

高校生の海外留学プログラムの評価

—地域連携型研究の一試みとして—

東 正訓

〔問 題〕

1. はじめに

筆者はかつて、地域連携型研究を「地域住民、学校機関、地域行政らと連携した問題解決的、実践的研究」と暫定的に定義した（東、2005）。本稿は、そうした地域連携型研究作業の一つとして、大阪市内にある私立の中高一貫校（以下、X中高と略記）が実施している海外留学プログラムの評価に関する報告をおこなうものである。現在、筆者を含めた本学の複数学部にまたがる教員チームはこのX中高と連携した新たな教育的取り組みの可能性について模索を続けており、本報告はその一部でもある。

ここでは、文献研究や生徒・保護者を対象におこなった小規模なアンケート結果も紹介しながら、高校生の海外留学プログラムについて、いくつかの提案をおこないたい。

2. X中高の海外夏季研修および留学の制度について

最初に、X中高の海外研修および留学制度について紹介しておく。X中高では、国際社会に貢献できる人材の育成を目指して、『国際留学プログラム』を推進している。ネイティブ教員とともにサマースクールに参加（以下、夏季研修）するものから、英国の中等教育学校に一年間留学するプログラムまで提供

されており、生徒のニーズに合わせ、段階的に実施することをめざしている。特に、約一年間の英国留学（以下、一年留学）はバイリンガル能力を伸ばすプログラムとして位置づけられている。「夏季研修」は、中学1年～3年生が主に参加し、「一年留学」は高校生が参加する。「一年留学」の前に種々の事前教育がおこなわれ、担当教員が数回渡英し、留学先で指導するなど、サポート体制もとられている。留学後は、日本での学修にスムーズに入れるように各教科教育の補習を綿密におこない、希望者に対しては、海外の大学への進学指導までおこなわれるといったサポートもある。

筆者は、2006年の7～8月にかけて、『国際留学プログラム』の「夏季研修」に参加した中高生、「一年留学」から帰国した高校生とその保護者にアンケートをおこなって、このプログラムの評価に関わってきた。

その報告に入る前に、海外留学など異文化滞在経験が青年の人格形成に及ぼす影響に関する心理学的研究を概観し、異文化滞在型教育の効果に関して理解をすすめる。

3. 海外留学プログラムは生徒の自己成長に好影響をあたえる

海外留学やホームステイは生徒の心理的成長に良い効果をもつことは幾多の心理学的研究によって実証済みである。たとえば、星野・長井（1988）の研究では、一年間の海外

派遣の高校1、2年生は出発前、すでに自尊感情が高かったが、さらに高くなって帰ってきており、さらに、女子は自我同一性得点が高くなり、自己成長を遂げていた。追手門学院大学心理学部教授である樋口（1983）は、女子短大生を対象とした研究にて、海外でのホームステイが、自立、職業選択、自我同一性などの青年の発達課題達成に関して好影響をあたえ、長期にわたってその効果が持続することをみいだした。北川（1989）はホームステイによって滞在先のアメリカ人へのイメージ、外国人に対する受容的態度がポジティブになることを示している。

箕浦（1995）は、種々の研究をまとめて、異文化滞在の成果は、滞在期間にもよるが、異文化の人々のイメージをよくし、世界や自己、自文化への認識を深め、一回りスケールの大きな個人を作る契機となる事であるとしている。これらの知見から、海外留学プログラムへの参加は、自己理解の深化をすすめ、主体性、積極性を高めると考えられる。

木内（1996）は、相互独立・相互協調的自己理解と欧米在住経験の関係について検討した。ここで、相互独立的自己理解とは、欧米文化における典型的な自己理解であり、自己を他人やまわりの出来事から切り離された実体として捉えることである。独立的自己理解を持つ者は自分の望ましい特性を見だし、それを外に表現し、他者から独立した自己を確立することによって満足を得ようとする。相互協調的自己理解とは、アジアに優勢な自己理解である。この相互協調的自己理解を持つ者は自己を他者との社会的関係の一部とみなし、その社会関係の有用な一部であることを志向し、周りからもそうだと認められることを望む。

木内は、欧米在住経験のある日本人大学生は相互独立的自己理解が優勢であることを示した。欧米での生活によって、欧米文化の影響を受け、相互独立的自己理解が優勢となっ

たためと考えられる。さらに木内（2000）は、相互独立・相互協調的自己観と社会文化的適応の関係について研究をおこない、一般の日本人学生に比べて日本人留学生は社会的効力感が高いことを明らかにしている。さらに日本人留学生において異文化間感受性尺度と自己効力感尺度の間に正相関が確認され、異文化間感受性が高いものは、一般的効力感が高いことが示されている。

木内の一連の研究からは次のことが示唆される。留学によって、独立したゆるぎのない個の確立を優先する欧米文化の影響をうけることは、西洋型の独立的自己システムを作り上げることにつながり、元々持っていた相互協調的自己システムとうまく融合できれば、国内外で活躍できる人材育成に資することが期待できる。さらに、留学によって、自己効力感、社会的効力感を高めることは、自分の能力をさらに磨く意欲を高め、思い切って新しい環境に自ら進んで移行することを鼓舞する原動力となる。留学をめざす学生はもともと効力感が高いものが多いだろうが、多くの困難を乗り越えなければならない海外体験を通じて、国内で普通に過ごす学生よりも自信をつけるのだろう。

一方で、言葉が十分に通じない中での生活、勉強を強いられる環境は、留学生の心身の適応を危うくする可能性もある。単に生徒を留学させておけば、後は勝手に成長すると楽観してはならない。留学中に心身の不調をおこさないようにケアをする必要がある。次に、留学生の適応過程に関する比較的最近の心理学的知見を検討しよう。

4. 日本人留学生の異文化適応に関する心理学的研究

長井（1986）は、日本人交換留学高校生の異文化適応過程を研究した。CMI（コーネルメディカルインデックス）健康調査表を渡航

前・渡航後（1ヵ月後・2ヶ月後・4ヵ月後・6ヵ月後）の計5回施行して、自覚症状の平均値の変動を分析した結果、

- ① 消化器系、心臓脈管系・疲労度・疾病頻度の合計、身体的自覚症状指標の合計は渡航直後に低下する。
- ② 精神的自覚症状の怒りのみが渡航後に低下する。
- ③ しかし、精神自覚症状（不適応・抑うつ・不安・過敏・怒り・緊張）の合計値は渡航4ヵ月後に有意に上昇し、渡航前の値に近くなる。

これらの結果は、渡航直後においては準備や期末テストの疲労や緊張が解消されたことを意味し、渡航1ヶ月から4ヶ月の間の精神自覚症状の合計値の増大は、海外における種々の異文化環境への適応困難な時期であることを示すとしている。男女別にみると、男子群は心身ともによく異文化に適応していることを窺わせるが、女子群はそうでない結果が見られるという。

この調査は、1982年におこなわれたもので、特に性差の知見については今日も同じである保障はないが、男性、女性双方に相談し易い窓口を留学先におく必要性を示唆する。

さらに長井は、渡航前のCMIの指標から神経症判別領域別（Ⅰ群：心理的正常者、Ⅱ群：暫定的な心理的正常者、Ⅲ群：暫定的に神経症であると診断される群）に群分けして自覚症状指標の平均値の変動を検討した。

結果は次の通りである。Ⅰ群は、身体的、精神的にも健康を保っていた。Ⅱ群は渡航直前に様々な身体故障を訴え、渡航後、新学期を迎えた頃から新奇な環境下での影響を受け易いのか、自覚症状が増え始めるが、時間の経過に従って徐々に環境に順応するようである。Ⅲ群は平常時から身体に関する訴えが多く、渡航後も減少しない。Ⅱ群と同様あるいはそれ以上に新奇な環境に対処する際に訴えが増え、容易には低減しない。

CMI以外にアンケートもおこなっており、それとの関係で明らかになったことは、神経症傾向の強い者ほど異文化体験を否定的に評価するということであった。CMIが異文化での重篤な不適応を予測する力を持つかどうかは不明だとしているが、留学の募集段階で心身の健康度をチェックしておく必要性を示唆する結果であった。

植松（2004）は、アメリカに滞在する日本人留学生に質問紙調査をおこなって、異文化適応に及ぼす要因についてパス解析をこころみた。滞在国での対人スキルの獲得がホスト（滞在国における親密な他者）との対人関係の充実だけでなく、文化理解、心身健康、学業の充実に資することを示した。そして、オリエンテーションや事前学習で、生活習慣面だけでなく滞在国に特徴的な人間関係のありかたについて教育する有効性を指摘している。さらに、異文化での問題に対処する際に「なんとかなるさ」という調整型セルフコントロールが「滞在国の対人スキル獲得」と「学生生活における適応感」に影響することを示した。

欲求不満やストレスに上手に対応する「調整型セルフコントロール」についてオリエンテーションやカウンセリングで指導することやリラクゼーション法を訓練することも有効だという。

次にこれらの先行研究で明らかになった点を参考に、アンケートデータというごく限られた情報からではあるが、X中高における留学プログラムの内容を分析、考察を試みよう。

〔方 法〕

1. X中高における『国際留学プログラム』参加生徒および父兄に対するアンケートの実施

「一年留学」と「夏季研修」に参加した生

徒たちに、帰国後の2006年の夏休み中にアンケートをおこなった。また、「一年留学」に参加した生徒の父兄に対して、自由記述形式のアンケートをおこなった（「夏季研修」参加生徒の保護者にはアンケートをおこなわなかった）。筆者は、心理統計学、心理学研究法を講じる者として、通常ならばこのような一般化可能性を保証しない調査をしない。しかし、対象者の生の声にせまるべくあえておこなった。効果測定をねらうならば、統制群の設定とまではいわないが、「一年留学」と「夏季研修」参加者に対して、渡航前、渡航後のPre-Post designをせめて組みたいところである。しかし、模索段階であるため、生徒や保護者、教育現場に負担をかけることは避けるべきと考えた。

表1 アンケート回答者の属性の集計

プログラム別	性別	平均値	度数	標準偏差
一年留学	男性	16.55	11	0.522
	女性	16.63	8	0.744
夏期研修	男性	13.87	15	1.552
	女性	13.83	6	2.041

2. アンケート回答者の属性

「夏季研修」参加者の回答者は21名（男子15名、女子6名）、「一年留学」参加者の回答者は19名（男子11名、女子8名）である。表1は、「一年留学」および「夏季研修」に参加した生徒の性別、平均年齢、人数を示したものである。「一年留学」参加生徒は調査時で高校1年生～3年生、「夏季研修」参加生徒は調査時で中学校1年生～高校1年生であった。「一年留学」参加生徒の保護者向けアンケートは14名分を回収した。

3. 質問項目

① 生徒向けアンケート

「夏季研修」および「一年留学」参加生徒

に対するアンケートでは、まず、海外事情を紹介する「新聞（問2）」・「テレビ（問3）」をどれほど見るかについて、5件法で質問し、「英会話の自信度（問4）」および「各プログラム体験後、25個の各態度や各能力で変化したと認識した度合い（問5）」を7件法で質問した。自由記述として、問6「留学して自分が成長したと思う点やよかったと思う点は为什么呢か」、問7「この留学のプログラムをもっと良くするために、何か提案したいことがあればお書きください」への回答をもとめた。なお、「夏季研修」参加生徒の自由記述は、ここでは分析の対象とはしない。

② 保護者向けアンケート

次の2問について自由記述をもとめた。問1は「海外留学から帰国して、留学以前よりも、お子様が成長したと感じられる点、変化したと思われる点について、以下にお書きください」、問2は「この留学のプログラムをもっと良くするために、ご要望等ございましたら、以下にお書きください」である。回答後は封筒に回答後のアンケートを入れて封をして頂いてから回収した。

〔結果と考察〕

1. プログラム終了後に生徒が自覚した成長

表2には、各質問に対して肯定的反応をした人の度数をカウントして算出した比率（以下、肯定率）を示している。肯定率は、次のように算出した。問2では肯定的な回答反応である「どちらかといえば読むほうだ」、「関心をもってよく読むほうだ」、問3では「どちらかといえば見るほうだ」、「関心をもってよく見るほうだ」、問4では「日常会話ならやや自信がある」「日常会話なら十分自信がある」「日常会話だけでなくもっと複雑な会話をする自信がある」「その気になれば外国で仕事をするくらいの会話力がある」、問5

表2 質問項目に対する肯定率

項目	一年留学	夏期研修
	肯定率	肯定率
問2 あなたは、海外事情を紹介する新聞記事をどの程度読みますか。	20.1	9.5
問3 あなたは、海外事情を紹介するテレビをどの程度見ますか。	52.6	23.8
問4 あなたの英会話能力に対する自信を教えてください。	89.4	9.5
問5		
1.英会話の力	100.0	90.5
2.英語の文章を書く力	78.9	47.6
3.英語の文章を読む力	94.7	76.2
4.英語をもっと勉強したいという気持ち	89.5	85.7
5.外国の人々や文化を尊重する気持ち	78.9	52.4
6.外国の食文化や料理への関心	73.7	57.1
7.外国の文化や歴史への関心	73.7	38.1
8.海外で生活することへの自信	84.2	76.2
9.外国の人とコミュニケーションをとる力	94.7	85.7
10.テロや戦争、貧困問題など国際問題への関心	52.6	42.9
11.国際経済への関心	36.8	28.6
12.日本の文化や歴史に対する関心	68.4	23.8
13.日本人に生まれてよかったという気持ち	78.9	61.9
14.いろんな国にいてみたいという気持ち	89.5	71.4
15.何でも見てやろうという好奇心	89.5	71.4
16.自分の性格や考え方への理解の深まり	78.9	57.1
17.主体的に物事に取り組もうという気持ち	84.2	47.6
18.自分から友人をつくろうとする積極さ	84.2	57.1
19.新たな自分を発見したという実感	84.2	61.9
20.積極的に物事にとりくむ姿勢	84.2	61.9
21.どんな環境でもなんとかなるさという気持ち	84.2	71.4
22.人に頼らず自分でできることはしたいという気持ち	78.9	71.4
23.自分の夢を実現したいという気持ち	94.7	76.2
24.自分がいろんな人々に生かされているという実感	94.7	61.9
25.家族への感謝の気持ち	100.0	81.0

の1～25では「かなり強くなった」「強くなった」「やや強くなった」に回答した人の度数和を求めて全度数にしめる比率を求めた。これらの結果からいいうることを抽出してみよう。

まず、「一年留学」の生徒のほうが、「夏季研修」よりも全ての項目において肯定率が高いことがわかる。これは、年齢差による影響もあるが、「夏季研修」よりも「一年留学」の方が高い効果を持つことを示唆するものを見ることができる。

やはり、「一年留学」の場合、問4で89.4%、問5の1の英会話の力で100%と、英会話力に関する自信はつくようである。中学生にとって、一ヶ月の「夏季研修」では、英会話力に自信をつけるというよりも自分の会話力の

低さを思い知らされることになるようだ。これは、肯定率が9.5%という低い数字に表れている。このくやしさを勉学にむけることができれば、高校での伸びは期待できるだろう。

英会話よりは弱い、読み書きの力にも自信をつけるようである。もちろん「一年留学」の方が高い肯定率を示している。読解、作文能力ともに会話と同様の自信の伸長を望みたいところであるが、やはり会話力を中心に自信をつけるようである。

全般的に、英会話力など英語力には、自信をつけているようだが、「夏季研修」および「一年留学」ともに、海外事情、国際経済や国際問題への関心は、英語力や適応力、自己成長の実感、対人関係面などと比べると深まりにくいようである。

海外での生活力、行動力、好奇心、主体性、社交性、効力感や夢を実現したいという希望は両プログラムにおいて深まったと答えており、「一年留学」の肯定率はほとんどが8割から9割台に達している。

家族への感謝の気持ちについて、「一年留学」で100%、夏季研修で81%と強まりをみせたことは、筆者にはなんともほほえましい結果であった。海外という試練の多い環境で過ごすことで、ふだんは世話をうけていても当たり前と思いついて気にもとめない家族のありがたさや、渡航中にうけた家族からの励ましや思いやりのありがたさを実感するようである。

2. 「一年留学」参加生徒の自由記述

「一年留学」参加生徒に対しておこなった自由記述の設問を再掲すると以下の通りである。

問6 留学して自分が成長したと思う点やよかったと思う点はなんですか。

問7 この留学のプログラムをもっと良くするために、何か提案したいことがあればお書きください。

まず問6に関して分析をおこなう。回答は大きく3つに大別できる。以下、自由記述例を紹介する際には、適宜、元の内容を損なわない程度に文章を要約していることを断っておく。

第1グループは、親、家族、友達の大切さといった関係性に関する成長をうかがわせる回答群である。

例：「家族がいない中で生活してみて、ありがたみがわかった」、「親や友達の大切さをもっと強くわかった」、「つらいこともたくさんあったが、家族の支えや友達の応援など、本当にいろんな人に支えられていることを初めて実感した」、「家族がどれだけ大事かわかった。友達がいて自分が成り立っていること

がわかった」、「家族の大切さがわかった」、「何よりも友達の大切さを学んだ」、「初めて親と長期間はなれて自分一人で何でも判断、行動する中で責任感を学んだ」、「身の回りのことを自分でできるようになり、母や手助けしてくれた家族への感謝を常に考えるようになった」、「友達がいっぱいできてよかった」などである。

第2グループは、積極性、決断力、忍耐力など自己成長をうかがわせる回答群である。

例：「積極的にみんなと話したり、授業でも積極的にうけることができてよかった」、「積極的になれた」、「留学を通して自分ひとりで決断すべきときは、はっきりと決断できるようになった」、「自分がやりたいことが見つかって、それに取り組む時間がほしいので、時間を有効に使うことを覚えた」、「英語だけでなく精神的にも強くなれた」などである。

第3グループは、異文化に対する視野の広さを身につけたとする回答群である。

例：「いろんな国の人がある風に見えるのかなどが聞いたのがよかった」、「以前まで海外の文化や国際問題についてまったく知らなかったが、世界中の差別をなくすことが大事だと感じた。どの国の人、どの宗教を信じていても、差別してはいけないと思います」、「外国の人と友達になれてよかった」、「異文化の衣食住を体験してみて偏見がなくなったのがよかった」

英語力が向上したことに対する記述が意外にも少なく、精神的成長に関する記述が中心であった。以上のことから、留学体験によるポジティブな人格形成効果を見てとることができる。

次に問7に対する回答を見てみよう。

例：「同じ学校に日本人は2人程度にすべきである」、「団体でいくのではなく、個人で行くこと」、「イギリスだけでなく、カナダ、オーストラリア、アメリカの中から選べるようにした方がいい」、「留学前に少しでも単語

力をつける」、「留学前に使える会話のフレーズを勉強する機会を設けるべきである」、「事前に英語にとりくんでおくべき」といった回答であった。

同じ学校に日本人生徒が団体でいくと渡航先の人々と交わるよりも日本人同士でつるんでしまうので効果が少ないという指摘や、留学前の英語力向上に対する取り組みが十分ではなかったことをうかがわせる回答からは重要な改善方向が示唆される。

3. 「一年留学」参加生徒の保護者の自由記述

保護者向けアンケートでは、以下の2つの質問をおこなった。

問1 海外留学から帰国して、留学以前よりも、お子様が成長したと感じられる点、変化したと思われる点について、以下にお書きください。

問2 この留学のプログラムをもっと良くするために、ご要望等ございましたら、以下にお書きください。

特にこの留学プログラムをよりよいものにするヒントを得るという視点から読み込んだ結果を以下にまとめよう。

まず、問1への回答である。総じて、留学体験によって成長をとげたという認識が多い。全体像を把握しやすくするために回答を3つに分類した。

第1グループは、英語をはじめとした学習の意義を認め、自分で計画的に勉強するなど意欲がでたという指摘である。

例：「なんとなくすごしてきた甘さに気づき前向きになった」、「英語に限らずコミュニケーションの手段としての外国語に関心をもつようになった」、「英語力が向上した」、「勉強することが当たり前と思うようになった」、「勉強に対する意欲が高まった」、「勉強は自分のためにおこなうものということが自覚できて自発的に勉強するようになった」、「日本

のことについて学ばなければならないと自覚し始めた」などである。

第2グループは、独立心やコミュニケーション力がついたという指摘である。

例：「独立心が芽生えた」、「自分のことは自分でできるようになった」、「自分の将来についての意識付けがでてきた」、「自分で生活をコントロールできるようになった」、「以前は帰宅後漫然と時間をすごしていたが、やりたい事やしなければならない事を自分から時間を作って実行するようになった」、「自分の考えをきちんと伝えようとするといったコミュニケーション力が身についた」、「友達とよりいっそう仲良くなった」、「マナーに気をつかうようになった」、「外国人に会っても自然に接することができるようになった」などである。

第3グループは、留学を支援してくれたことや海外で過ごしたことをきっかけに親がいろいろと世話をしてくれていたことをあらためて実感したことなどから、親や家族への感謝の気持ちが強くなったという指摘である。

例：「家族の中での自分の位置について理解したようだ」、「親に対する思いやりをもつようになった」、「どんなことにも、ありがとうと感謝を表せるようになった」、「親のありがたみがわかるようになった」、「家族への感謝をもつようになった」などである。

問2に関する回答は多様であった。X中高のプログラム改善に役立つように、できるだけ要約して多くの内容を記すことにした。「父兄や希望者に留学の位置づけを説明し、目的意識をもちやすくすべきである」、「留学前のスキルアップをめざす指導が充実しておればもっとよい成果があったのではないか」、「留学の前後にTOEICをうけるなどして、ステップアップが本人にも見えるようにすれば向上心がつくのではないか」、「時間が有り余っていたときもあるので、読書習慣がつくようなプログラムでもあればよい」、「一年しか

ないのはもったいない」、「もう少し長い期間のほうがよい」、「日本人同士で一緒にいるよりも頑張っけて外国の友人とも仲良くするようにアドバイスするようにすべきである」、「留学先の選択ができるとうよい」、「留学によって理数系の科目にブランクが生じる」、「E-mail等で生活報告をさせるなどもっとフォローすべきである」、「帰国後の授業やHRなどで日本語禁止ぐらいにするなどの成果を維持する工夫をすべきである」。

次にこれらの教育的取り組みの有効性を承知した上で、留学プログラムをよりよいものにするため提言をおこなう。X中高を中心に提言するが、全国の高校生の海外留学プログラム全般に関して、筆者が常々考えていることも含んでいる。

〔提 言〕

1. 留学前に英語力をできるだけつけておこう

生徒や保護者が自由記述で提起しているように、留学前に各自の英語に関するスキルアップをはかる取り組みをより一層推進すべきである。留学して日々、本場の英語のシャワーを浴びれば自然と英語力が上がると考えるのは、楽観的すぎる。これは日本人に共通する素朴な留学信仰である。ある程度年齢がいけば、単に外国で長期間、過ごしたところで英語力が身につくはずもない。会話はある程度必要な力を獲得しても、読解力、作文力は全然だめというケースはよくある。

そこで、留学前に準備しておくことは、第1に中級レベルの大学入試に使われる英語長文を辞書なしに大体は読解できる程度の単語力（単語も聞き取れること）を身につけさせること、第2に基本的な会話文のパターンは反射的に使用可能なようにしておくことである。この程度の準備をしておかないと、留学

してから苦勞するだろう。近年は発音CD付きの単語集もあるし、会話場面をパターン化した例文の音読CD付の教本もある。発音記号を見ながら苦勞して発音を覚えた時代ではすでにない。聴覚を介した記憶は視覚だけにたよる記憶よりも学習効率がよいことが明らかになっている。

ここでは詳しく述べないが、心理学的に効率的な学習プログラムを組んで、コース全体で集中的に取り組むことができればより一層効果があがるだろう。気楽な雰囲気や担当教員と生徒の間で日常のやりとりを英語でする、もっぱら英語で会話をする日（English Day）を設けるなどもよい。後述のように、中学の英語の授業に普通についてくることのできた生徒ならば、1年間の集中的訓練があれば留学までに相当の水準に達することができる。留学前に一定水準の英語力を備えておれば、渡航先での適応もしやすく、留学の成果もあがる。また、帰国後の受験勉強にも余裕がでて、本人の進路選択の幅もひろがるであろう。

2. 適切な目標を設定しよう

留学の成果をあげるには、特に英語力について事前に準備しておく必要があることを述べた。ここでは、その準備が効率的に運ぶように適切な目標設定について論じる。

16歳の高校生は大いなる夢を留学に抱いているだろう。留学後は、ネイティブと何不自由なく会話ができ、英字新聞も辞書なしですらすら読め、得意の英語力を生かして大学卒業後に活躍するといった大目標の達成に至るためには、今、何をしなければならぬのだろうか？

まずは、「1日の学習目標」を設定し、実行し、反省し、再実行することを始めなくてはならない。大きすぎる目標だけでは、前節でのべた英語力向上のための具体的な準備が進まないし、やる気もおきにくい。

高名な心理学者であるA. Banduraは、効果的な目標を設定するには、長期かつ詳細でない一般的な目標（遠隔目標）よりも、短期かつ具体的な目標（近接目標）をうちたてるほうがよいという。

Bandura & Schunk (1981) は、適度にチャレンジしがいがあり、その日のうちに達成できる近接目標のほうが学力向上に役立つことを実験的に示している。算数嫌いの児童に引き算を学ばせ、反復測定を自己効力感と学力についておこなった。目標の立て方には、近接目標群（1日6ページを目標）、遠隔目標群（7日で42ページを目標）、目標なし群があり、統制群も設けられた。ここで、近接目標も遠隔目標も7日間で見ると同じ数値目標であることに注意してほしい。実験の結果は、近接目標群が最も学力や自己効力感が向上したのであった。皮肉なことに7日で42ページという「遠隔目標」群は目標を設定しない群とほとんど変わらなかったのである。このように遠い目標（遠隔目標）ではかえって意欲はわかない。なぜならば毎日の目標のほうが、よりコントロールしやすく現実的であるからである。

留学から帰国後、飛躍するといった遠大な目標は個人を方向づける意義はあるが、日々の勉強をこつこつ倦まず弛まず積み重ねる効果はさほどない。大きな目標だけでは、現在の自分の実力と目標達成のために必要なレベルとの懸隔だけを目立たせ、努力の大きさに圧倒され、あきらめてしまうことにつながってしまうこともある。

また、遠大な目標だけを立てると、「大いなる夢を語るが、日々の努力をしない」という悪循環につながる可能性がある。この悪循環の一般的なメカニズムは次の通りである。遠大な夢に思いをはせることは仮想的な有能感を満たすことにつながる。その反面、自分の能力のなさといった現状をみつめる不快な思いを避けるために、今なすべきことをずる

ずる先延ばしする、努力しない原因を自分が置かれた環境のせいにする、目的外の行動に精を出す。…といった悪循環につながってしまうのである。

そこで、留学で飛躍するという大きな目標を達成するために、必要な努力の総体を考え、それを実行可能な日々の努力、近接目標に分割することが有効である。そうすれば具体的に何をすればよいか明確になり、取り組みやすく意欲もわいてくる。

中学1年生から、具体的な一日一日の目標を創り出し、習慣化すれば学力も自己効力感も向上する。時間経過とともに学習の累乗効果（いわば学習効率の加速化）が働きはじめると、周囲も驚く大いなる達成を生むことになるのである。

以上、Banduraらの研究を引用して、1日単位の近接目標の重要性を強調した。もちろん近接目標あるいは短期目標だけでなく、中期目標や長期目標も日々の努力の意味づけには必要である。そこで、中高6年間の教育課程の中での留学プログラムがもつ全体的意義や準備のためのタイムスケジュールを明示し、留学準備としての「夏季研修」の位置づけを明確にするためにオリエンテーションをおこなうのがよい。さらに「一年留学」前に準備しておくべき学力や具体的な勉強法についてのガイダンスをおこない、その後、英語力向上の教育プログラムを着実に実行するのである。

近接目標は生徒にとって無理な目標を設定すると逆効果なので、生徒自身が現実的に考え、主体的に設定することが望ましい（最初は少なめに学習量を設定するとよい）。そして、留学プログラムの長期目標、中期目標、そして生徒が設定する短期（近接）目標については、教員も保護者もその意義を理解しておいたほうがよい（目標の共有化）。最初感じる努力開始時のしんどさを周りの人が励ますことによって、生徒は乗り越えられるから

である。具体的には、次のような工夫が考えられる。

- ① オリエンテーションの中では過去の実績に基づき、留学によってどのような成果が得られるかを周知すること。体験記の配布や目覚しい成果をあげたOBの紹介によって、参加予定者の具体的な人物モデルを作り上げるとよい。これは身近なモデルによる大目標の設定をうながすことになる。父兄の声にもあったように留学前後でTOEICなどをうけて、実力の伸びをチェックすると共にその成果を生徒や保護者に示すと、中期目標として具体的に説得力がある。
- ② 留学前の準備としての英語力アップのための集中訓練においては、「小さく分割された目標」をコツコツと達成させていく。例えば1日5個の英単語を覚えると10週間で350語、40週で1400語を覚えることができるといったようにである（センター試験ならば十分の単語力であろう）。何も机に向かって覚える必要などない。通学のための電車の中と寝る前のチェックをするといったスキマ時間の活用でよい。一日で覚えきるのではなく、繰り返すことが重要である。1週間に1回テスト（教師が管理するとよい）をし、ただちに自己採点して（テストをファイルして記憶の手がかりにする）、覚えていない単語を復習（単語カードにして繰り返す、覚えにくい単語は語源から覚えるといった深い意味処理をする）していくことが大事である。同一内容の復習を2ヶ月内に4回は繰り返すべきだといわれている。こうした復習の習慣は他の教科学習にも応用されることが望ましいことはいままでもない。40週で1400語覚えればセンター試験突破の基礎ができるといった期待される成果（結果予期）を明示してもよいだろう。

- ③ できるだけ自分で、実行可能かつ成果が確認できる近接目標を立てさせることである。先の例で示した数値目標はあくまで例である。近接目標を設定することで、「自分にもできそう」と効力期待が高まり、学習意欲が高まる。何週かすると、目標を達成したことで達成感を体験して、さらに効力期待（自己効力感）が高まっていくだろう。新たな習慣形成には、平均して20日かかるというから、このトレーニングの意義を理解した熱心な教師が励ましながら、3週間は続けさせることである。全て、始まりは困難であるという。トレーニングの最初は熱意のあるコーチングが必要である。習慣化すれば、努力も苦痛ではなくなる。そうするうちに学習の累乗効果によって効率や学力がぐんと上がりはじめる。そして、この努力の先に、大きな目標（留学の成功、難関大への進学、外国の大学で学ぶ）があることを鼓舞していきたいものである。もちろん、帰国後も、せっかく身についた力を落とさないようにEnglish DayやTOEICでの腕試し、受験でもっと上を目指すことで語学力を磨くことも忘れてはならない。

重ねていうが、日々の積み重ねが大いなる飛躍を生むことを生徒に理解させるとともに、日々の「プチ努力」を累積して、大いなる力とするために、教員、保護者がサポートする体制作りをお願いしたい。

3. 留学中の適応を促す取り組みの必要性

渡航先での適応を促すサポート体制は万全でなければならない。神経質な生徒はストレスからくる身体症状をうったえやすい。長井（1986）の研究に見られたように、適応には性差が存在する可能性があり、女子生徒へのケアが特に必要かもしれない。筆者もかつて

英国に大学生を一ヶ月間引率したことがある。健康相談は同性に相談しやすいと考え、女子学生には、現地日本人女性コーディネーターに相談をするようにいっておいた。男子、女子生徒双方が相談し易いように現地の人員体制を組む必要がある。

また、滞在国に特徴的な人間関係について事前に教えることや、「相手の目を見て話す」といった対人スキルを身につけさせる訓練も適応をうながすために留学前に必要である。植松（2004）の研究で指摘された留学先で生じるストレス対処法、リラクゼーション法などのストレスマネジメント技法を訓練することも有効であろう。

〔むすびにかえて〕

現場に関わっていく問題解決型研究には困難がつきものである。竹村（2004）が指摘するように、問題解決型研究には、「概念を明確に規定したうえで研究する余裕がない」、「標本抽出、統制群の設定、統計的推定や検定が使えないなども許容しなければ研究できない場合もある」といった困難がある。本研究のような地域連携型研究も問題解決型であるから同じような困難に直面する。しかし、科学性にこだわりすぎると何も動けなくなってしまうのだ。

そこで、竹村（2004）の言うように「完全をめざすことはできなくとも、少しでもましな情報をえること」、「実務者や解決すべき問題に直接関係する人に研究結果をフィードバックして、有意義性や問題の在り処を確認して進める」ことを念頭に進めていくことが大事であると今回、痛感した次第である。

次の課題は、本報告で述べた内容を中心にX中高の先生方とディスカッションしながら、『国際留学プログラム』がさらに良い成果を生むことができるようにすることである。今後とも、筆者はX中高の優れた教育的取組に

対して心理学者として微力ながらも協力していきたいと考えている。

〔文 献〕

- Bandura, A. & Schunk, D. H. (1981) Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **41**, 586-598.
- 東正訓（2005）社会心理学における地域連携型研究の問題点とその可能性 大学と社会の連携に関する共同研究 追手門学院大学2004年度学内共同研究報告書 一私立大学教育研究高度化推進特別補助事業成果報告一 Pp. 141-153.
- 樋口勝也 1983 短大生の異文化体験 文化と人間の会（編）異文化との出会い 川島書店 Pp. 53-69.
- 星野命・長井進 1988 青年期における異文化体験の自尊感情と自我同一性に及ぼす効果 科学研費助成研究報告書
- 木内亜紀 1996 独立・相互依存的自己理解—文化的影響、およびパーソナリティ特性との関連— 心理学研究, **67**, 308-313.
- 北川歳昭 1989 意識の国際化に関する研究（I）—短大生のホームステイ経験がおよぼす心理的効果 中国短期大学紀要20号 75-86.
- 木内亜紀 2000 相互独立・相互協調的自己観における社会・文化的適応と異文化間コミュニケーション—日本人学生、日本人留学生、およびアメリカ人学生の比較研究—日本教育心理学会発表論文集, **42**, 467.
- 箕浦康子 1995 若者の異文化体験と国際理解 高木修（編）「社会心理学への招待」 有斐閣
- 長井進 1986 日本人交換留学高校生の異文化への適応過程 教育心理学研究, **34**, 55-61.
- 竹村和久 2004 社会心理学はどんな可能性のある学問か 竹村和久（編著）社会心理学の新しいかたち 誠信書房 Pp. 3-29.
- 植松晃子 2004 日本人留学生の異文化適応の様相：滞在国の対人スキル、民族意識、セルフコントロールに着目して 発達心理学研究, **15** (3), 313-323.

謝辞 本研究にご協力くださいましたX中高の生徒の皆様、保護者の皆様、そして校長先生、教務部長先生をはじめとする諸先生方に厚く御礼を申し上げます。