う事が推奨されている。それにより調査協力者と研究者の両者が納得のいくTEM図を描く事が可能になるという考え方である。しかし今回は協力者の負担を鑑みて再度の面接を避けたため、調査2の質問の回答を手がかりとして調査1で作成したTEM図の再検討をもって代えており、学生らの気持ちや考え方が反映されているか確認する方法とした。分析のために必要なTEMの概念と本研究における意味を表2にまとめた。

表2. 本稿における概念の意味

| 用語                                                 | 概念の意味                     | 本稿における各地点の意味                             |
|----------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|
| 等至点<br>(Equifinality Point : EFP)                  | 複数の異なる経路を通ったとしても同じ到達点に達する | 経験の価値を見い出す                               |
| 両極化した等至点<br>(Polarized Equifinality Point : P-EFP) | 等至点の対となる地点                | 経験の価値を見い出せない                             |
| 必須通過点<br>(Obligatory Passage Point : OPP)          | 殆どの人が必ず通過すると考えられる地点       | コロナの到来                                   |
| 分岐点<br>(Bifurcation Point : BFP)                   | 人の行動や経験が変容したポイント          | ①現地留学の中断・帰国/留学先再入国を断念<br>②喪失感なし<br>③留学継続 |
| 対極の分岐点<br>(Antithetical Bifurcation Point : P-BFP) | 分岐点の対極となる地点               | ①留学先に残る/戻る<br>②喪失感あり<br>③日本の大学に復帰        |
| 社会的ガイド<br>(Social Guidance : SG)                   | 社会的な行動選択を抑制する力            | ネガティブな感情をもたらす出来事・考え方                     |
| 社会的方向付け<br>(Social Direction : SD)                 | 自らの行動を後押しする力              | 安心・安定感やポジティブな感情を後押しする出来事・考え方             |

荒川ら（2012）はTEMによる研究の対象者数について、1.4.9の法則<sup>7</sup>を提案している。本研究の対象者は10名のため $9 \pm 2$ 人を対象とした場合に該当し、学生らの考え方や心的な状況を典型的に把握することが期待できる。

## 5. 倫理的配慮

本研究は岡山大学非医学系研究倫理審査委員会の承認を受けた。協力者には、事前に文書でプライバシーの保護について説明したうえで、同意書の提出を受けた。開示すべき利益相反関係にある企業などはない。留学先の国の中には留学者が少ない国もあることから、プライバシー保護に配慮して、留学先の国名はすべて記号化して記した。

## 6. 結果と考察

### 1) 調査1の結果と考察

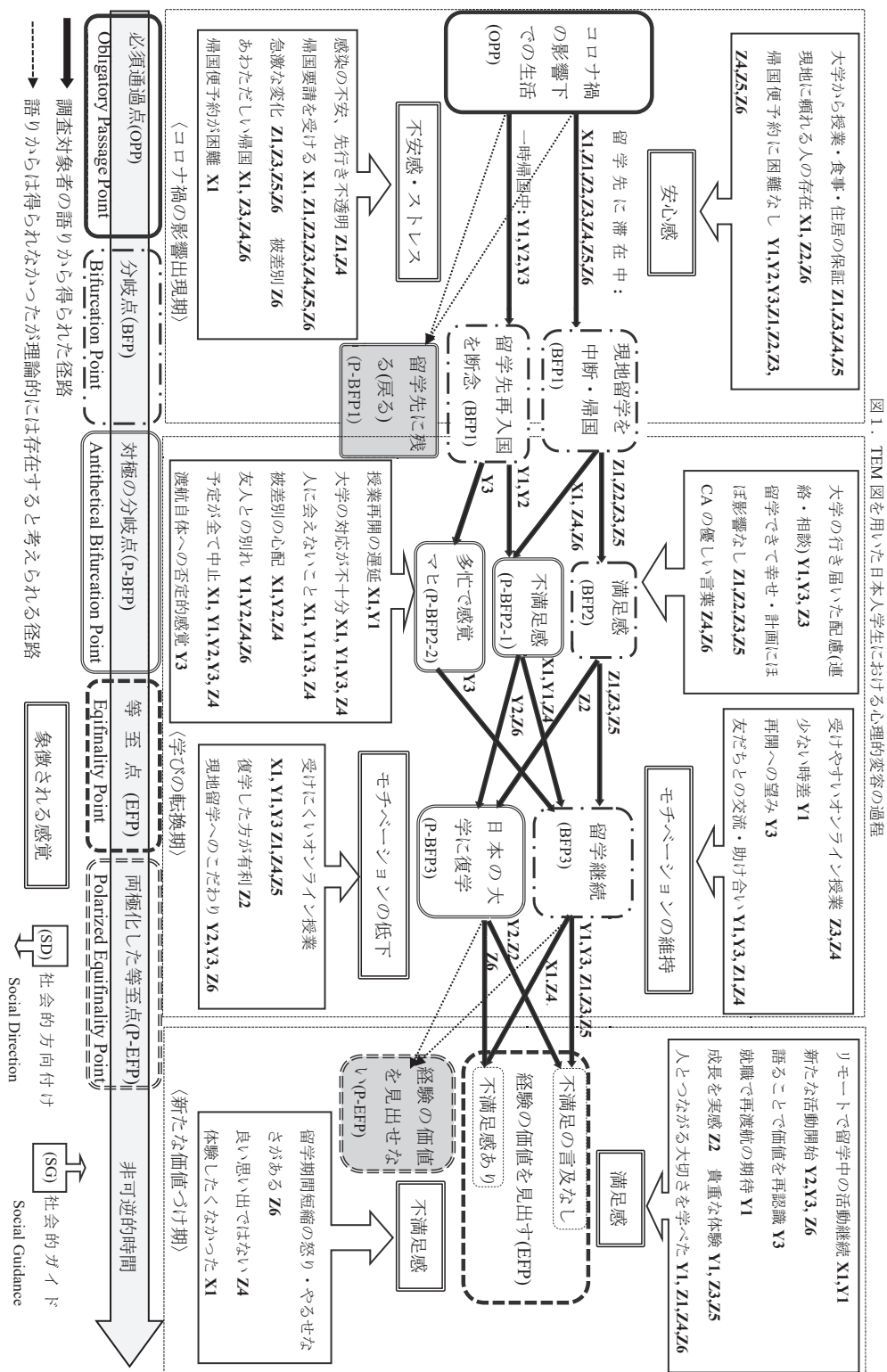
平均面接時間は59分だった。分析の結果は、図1に示した。調査協力者の記号のうちアルファベット部分は留学先の国を表す。

調査協力者は等しくコロナ禍の影響を受けたと考えるため、必須通過点（以下、OPP）は「コロナ禍の影響下での生活」とした。「コロナ禍の影響下での生活」により留学生活が大きく変化した時期を〈コロナ禍の影響出現期〉と名付けた。

〈コロナ禍の影響出現期〉は、留学先に滞在していたX国・Z国学生7名全員から、それぞれ感染への不安や急激な変化・あわただしい帰国に関する語りが得られた。Z6は、アジア人と言う理由で現地の人から差別されショックを受けた。帰国便予約の困難はX1のみ語られた。航空運賃の高騰に加え、そもそも日本への直行便がないX国は、乗り継ぎ国を経由する必要があったため航空チケットの予約がより困難になっていた。この時期は、大学からの連絡やSNSの情報・街の様相の急激な変化が社会的ガイド（以下、SG）と考えられ、X、Z国学生の不安感やストレスが高まった。感染予防の実施をすることで不安の軽減を図り、大学から授業・食事・住居の保証などの支援策を受けたことが社会的方向付け（以下、SD）となり、ひとまずの安心感が得られていた。頼れる友人知人やネットワークの存在も安心材料となった。

Y国学生たちは一時帰国前からマスク着用者や閉店する店の増加など生活環境の変化を感じていた。しかし大流行までは予測しておらず、荷物をY国に残したまま1月下旬の春休みに一時帰国をした。そしてそのまま留学先に戻れずパンデミックの時期を日本で迎えた。その後は日本からY国の政策や大学の対応を注視し、Y国に戻れるかどうかを判断した。したがって、最初の「分岐点（以

<sup>7</sup> 1.4.9の法則：「何人を対象にして話を聴くか」についての経験則とその利点。インタビュー対象者数が1人なら、個人の経験の深みをさぐり、 $4 \pm 1$ 人なら経験の多様性を描き、 $9 \pm 1$ 人なら経路の類型を把握することができるということが経験則的に言えるとしている（荒川・安田・サトウ, 2012）。



下、BEF) 1」はX、Z国学生に対しては「現地留学の中断・帰国」とし、Y国学生に対しては「留学先再入国を断念」とした。当時留学先に滞在していたX、Z国学生全員が「現地留学の中断・帰国 (BEF1)」を決め、Y国学生は全員「留学先再入国を断念 (BEF1)」した。理論上は「留学先に残る(戻る)」という「対極の分岐 (以下、P-BEF) 1」が存在すると考えられるが、実際には選択した学生はなかった。

学生たちが帰国して、留学継続や日本の大学に復帰を判断する時期は、〈学びの転換期〉と名付けた。この時期は、現地留学中断のため、予定されていた活動やイベント、友人と過ごす日々の喪失によるショックや失望が語られた。その一方で早期帰国しても満足とする者もあり、次なる分岐は「満足感 (BEF2)」または「不満足感 (P-BEF2)」とした。

「満足感 (BEF2)」があると語ったのは、Z国学生4名Z1、Z2、Z3、Z5だった。理由としては「(留学のめどが立たない後輩たちと比べて) 留学ができたので、自分はまだ幸せだった」「留学計画の大半を経験出来たので良かった」「留学計画にはほぼ影響がない」「オンラインで授業を継続できたから問題なかった」と述べていた。その他のZ国学生Z4、Z6は、留学に際して学び以外に現地の友人と過ごす時間やイベントの参加を重要視しており、それが失われたことから帰国便の機内では涙が止まらなかった。CAのやさしい気配りに失意の気持ちが癒される経験もしたが、不本意の帰国には「不満足感 (P-BEF2)」を持った。友人との別れや予定されていた活動の中止に関しては、Y1、Y2も「不満足感 (P-BEF2)」の理由として語られている。彼らは現地の友人たちと春休みが終わったらまた会えるつもりで、「またね」と挨拶してそのままY国に戻れなくなった。直接お別れできなかったことや、休み明けに予定されていた活動の中止による不満足感が語られた。大学の対応が不十分と感じたことや、帰国後日本で差別される不安、行動自粛でさみしさを紛らわすこともできない、などの状況がSGとなり、失意の気持ちが維持された。当初「満足感 (BFP2)」と対極の概念「不満足感 (P-BEF2)」を設定し、どちらかに分岐すると思ったが、「そこまで思いをはせるころの余裕がなかった」というどちらにも当てはまらない語りがY3から得られ、これは感情のマヒ状態と考えられたため、対極の概念 (P-BEF2) の別パターン「多忙で感覚マヒ (P-BEF2-2)」とした。それに伴い「不満足感」は (P-BEF2-1) と改めた。今回の体験をした直後Y3は、海外に行くこと自体に否定的となり危険だから行きたくないと感じたと語った。帰国後に差別を受ける心配についてはX1、Y2、Z4が語っており、留学先による偏りはなかった。

〈学びの転換期〉には、オンライン授業によって「留学継続 (BEF3)」をするか、留学を中止し「日本の大学に復帰 (P-BEF3)」するかの分岐が生じた。オンライン授業の開始時期は国や大学ごとに差異があった。オンライン授業が帰国前から開始されていたZ国に対して、X国は帰国後の夏に開始された。Y国は大学ごとに開始時期が異なった。Y1は数か月待つことになったが、Y3は「わりとすぐ」開始されたと語っている。結果的には全ての学生が、留学先のオンライン授業による留学継続が保証され、X1、Y1、Y3、Z1、Z3、Z4、Z5の7名が「留学継続 (BEF3)」を選択した。時差

が考慮された授業時間、豊富な資料提供など大学の配慮によって授業が受けやすかったと感じた場合や、時差がそもそも少ない場合、そして留学再開への希望や、オンライン授業で再会した友人たちの存在などがSDとなり、「留学継続 (BEF3)」のモチベーションが維持された。

時差への配慮がない、発言しにくいなどオンライン授業の受けにくさも語られ、SGと考えられたが、それを理由に「日本の大学に復帰 (P-BEF2)」する学生はいなかった。日本の大学に復帰した理由は、「復帰した方が (学業上) 有利」と判断したり、「現地留学でなければ留学じゃない」というこだわりがある場合であった。Y2、Y3、Z6が現地留学へのこだわりを語った。Y2、Z6はそれを理由に留学を中断し日本の大学に復帰したがY3は現地留学再開に望みをかけて「留学継続」を選択した。

本研究では、等至点を「経験の価値を見出す (EFP)」とした。等至点に到達した場合、体験の価値というポジティブ面を見出して、こころの立て直しが進むと考え、〈新たな価値付け期〉と名付けた。〈学びの転換期〉では、帰国時の困難や留学期間の短縮、大学の対応の満足できなさ、人と会えないことなどがSGとなりネガティブな感情が帰国後も維持された。一方でオンラインによる留学先での活動継続や留学先に関係した就職活動、日本での新たな活動の開始などがSDとなった。調査1の聞き取りにおいて、すべての学生から自身の成長を感じた、学びを得た、という経験を価値づけるポジティブな語りが得られた。理論上は等至点の対となる「経験の価値を見出せない (P-EFP)」という分岐が存在すると考えられたが、該当する語りは得られなかった。その一方で、引き続き残念に思う気持ちも語られ、経験の価値を見い出しながらも不満足感を維持している学生もいた。

この現象に注目し、その学生らが本当に等至点に到達したととらえてよいかどうか再検討を要すると考え、調査2において「今回の体験は、自分自身にポジティブな影響を与えたと思うか？」と改めて質問した。不満足感を維持している学生の回答に新たな価値に繋がる内容が含まれるかどうかを照会することで、調査1の結果を基に作成したTEM図の再検討を行い、整合性を高めた。

## 2) 調査2の結果と考察

調査2では、「体験を振り返った時の、現在の心境について尋ねる」ために、質問紙を作成した。問いとその回答について、記述を要約しながら示す。さらに表3に調査2の結果をまとめている。

「Q1. 今回の体験が現在の学業や就職活動に影響を与えたと思うか？」は「思う・思わない」の2択で回答を求め、その理由を自由記述してもらった。その結果、「思う」が6名 (X1、Y1、Y2、Z2、Z3、Z6)、「思わない」は3名 (Z1、Z4、Z5) であった。「思う」理由としては、就職や学業選択および自身の考え方に影響を受けた、などであった。「思わない」理由は、特に変更はなかった、留学の予定変更以外の事情による影響が大きい、であった。

「Q2. 留学時のコロナ流行の体験は精神的ダメージが大きい体験だったと思うか？」は「思う・思わない」の2択で回答を求めた。さらに複数回答で、精神的ダメージのあった時期 (帰国前・帰

国直後・現在も継続中」と、その時期において該当する症状（不安・落ち込み・気疲れ・焦り・イライラ）を尋ねた（複数回答可）。その結果、「思う」が5名（X1、Z1、Z4、Z5、Z6）、「思わない」は4名（Z2、Z3、Y1、Y2）であった。「思う」と答えた5名の場合は、精神的ダメージが大きかった時期として全員が帰国前を挙げた。うち4名（Z1、Z4、Z5、Z6）は帰国直後も挙げており、さらに1名（Z6）が現在も継続中と答えている。症状は、「不安」が3名（Z1、Z5、Z6）、「落ち込み」が2名（Z4、Z6）、「気疲れ」3名（X1、Z5、Z6）、「焦り」2名（Z5、Z6）、「イライラ」1名（Z6）だった。

表3. 調査2の結果

| 問い |                                         | 回答および当該人数、協力者記号 |                             | 回答した理由（該当者）                                                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------|-----------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Q1 | 留学の予定変更が、自分の現在の生活に影響を与えたと思うか？           | 1. 思う           | 6人<br>X1,Y1,Y2,<br>Z2,Z3,Z6 | ・職業選択に迷いが生じた（X1）<br>・心残りの留学先の国に就職で関わりたい（Y1）<br>・帰国後充実した勉強ができたので職業選択の可能性が拡大した（Y2）<br>・より自分らしい進路選択・キャリア観が生まれた（Z2）<br>・今後の学び・就職選択への考えが変わった（Z3、Z6）                    |
|    |                                         | 2. 思わない         | 3人<br>Z1,Z4,Z5              | ・問題なく他の学生と同様に授業を受けることができた（Z1）<br>・就職活動や単位取得が予定通りだった（Z4、Z5）<br>・精神的なものに起因する影響が大きい（Z5）                                                                              |
| Q2 | 留学時のCOVID-19流行の体験は精神的ダメージが大きい体験だったと思うか？ | 1. 思う           | 5人<br>X1,Z1,Z4,<br>Z5,Z6    | ・不安になった（Z1、Z5、Z6） ・落ち込んだ（Z4、Z6）<br>・気疲れをした（X1、Z5、Z6） ・焦った（Z5、Z6）<br>・イライラした（Z6）<br>* ダメージがあった時期<br>①帰国前（X1、Z1、Z4、Z5、Z6） ②帰国直後（Z1、Z4、Z5、Z6）<br>③現在も継続中（Z6）         |
|    |                                         | 2. 思わない         | 4人<br>Y1,Y2,<br>Z2,Z3       | * 理由は尋ねていない                                                                                                                                                       |
| Q3 | 今回の体験は、自分自身にポジティブな影響を与えたと思うか？           | 1. 全く思わない       | 0人                          | * 回答者なし                                                                                                                                                           |
|    |                                         | 2. あまり思わない      | 0人                          | * 回答者なし                                                                                                                                                           |
|    |                                         | 3. どちらでもない      | 4人<br>X1,Y2,<br>Z4,Z6       | ・非常時の対応や心構えが身についたが出来れば経験したくなかった（X1）<br>・体験した事より、帰国後の過ごし方の影響が大きい（Y2）<br>・影響を受けたことの怒り、やるせなさを感じるが、人とのつながりの大切さが身に染みた。行動力がついた（Z6）<br>・留学最後の思い出は良くないが留学先の友人との絆が深まった（Z4） |
|    |                                         | 4. やや思う         | 3人<br>Y1,Z3,Z5              | ・貴重な体験だった（Y1、Z3、Z5） ・人との絆を感じた（Y1）                                                                                                                                 |
|    |                                         | 5. かなりそう思う      | 2人<br>Z1,Z2                 | ・助け合いの大切さを学んだ（Z1） ・大きく成長した（Z2）                                                                                                                                    |

「Q3. 今回の体験は、自分自身にポジティブな影響を与えたと思うか？」は、5.かなり思う、4.やや思う、3.どちらでもない、2.あまり思わない、1.全く思わない、の5択で回答を求め、選択した理由を尋ねた。まず「5.かなりそう思う」は2名（Z1、Z2）で、その理由は、助け合いの大切さを

学んだ、大きく成長した、だった。「4.やや思う」は3名（Z3、Z5、Y1）で、その理由は、貴重な体験だった、人との絆を感じた、であった。「5.かなりそう思う」と「4.やや思う」と回答した5名は、そう思う理由について具体的に回答していることから、経験の価値を見出しているものと解釈された。「3.どちらでもない」は4名（X1、Y2、Z4、Z6）で、このうち1名（Y2）は早期帰国したために別の体験ができて良かったと答えており、留学中断自体に不満足感はないことがわかった。残りの3名（X1、Z4、Z6）は、体験の価値や人とのつながり大切さを感じたというポジティブな理由と、影響を受けた事への怒りややるせない気持ちなどネガティブな感情を述べていた。つまり、この3名は経験の価値を見い出しながらも不満足感を維持していることが明らかになった。なお、本来なら「経験の価値を見出せない（P-EFP1）」に該当する、「2. あまり思わない」「1. 思わない」の選択者はいなかった。

実際はQ4として、留学を目指す後輩へのアドバイスを尋ねたが、抽象的な心得に終始し心境の反映は乏しいため、分析から外した。

## 7. 総合考察

### 1) コロナ禍の影響下での生活（OPP）から現地留学中断・再入国断念（BFP1）まで

コロナ禍の影響が開始した時期や、帰国時の状況は国によって異なったため、この時期については国ごとのまとまりで考察する。その後は、留学先によらず各分岐点で同じ選択をした学生ごとに分けて、変容をみていく。

まず、Y国学生について述べる。彼らがコロナ禍の影響を認知し身近に感じたのは1月初旬で、X国、Z国より早い。彼らが一時帰国をする1月下旬は、留学先地域で行動制限や大学閉鎖は出でず、X、Z国学生が経験したようなあわただしい帰国体験は免れた。しかしながらこころの準備をする暇もなくY国への再入国が難しくなり、現地の知人友人との対面交流が絶たれてしまった。そういった意味では学生らの喪失感は大きいとする。

次にX国学生について述べる。X国はX1が帰国する3月末に数名の感染者が確認された程度であった。しかし外国人の帰国ラッシュに巻き込まれ、帰国便チケットの高騰と予約の困難さが不安感やストレスを増大させた。X1は複数の日本人学生らと協力し合い帰途についたが、気疲れの大きい体験となった。

最後にZ国だが、WHOによるパンデミックが表明された時期には1000人超の感染者が発生していた。それでも学生たちにとっては、身近に急増しているという認識はなかった。帰国便予約も、就航便キャンセルによる取り直しはあったものの困ることはなかった。また、早期に帰国した学生は、日本でも行動制限されることなく自宅に戻っている。

不安感やストレスを感じた理由に国ごとの特徴がみられ、X国学生は帰国時の混乱が、Z国学生らは被差別や急激な街の様子の変化、あわただしい帰国に起因する内容が語られた。一方Y国学生

からは、留学先になかなか戻れないことや、進まない大学側とのやりとりについての語りが得られた。

流行拡大の時期や感染者の数は、3国の間で大きく異なるが、流行拡大規模が大きいY国の学生たちは大流行前に帰国していた。X国、Z国についても学生たちの身近で感染拡大する以前の帰国であった。そのため感染する恐怖や心配についての語りはわずかであり、これが3国の学生の共通点である。最終的には留学先に残るまたは戻る選択をする者（P-BFP1）は一人もいなかったが、実はZ6が現地の知り合いのサポートを得ながら生活し留学先に残る検討をしている。そのため帰国を4月初旬まで延期しているが、留まってもこれまで通りの留学生活ができないと考え、帰国に至った。

## 2) 満足感（BFP2）

今回の調査協力者の留学予定期間は9～10ヶ月だったが、帰国した地点で残された留学期間はX国学生が6ヶ月、Y国学生が平均5.6ヶ月だった。Z国学生は平均2.5ヶ月であり、X国、Y国の学生と比べるとZ国学生は比較的長く現地で留学生活を送れたことになる。早期帰国をしたものの、一定の「満足感（BFP2）」があるとしたのはいずれもZ国学生で、Z国の6人中4人がそう答えた。先に述べたように彼らが帰国した時期は留学終盤であり、ほぼ留学できたことへの満足感を語っていた。渡部・末松（2021）がパンデミック時に留学中であった東北大学生対象に、「全般的な留学経験満足度」を調査したところ約7割が満足しており、留学期間と低い正の相関がみられたと報告している。本稿において満足感があるとしたのはZ国学生の4名のみであり、留学課程の大半を現地で経験出来たことが満足感につながっている可能性がある。

だが留学期間の大半を現地で経験出来たZ国学生の中でも「不満足感（P-BFP2-1）」が残る経験だったとした学生も2名いる。彼らは留学に際して現地の友人との交流や、付随するイベントの参加などを大いに期待していたために、落胆が大きかったと考えられた。X国、Y国学生も現地の友人との交流や予定されていた活動の機会を失ったことによる喪失感や不満足感を語っている。彼らは帰国後も人と会う機会が制限されている生活の中、大学からのオンライン授業再開という連絡を待ち続ける不安定感に苛まれた。松本（2023）は国内の女子大生125人を対象に第二回の緊急事態宣言下から1年間実施したメンタルヘルスの縦断調査の結果、コロナ禍で様々な活動が制限されることによってネガティブな内省をしやすい人は、平時よりも達成できなかった目標や失敗状況に注目しやすく、その結果抑うつが悪化してしまうと述べている。「不満足感」のまま現地留学中断となった本稿の学生たちもネガティブな気持ちが維持され、気晴らしの外出もはばかれる制限のある生活の中では、気持ちの立て直しも容易ではなかったと推察される。

## 3) 留学継続（BFP3）

今回の調査協力者10名中7名が帰国後もオンライン授業を受けて留学を継続した。「不満足感」の6名中4名と、「満足感」の4名中3名が「留学継続」を選択しており、「満足感」のあるなしが留学継

続判断に影響しているとは考えにくい。日本の大学に復学する選択をした3名は、判断理由として現地留学でなければ留学ではないというこだわりや、復学することの利点を挙げている。オンライン授業の受けにくさについては6名が述べておりSGに含まれると考えた。だが、その不便さを理由としてオンライン授業を中断したものはおらず、授業を受けたからこそ不便な点に気付くことができたといえよう。オンライン授業を通して現地の友人との交流ができることがSDとして留学継続のモチベーションとなり、留学を終了したことでひとまず安堵できたものと推察される。

#### 4) 経験の価値を見出す (EFP)

今回の研究における等至点は「経験の価値を見出す (EFP)」である。迫・田中 (2023) によると、コロナ禍の影響を受け留学形態変更を余儀なくされた体験によりこころの危機が生じた学生たちが、1年後の体験の振り返りでは、体験の価値や自身の成長を見出すポジティブな認知と、一方で失望や喪失感が残る面とがみられるとしている。今回の学生たちもポジティブに認知が変容する現象は皆にみられたが、やはり不満足感を抱え続けている者も一部にみられた。

BFP2で「不満足感 (P-BFP2-1)」という対極の分岐をたどったのはX1,Y1,Y2,Z4,Z6の5名だが、そのうちX1,Z4,Z6の3名が等至点に到達した時に不満足感を維持していた。彼らは調査2においても今回の体験について精神的ダメージが大きかったと回答している。同じ質問において彼らの他にZ1もダメージが大きかったと回答しているが、Z1は調査1で留学ができて幸せだったと語り、「満足感」を得ていた。「幸せ」、「満足」というポジティブなとらえ方ができると、精神的ダメージの大きい体験をしてもこころの立て直しは進みやすい可能性がある。

Y3は現地留学中断を判断した当時は「多忙で感覚マヒ (P-BFP2-2)」し、自分の気持ちを考えている暇がなかったと語った。これも「満足感」とは対極にある状態と考えられたが、そのようなY3にとっては、インタビューで体験を語ったことがきっかけとなり体験のとらえ方が変容している。支えてくれた人の存在を再認識して感謝の気持ちが生じ、人とのつながりの大切さを実感したと語っている。仲嶺 (2021) は、ストレスフルなライフイベントを乗り越えるための心理的支援の一つの方法として、その経験を通して成長した要素に気付くことができるような認知的対処方略を提供することが、精神的なダメージからの回復の手助けとなる可能性があると述べている。インタビュアーと丁寧に自身の考えや行動をふり返ることで、大変な想いをしただけではないという気付きが生まれ、感謝の気持ちや経験の価値を見出すことができた一例といえよう。

Y1,Y2は、調査1においては予期せず留学先に戻れなくなったことへのショックと「不満足感」を語っていた。だが約1年後の調査2では不満足感の言及はなく、今回の体験について精神的ダメージは大きいと思わないと回答している。Y1は「不満足感」の代償としてY国と可能な形でつながり続けており、Y2は復学して新たな活動を開始している。そしてそれぞれ満足感が得られ、体験を再評価し、ポジティブ面を見出している。坂本 (1997) は、抑うつなど精神的な落ち込みから回復するためには、落ち込んでいる自分から注意をそらすためにスポーツをするなど気分転換が役に

立つと述べている。留学先に関わる活動の継続や新たな活動の開始をして、そちらに注意を向けることで気持ちの立て直しが容易になったと考えられる。

しかし、前向きに活動をしながらも、「不満足感」からの気持ちの立て直しに要する時間が長引く場合もある。例えばX1である。リモートで出来る留学先の活動を継続して一定の達成感が得られ、今回の体験について非常時の対応や心構えが身についたと評価する一方で、出来れば経験したくなかったと回答しており、1年経っても不満足感が継続している。また、Z4はオンラインにより留学先の友人との交流を継続し、Z6は帰国後日本の大学に復学して新たな活動を開始した。そして2人は調査2において、人との絆やつながる大切さを学んだと回答しているが、影響を受けたことへの怒りややるせなさについても述べており、ネガティブな感情も維持されていた。3人ともそれぞれの方法で「不満足感」の補償を行い、今回の体験に関してポジティブな再評価を構築しているものの、精神的ダメージの回復にはさらに時間を要するとみられ、評価と感情は同次元ではないといえよう。

##### 5) まとめ

今回の調査協力者らはコロナ禍の影響を受けて留学形態変更、早期帰国という体験をした。国の状況や留学先の大学の対応は様々であり、それぞれ受けた精神的ダメージや安心感につながったと思われる事情も異なっていた。また、現地留学期間の長い方が満足感は高まる可能性も示唆された。TEMの分析により、帰国前後の生活において学生たちの認知や感情に影響を与えていたと思われるSDやSGが得られ、学生らが体験をとらえ直していく過程として分岐の径路について解釈することができた。

今回の等至点は「経験の価値を見出す」であった。これはそもそもこれまでの研究(迫・田中, 2023)の結果から、現地留学を中断して早期帰国した体験がこころの危機を伴うネガティブな体験と感じると想定し、その考えの変容やこころの立て直しの過程を検討する意図によるものであった。しかし実際には留学できたことに満足して、精神的ダメージの大きい体験ととらえていない学生(Z2、Z3)が存在した。彼らは心理的変容を経ることなく経験の価値を見出していると言える。残りの7名の学生らは、以下の3つのグループに類型化することができた。1つめは「留学できた事は満足だが精神的ダメージは大きい経験だった」とした学生(Z1、Z5)のグループ、次に「現地留学中断は不満足だが、精神的ダメージは大きくない」とした学生(Y1、Y2)のグループ、最後に「現地留学中断は不満足で、しかも精神的ダメージが大きい体験だった」ととらえた学生(X1、Z4、Z6)のグループである。いずれも、やがて経験の価値を見出すという状態に到達しているが、現地留学中断体験への不満足感を持ち精神的ダメージが大きい体験ととらえた最後の1グループが、体験後1年を経過してもなお不満足を維持していることが分かり、「不満足感」と「大きい精神的ダメージ」という感情体験が立て直しにかかる時間の長さに関連している可能性が示唆された。

## 8. 今後の課題・おわりに

本稿では、調査協力者の学生たちの語りと質問紙の回答をもとにTEM図を作成し、非可逆的時間のなかで学生たちの心理的変容の過程や彼らに影響を与えたものの読み解きを試みた。ここで注目されるのは、学生たちが不満足な感情や精神的ダメージを持ちながらも、それぞれが前に向かい行動していたことである。ネガティブな感情に支配されきっているわけではなく、残念だと言いながらも次に向かうという、若者らしい姿を確認することができたといえよう。また、経験に関する評価や感情が変容する過程は、同時に同じ方向へ生じるといった単純なものではなく、気持ちの立て直しにかかる時間の長さには精神的ダメージや不満足感のあるなしが影響を与える可能性が示唆された。

予期せぬ事態に遭遇することによって何かを失うという失望やストレスという意味では、自然災害による体験も類似する面があり、さまざまな場合について、そうした体験からの気持ちや考え方の変容について検討していくことは意義がある。今回の研究もその一助になることを願っている。

## 付記

本調査研究にご協力いただきました留学生の皆様には厚くお礼申し上げます。本研究は日本健康心理学会2020年度研究助成および科学研究費21K0296303のご支援を受けました。

## 引用文献

Alice Fanari Chris Segrin (2021) Longitudinal effects of U.S. students' reentry shock on psychological health after returning home during the COVID-19 global pandemic. *International Journal of Intercultural Relations*, 82, pp298-310.

荒川歩 安田裕子 サトウタツヤ (2012) 複線径路・等至性モデルのTEM図の書き方の一例 立命館人間科学研究 25, 95-107

土井原千穂 岸本智美 上村紀子 伴野梨沙 飯塚明雄 栗原明日香 圓谷弘美 小田原俊成 (2024) 横浜市立大学学生におけるCOVID-19感染症パンデミック前後のメンタルヘルスクリーニングの推移 横浜医学、75, 541-549

木下康仁 (2020) 定本 M-GTA - 実践の理論化をめざす質的研究方法論 医学書院

松本麻友子 (2023) コロナ禍における女子大学生のメンタルヘルス - 反すうやセルフコントロール、レジリエンスの調整効果 - *Japanese Journal of Applied Psychology*, Vol.49. No.1, 25-33

文部科学省 (2021) 新型コロナウイルス感染症の影響による学生などの学生生活に関する調査 [https://www.mext.go.jp/content/20210525-mxt\\_kouhou01-000004520\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20210525-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf) (閲覧2025年6月)

文部科学省（2025）日本人学生の海外留学状況調査

[https://www.mext.go.jp/content/20250430-mxt\\_kotokoku02-000027891\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20250430-mxt_kotokoku02-000027891_1.pdf)（閲覧2025年6月）

仲嶺実甫子（2021）コロナ禍におけるストレスとネガティブ経験に見出す肯定的意味がストレス経験からの成長に与える影響 北陸大学紀要 第51号

中野遼子 石倉佑季子 近藤佐知彦（2020）COVID-19による日本人学生の派遣留学への影響－日本人学生の声を中心に－ ウェブマガジン『留学交流』2020年7月号 Vol.112, pp45-57

西垣悦代 藤村あきほ（2023）コロナ禍における医学部新入生のメンタルヘルス：2020年～2022年の推移 学校安全推進センター紀要 第3号 12-24

坂本真士（1997）自己注目と抑うつ の社会心理学 東京大学出版会

迫こゆり 田中共子（2023）COVID-19にみまわれた日本人留学生の心の危機と立て直し 留学生教育第28号 59-69

渡部由紀 末松和子（2021）新型コロナウイルスの留学への影響と留学支援の課題－東北大学の事例－ 東北大学高度教養教育・学生支援機構紀要7 pp.91-99.

WHO Data（2025）WHO -COVID-19 - dashboard <https://data.who.int/dashboards/covid19/data>（閲覧2025年6月）

山内星子 杉岡正典 小橋亮介 松本寿弥 織田万美子 鈴木健一（2024）新型コロナウイルス流行下に大学に入学した2020年度入学生の心理的適応に関する縦断的検討 学校メンタルヘルス, Vol.27, No.1, 50-57

安田裕子 サトウタツヤ（2012）TEMでわかる人生の径路 質的研究の新展開 誠信書房

安田裕子（2012）第1章TEM入門編－丁寧に、そして、気楽に（楽に雑にはダメ） 安田裕子 サトウタツヤ（編）TEMでわかる人生の径路－質的研究の新展開 誠信書房

