

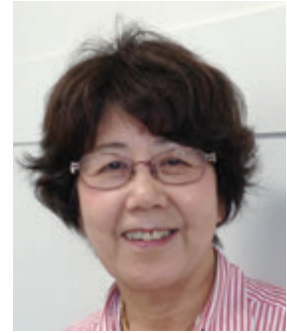
文化とメンタルヘルスおよび文化に適合した支援への方向づけ

関西学院大学／ホフストラ大学 名誉教授

松見淳子 (まつみ じゅんこ)

Profile—松見淳子

1978年、ハワイ大学大学院心理学科博士課程臨床心理学専攻修了 (Ph.D)。ニューヨーク大学医学部精神科臨床講師、ホフストラ大学心理学科助教授、准教授、教授、関西学院大学文学部総合心理科学科教授などを歴任。現在、応用心理科学研究センター客員研究員。専門は臨床心理学、比較文化心理学。著書は *Counseling across cultures*, 5th ed. (分担執筆, Sage), *Handbook of cross-cultural psychology*, Vol.3 (分担執筆, Allyn and Bacon) など。



はじめに

本特集テーマ「共生時代の文化と心」に照らし、本稿では、異文化適応を中心に文化とメンタルヘルスの関係および文化に適合した支援法への方向づけを検討する。筆者の専門は、臨床心理学と比較文化心理学 (cross-cultural psychology) を連携した実践研究である。具体的には文化とメンタルヘルスの関係、文化に適合した支援法および地域発達支援を専門にしている。

文化と心理学の関係

2015年度アメリカ心理学会国際貢献賞を受けたウォルター・ロナー (Walter Lonner) は、文化的視点を持つ心理学者の研究が世界的に増加していることを指摘し、その背景には文化を基盤とした研究の進化と心理学の国際化さらにグローバル化があることを挙げている。ロナーは1972年に創設されたInternational Association for Cross-Cultural Psychology (IACCP 国際比較文化心理学会) の創始者の一人である。2016年、世界規模の国際心理学会 (ICP) と比較文化研究を主眼とする IACCP が前後して横浜と名古屋で開催された。文化と心理学に関わる刺激的な発表が続き、改めて「文化」とは何ぞやと、議論が白熱した。今や文化が人間のすべての心的過程に関与しているとする見方は妥当であろう (Triandis, 2007)。

文化とメンタルヘルスの関係については、心理学的な視点に加えて文化人類学と文化精神医

学など、領域を横断した研究が進められている (Kirmayer & Shwartz, 2014)。実際、2016年4月にワシントンDCで世界銀行と世界保健機関 (WHO) の主催により、グローバルメンタルヘルス会議が開催され、疾患の予防と介入のための施策が熱く議論された。WHOは、2020年にはうつ病による社会負担 (障害調整生命年 DALYs) の疾病順位が世界で第一位になると予測している。日本では長期休職者の3分の2が精神疾患によることが報告されており、日本文化に適合した生物-心理-社会モデルに基づく介入法の普及が急がれている。

では文化はどのような機能を持つのであろうか。一般に、行動の基準と環境との随伴性を示すことで適応の方法を伝授すること、自己防衛の方法を伝授し、自尊心を維持させ高揚させること、価値の伝承と日常生活の行動規範を提供すること、および自己と世界の関係についての知識を授けることなどが挙げられる (Triandis, 2007)。文化が異なればこれらの機能も異なることは理解できるが、海外への移動が容易になった現在、異文化適応は日常の課題となってきた。

スーパーとハークネス (Super & Harkness, 2002) が長年にわたり強調してきたように、文化の機能は発達のための環境を提供することである。人は孤立した存在ではなく、他者との相互作用により、体験への意味づけを学ぶ。人と環境の相互作用における生態学的なコンテキストを重視する視点は、応用心理学の研究と

実践に貴重な影響を与えている。人が自立し環境に適応して生きていくためには、社会性を育て人間関係を築いていくことが重要である。しかし、自文化を離れ、異文化に移動し、長期短期にわたり滞在あるいは永住するとき、これまでの行動規範が新しい文化で通用しない場面が多々ある。

カルチャーショックと異文化適応

日本の異文化間心理学研究の先駆者、星野命によると、カルチャーショックとは、「自文化から異文化へ出て行った時、あるいは異文化が侵入してきた時に、双方の文化接触が生じ、そこにある方向への変化が起こる前に、経験されるものでもある。これは文化現象であると同時に、それぞれの文化に属する個人の心身に現れる個人現象でもある」（星野，2010）。個人のレベルに下げると、カルチャーショックは、異文化で行動の手がかりの有効性が失われ、好ましい結果が伴わなくなり、環境へのコントロールを失う時、あるいはコントロールできないと感じる時に現れる反応である。ボクナー（Bochner, 2003）のABCモデルによると、カルチャーショックは異文化と接触した個人のA（Affect：感情）、B（Behavior：行動）、C（Cognition：認知）に変容をもたらす。

筆者は大学院卒業後、ニューヨーク大学医学



図1 ヴェレビュー精神病院（1931-1984）。ニューヨーク市。1879年に開設の総合病院。精神病院は1984年に閉館となり新築のヴェレビュー病院内に精神科病棟が移動した。ラテン系患者専用のユニットも中国語で診療するユニットもある。

部と連携する、古い歴史をもつヴェレビュー精神病院（図1）にサイコロジストとして就職し、毎日、多文化多民族の患者さんに接した。本題に関連したカルチャーショックの例を挙げる（松見，2001）。ある日、日本人と思われる男性がこの病院に運び込まれてきた。たまたま筆者が勤務するユニットであったため、日本語が通じ事情を聞き取ることができた。要約すると、この方にとり初めての海外出張であり、米国に到着してから10日になるが、時差のある西海岸から東海岸へと仕事で移動するうち、心身の疲労が重なり、マンハッタンの高層ビルの入口にたどり着いたところでパニック状態になり、その後のことは何も覚えていない。気がついたときは病院に運び込まれていた、という応答であった。所持品はすべて失っており、本人は英語が話せなかったため、病院では身元が全くわからないままであった。筆者は、会社の名前を聞きだし、すぐに電話すると、行方不明後すでに3日経っていたことがわかった。まもなく2人の日本人ビジネスマンが病棟に駆けつけ、患者さんは無事退院の運びとなった。本件では後々まで異文化対処法につき事前教育の必要性を痛感させられた。

筆者が米国で支援した子どもたちの異文化適応にも個人差は大きかった。中でも日本人の子どもの場合緘黙は周囲を困惑させた。日本に住んでいた頃から人前では話さない、日本では活発でよく話したがアメリカの現地校では口を閉ざしている、家では同じ学校に通う弟と会話するが、スクールバスに乗った途端、弟とは一切話さなくなる、英語の現地校では緘黙だが日本語補修校では応答する、英語を第二言語とするESLクラスの課題には参加するが通常学級の課題では口を開かないなど、子どもにより緘黙の既往歴も関連する行動と状況も異なった。

それぞれの子どもに個別の機能的アセスメントを行い、家庭および学校・園の協力を得て認知行動的な支援プログラムを作成した。子どもも保護者も熱心に参加した。日本へ帰国後の報告では、英語弁論大会で入賞した、私立中学校の入学面接試験に合格した、など概ね良好で

あった。また一部、帰国後も引き続き支援が必要な子どももいた。

異文化接触自体はネガティブな体験ではない。準備が整った留学や海外研修は個人にポジティブな結果が伴うことが報告されている。実際、多様性の体験は創造的な活動力を生み出すと考えられている。留学生を受け入れている多くの大学では異文化適応のためのガイダンスを行っている。例えば、ミネソタ大学のCARLA (Center for Advanced Research on Language Acquisition, 2016) のウェブサイトには留学生のためのガイドブックの案内がある。「海外研修の効用を最大化するためのことばと文化の学習」では、「自己の多様性の発見」「価値観の文化差の理解」「文化の構成員としての自己理解」などのテーマで文化学習が編まれ、異文化適応過程の心理学的な説明も具体的で分かりやすい。

日本学生支援機構 (JASSO) の調査結果によると、日本では2015年度外国人留学生数は208,379人に達し、前年度と比較すると13.2パーセントの増加である。出身国では、中国 (94,111人)、ベトナム (38,882人)、ネパール (16,250人)、韓国 (15,279人)、台湾 (7,314人) など上位9カ国まですべてアジアの国であり、10位がアメリカ合衆国 (2,423人) であった。在日留学生の異文化適応課題は多岐にわたる (田中, 2001)。集団性に依存する対人行動および間接的で曖昧なコミュニケーション様式は留学生にとり特に困難である。日本でも異文化適応教育プログラムの開発と多様性に対応した支援の普及が今後ますます必要になるが、キャンパスの国際化について、支援へのボトムアップのニーズアセスメントが行われている (大橋, 2008; 大西, 2016)。

筆者は、大学の「比較文化心理学」科目のフィールドワークとして、受講生に異文化面接を体験してもらい、レポート作成後、口頭発表の課題を实践してきた。学生たちは、授業で文化的次元、文化的自己観、発達と文化、感情と文化、さらにコミュニケーションと異文化適応などについて学び、いくつかの課題をこなし

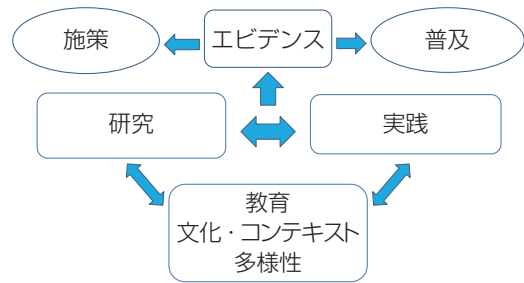


図2 多文化社会におけるエビデンスに基づく心理学的実践

た後、自分で見つけた異文化面接対象者からコミュニケーション様式の文化差も具体的に聞き取っている。変遷する多様性の社会で専門性を発揮できる人材を育成するため、海外の大学院臨床心理学プログラムなどでは、文化関連科目が必須科目として設けられるようになった。

エビデンスに基づく応用心理学的実践

— 文化に適合した支援への方向づけ (図2)

異文化適応について述べたが、あらゆる文化に個人の適応問題があり、不安や抑うつなどの概念もまた文化の影響を受けることが実証されている。不安を例にとると、地域文化の説明モデル、他者への伝え方と他者の反応、および対処法には文化差が認められる (Draguns & Tanaka-Matsumi, 2003; Kirmayer & Shwartz, 2014)。また、多様な支援法に共通する要因として、支援者と対象者の関係性、技法の選択と効果の指標などが挙げられるが、それぞれのコンテンツは文化の影響を受ける。その中で世界的な潮流として、医療に続き、心理学でも「エビデンスに基づく実践」が奨励されるようになった (松見, 2016)。「患者の特徴、文化、および志向性の枠組みの中で得られる最高度の研究と臨床的専門知識を統合すること」を指す (APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006)。

本特集のテーマに照らすと、エビデンスに基づく治療の文化的適合性の研究はまだ日が浅い (Tanaka-Matsumi, 2008; 2011)。欧米で開発された認知行動療法に文化的なコンテキストを取り入れた場合と、元のマニュアルどおりの標準

的な治療の効果を比較した場合、文化に適合したコンテンツを入れたほうがより効果が高いというメタ分析研究の報告も出ている (Griner & Smith, 2006)。米国のような多民族社会では、エビデンスベースの心理療法の有効性について、介入の文化的適合性がキーワードとなっており、文化親和性に向けた実践研究が奨励されるようになった。現在、日本でもメンタルヘルス領域ではうつ病に対してエビデンスに基づく認知行動療法が推奨されているが、さらに文化的文脈を考慮した実践的研究の増加が見込まれる。

おわりに

文化とこころのダイナミックな関係を軸にしたメンタルヘルスの研究が国際的に活性化している (Ryder et al., 2011)。2015年に公認心理師法が成立した日本では、文化的適合性の高いエビデンスベースの心理学的実践が社会で求められている。筆者はこれを心理学のチャンス到来とみなし、社会的責任の果たせる心理学専門家の養成に期待している。

文 献

- APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice (2006) Evidence-based practice in psychology. *American Psychologist*, 61, 271-285.
- Bochner, S. (2003) Culture shock due to contact with unfamiliar cultures. Online Readings in *Psychology and Culture*, 8. <http://dx.doi.org/10.9707/2307-0919.1073>. (2016/8/10 閲覧)
- Center for Advanced Research on Language Acquisition (2016) *Maximizing study abroad*. <http://carla.umn.edu/maxsa/index.html> (2016/10/1 閲覧)
- 星野命 (2010) 『星野命著作集Ⅱ 異文化間教育・異文化間心理学』北樹出版
- Draguns, J. G. & Tanaka-Matsumi, J. (2003) Assessment of psychopathology across and within cultures Issues and findings. *Behavior Research and Therapy*, 41, 755-794.
- Griner, D. & Smith, T. B. (2006) Culturally adapted mental health interventions: A meta-analytic review. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 43, 531-548.
- Kirmayer, L. J. & Schwartz, L. (2014) Culture and global mental health. V. Patel, H. Minas, A. Cohen & M. J. Prince (eds.) *Global mental health: Principles and practice* (pp.41-62). Oxford University Press.
- 大西晶子 (2016) 『キャンパスの国際化と留学生相談：多様性に対応した学生支援サービスの構築』東京大学出版会
- 大橋敏子 (2008) 『外国人留学生のメンタルヘルスと危機介入』京都大学学術出版会
- 松見淳子 (2001) 異文化における子どものメンタルヘルスと行動療法. 『こころの科学』99, 69-75.
- 松見淳子 (2016) エビデンスに基づく応用心理学的実践と科学者－実践家モデル：教育・研究・実践の連携. 『応用心理学研究』41, 249-255.
- Ryder, A. et al. (2011) Towards a cultural-clinical psychology. *Social and Personality Compass*, 5, 960-975.
- Super, C. M. & Harkness, S. (2002) Culture structures an environment for development. *Human Development*, 45, 270-274.
- 田中共子 (2001) 『留学生のソーシャルネットワークとソーシャルスキル』ナカニシヤ出版
- Tanaka-Matsumi, J. (2008) Functional approaches to evidence-based practice in multicultural counseling and therapy. In U. P. Gielen, J. G. Draguns & J. M. Fish (eds.) *Principles of multicultural counseling and therapy* (pp.169-198). Routledge.
- Tanaka-Matsumi, J. (2011) Culture and psychotherapy: Searching for an empirically-supported relationship. In K. Keith (ed.) *Cross-cultural psychology: Contemporary themes and perspectives* (pp.274-292). Wiley/Blackwell.
- Triandis, H. C. (2007) Culture and psychology: A history of the study of their relationship. In S. Kitayama & D. Cohen (eds.) (2007) *Handbook of cultural psychology* (pp.59-76). Guilford Press.