

# 論理療法における異文化適応を援助する可能性

吉 沅 洪\*

## The Possibilities of Supporting Cross-Cultural Adjustment by Rational-Emotive-Behavior-Therapy (REBT)

Yuanhong Ji

### はじめに

「国際化」と言われる現代社会において、多くの日本人は海外派遣・旅行・留学など、様々な形で異文化体験をしている。今や「異文化」という語は、堅い学術用語ではなく、巷間に溢れる日常語となっているほど使われている。具体的に異文化体験とは何であろうか。異文化体験とは、中心に人間と人間との関係が基盤として存在し、その人間関係において相互の文化が何らかの形で異なる場合に起こる異文化の触れ合いのことを言うと考えられる。本文では異文化適応、カルチュア・ショックとは何か、そしてカルチュア・ショックに関わる要因について考える。さらに論理療法における異文化を援助する可能性について検討する。

### I 適応, 異文化適応及びカルチュア・ショック

#### 1 適応・不適応

本来、生物が生きて延びるために何世代もかけて少しずつ変化してきた過程を意味する「適応」という言葉が、広く一般に使われるようになるにつれて、「適応」「不適応」が、それぞれ「よいこと」「よくないこと」という価値判断

をともなって使用されてきた。適応についての定義も様々と多様であり、その中にBock, P.K (1974) は、人間の適応行動は、他の動物に比べるとはるかに複雑であり、また、人間が適応すべき環境には3種類があると指摘している。第一は、物理・生物的環境への適応で、一般に自然への適応と呼ばれているものがこれに当たる。第二は、社会的適応で、集団への加入・人間関係の形成過程をいう。第三に、心理的適応の次元で、自分自身への適応（内面的適応）である。また、江淵（1986）による定義では、適応とは「個体が生存するために環境を可能な限り改変したり、逆に環境に適合するように自分の方を変えたりする自他調節の過程である」と述べられている。

このように、適応とは、周りの環境の中で自然、社会、及び心理的適応を保つために、環境・自己を変化させる自他調節の過程としてとらえる方が適切であると考えられる。

#### 2 異文化適応・不適応

江淵（1986）は異文化適応について認知地図と文化の視点から以下のように述べている。「異文化の中で暮らすとは、価値観はもとより、喜怒哀楽の感情の表出の仕方についてすら異なる地図を持った生身の人間と日常的に触れあう

\* 臨床心理学 異文化間心理学

暮らしを意味する。異文化の中で生きていくためには、日常生活に必要な物質やサービスはどこでどうやったら手にはいるかといった、現地生活のシステムに習熟することから始まって、その社会に住む人間ふさわしい行動を可能にするための地図を、いわば手探り状態で見つけ出し、可能な限り自分の地図の書き換え（行動の再体制化）を図らねばならない。それが異文化への適応である」。また、江淵（1991）は、留学生の「適応」について、留学生が在留国の文化を理解するだけの「一方通行的」理解でない「相互通行的」理解という新しい概念の必要性を示唆している。従来、留学生の適応といえば、留学生が在留国の社会的、文化的環境に自分を合わせていくことができるような自己調整を図る心理的、行動的過程を意味していたが、それは、いわば同化型の適応概念である。しかし、最近では、留学生の同化を強制するのではなく、受け入れ側はできるだけ彼らの生き方を許容する方向で対応し、場合によっては彼らに合わせて受け入れ側が自己調整（自己変革）を図ることも必要であるとする「相互調節」（accommodation）型の適応概念が発展してきているとされている。

高井（1989）は、「異文化適応とは、ある個人が自分の生まれ育った社会環境から離れて、異なった新たな環境に慣れてゆく過程をいう。文化が異なると、馴染みのある衣食住の条件、人間関係についての常識、規範、行動様式、気候や地理的環境、交通手段、生活のペースなどが一斉に、そしていきなり変わってしまう。人がこの変化にどの程度、どの側面に順応できるか、またどのような経過をたどってそれを達成できるのかが異文化適応である」と述べている。さらに、ここで重要なのは「この定義で最も大切な要因の一つは“時間”の経過である。異文

化適応は静的なものではなく、“過程”であるため、絶えず変化していく心理的な状態である」という指摘である。

逆に異文化不適応について上原（1988）は、「人間が異文化に移行した際、自国の文化で日常に行っていた行動様式が機能せず、無力感や喪失感、また、不快感や被拒絶感などの否定的な心理状態に陥ること」と定義している。これらの感情が過度に感じられることにより精神的に不安定な不適応状態は心身症状にも現れることがあると述べている。

以上の3人は、異文化適応という概念について認知・行動・感情の面に分けて述べている。他の文化に適応していくとは、自分の文化を捨てて相手の文化に染まることではなく、適応過程において、既に身に付いていた自国文化と新しく接触した文化の両者を溶け込ませ、自国・他国の違いを超越した一個人としての生き方、考え方、価値観、世界観を作り上げていくことを意味すると考えられる。従って、異文化適応については、単に学士号の取得、仕事の完成などの具体的なゴールへの達成度による目的志向性で考えるよりは、異文化と親しくなったり、苦闘したり、疎外されたりして、人は異文化における生を日々生きているというプロセス志向の程度の方が大切である。異文化を生きる人々自身も、プロセス及びその中味を大切にしていかなければならない。逆に、プロセスを大切にし楽しめるようになると、異文化適応はスムーズにいくのではないと思われる。

### 3 カルチュア・ショック

カルチュア・ショックは異文化における適応・不適応の問題を考えていく上で、避けられない概念であるが、カルチュア・ショックはどのようなことを意味するのだろうか。

Oberg (1960) は、カルチュア・ショックを「新しい異なった文化的環境において体験する心理的反応であり、さらに対人関係においての馴染み深い表像（言語、ジェスチャ、表現、習慣など）を失うことの結果として生ずる不安感によって助長されるものである」と述べている。

また、星野（1980）は、「文化ショックとは、一般的には個人が自身の文化を持っている生活様式、行動、規範、人間観、価値観が多かれ少なかれ異なる文化に接触した時に、当初の感情的攻撃、認知的不一致として把握されることが多い。しかし、決してそれだけに止まらず、それに伴う心身症状や累積的に起こる潜在的、慢性的パニック状態である」と説明している。

さらに、江淵（1986）は文化人類学の視点から、カルチュア・ショックについて「異文化を持つ国では、行動体系が異なるため、その場に適切な行動の見当がつかず、戸惑い、ひとつひとつ意識して選択しなければならない。また、恰もその異文化が自分を拒絶しているかのように感じる。その際の拒絶感、隔絶感から精神的平衡が乱れる」と説明している。

カルチュア・ショックを乗り越えていく過程（プロセス）には、多くの人が共通して経験する過程が存在する。したがって、このような過程の枠組みを理解することは、異文化適応への援助を理解する上で重要なことであると思われる。カルチュア・ショックという言葉を広く普及させたOberg (1960) は、カルチュア・ショックという概念で異文化適応過程を4段階に分けている。それについて、星野（1980）はその4段階を次のように説明している。

① 孵化期（または魅了期）：ある個人が外地にいき、異文化の中で生活を始めた場合、始めは、自分を取り巻く新しい文化環境に感激し

魅了され非常に幸せだと思う。

② 敵対期（または移行期）：少し落ち着いてくると、普通の何でも日常の諸活動が突然に超えにくいものと感じられるようになり、自分を取り巻くものが不合理に感じられて違和感、被拒絶感、さらに敵意さえ持つようになる。しかし、それは当時に、自分の価値観から異文化の価値観へ（挑戦しつつ）移行する時期でもある。

③ 適応期（または回復期）：異文化を理解するようになり、普通のユーモアの感覚や、心理的バランスや適応感を取り戻すようになる。

④ 受容期（または客観期）：人間は、その異文化の長所、短所を見分けて客観的に受容するようになる。

以上の異文化適応に関する段階論は、全ての人に当てはまるとは限らない。一段階の長さの個人差はかなり大きいことを考慮に入れなければならない。また、経過が乱れ、逆戻りする可能性もあるため、各段階論を理解する時には、異文化適応援助する時には、柔軟に考える必要があると思われる。斎藤（1986）は、異文化への適応は、カルチュア・ショックにみられるように、一般に困難で、苦痛を伴うものであるが、こうした障害の克服によって、本人の人格にある強さが作り出されるとしている。また、異文化体験を持つことが、さまざまな困難や葛藤に出合っても、不合理な緊張解消に向かわず、合理的な解決を求め続ける力を形成する機会となっているとも指摘している。

#### 4 カルチュア・ショックに関わる要因

人間が異文化を体験するときには、自然環境や社会環境によってカルチュア・ショックが誘発される。星野（1980）のカルチュア・ショックの原因は次のように示されている。「異文化

と接触することによって文化環境が異なったために、それまでは有効であった手段が無効化してしまい、いままで使ったこともないような手段を使うことを余儀なくされてしまう」。これらには、喪失感、被剝奪感、劣等感、価値観や自己のアイデンティティの感覚をめぐる混乱、不能感などの心理を伴い、このような精神的不安定の状態を文化的疲労という。また、この文化的疲労から、心身症の症状が現れることがあると述べている。

また、近藤（1981）は、カルチュア・ショックについて、「個人（心理）—文化的現象」（psycho-cultural phenomenon）であり、その個人的、文化的と社会的要因の複合現象であると指摘している。また、近藤は個人的要因、文化的要因、社会的要因の3つの要因について次のように詳しく説明している。

#### ① 個人的要因

人が異文化に接した際の反応の仕方は、その人の年齢、性格、生活歴（特に異文化との接触の経験面において）、価値観などによって様々であるが、その反応のパターンとして、大体拒否的タイプ、攻撃的タイプ、消極的タイプ、積極的適応タイプと迎合的同化タイプという5つのカテゴリーに分類される。ところが、「積極的」が主で「迎合的」が従であるといった具合に、2つ以上のカテゴリーに属した反応の仕方をすることがある。例えば、攻撃的な反面、積極的に適応しようとする要素が同居しているということである。また、時間的な経過において、一つのカテゴリーから他のカテゴリーに移行するということもある。例えば、初めに拒否的であった者が、時間の経過に従い、積極的に適応しようとする姿勢に変わるという現象である。異文化と接した際に、そこで示す反応の仕方は、生活状況の変化、時間の経過、個人の性格など

によって異なったものとなる。

#### ② 文化的要因

日本人は、根強い自文化中心主義をもっている。異なった風俗や習慣を持った異人に対しては、極めて閉鎖的であり、排他的になる傾向がある。更に、日本人は「仲間と一緒にグループで入るとき、他の人々に対して実に冷たい態度を取る。相手が自分よりも劣勢であると思われる場合には、特にそれが優越感に似たものとなり、“よそ者”に対する非礼が大っぴらになるのが常である」。また、「タテ社会の人間関係」と近藤が中根千枝を引用している。

#### ③ 社会的要因

日本人の社会には、集団を軸として展開される人間関係がある。すなわち日本人の人間関係は、集団に依存する、集団が優先し、集団に個人が埋没することが求められ、集団生活に強く、個人生活に弱い特性がある。この特性により、日本人は、自分達の仲間以外の者（集団の基準や習慣などに従わない者）は、拒否し、反発し、こき下ろすという現象がある。

## II 論理療法

### 1 理 論

論理療法は、アメリカの心理学者Albert Ellisが創始した精神分析から出発した心理療法である。その名称は始めRational Therapyであったが、後にRational-Emotive-Therapy（RET）となり、さらに近年、Rational-Emotive-Behavior-Therapy（REBT）へと変化している。日本では、論理療法、論理・情動療法、理性的・喚情療法など様々な訳語が用いられている（真仁田・村久保，1988）が、本研究では、國分（1981）にしたがい、論理療法をその訳語として用いることとする。

國分（1981）によると、論理療法における特徴は、Ellisの出発点である精神分析を人生哲学を扱わない表面的なものであると批評し、人生哲学の検討を基本としている点にある。また、我々人間が様々な物事を感じ、それと同時に考え行動するという一貫したプロセスに注目し、人間の3つの側面である哲学（認知）・行動・感情のすべてに積極的に働きかけ、能動的・指示的に説得・対決を行う療法としての特徴を持っている。論理療法は、これまでの多くの心理療法を検討した結果、心理療法の新しいアプローチとしてそれらを統合的にとらえた。折衷主義の立場をとっており、中でも特に行動療法を多く取り入れた認知行動療法の1つとして広く知られている。

論理療法では、人間は本来論理的（Rational）な存在であるとする人間観が基本となっている。不快感、不適応行動および神経症的行動の原因は、それをもたらしたと考えられる出来事そのものではなく、その出来事をどのように受け取ったのかという受け取り方（Belief System）にあると考えるのである。非論理的・非合理的な信条で不快感、不適応行動などを引き起こす受け取り方をイラショナル・ビリーフ（Irrational Belief）という。不快感、不適応行動および神経症的行動は、イラショナル・ビリーフによって生じるというのが、論理療法の基本的な理論である。例えば、人に拒否された時に、拒否されたこと自体によって不安、怒り、抑うつ、絶望を体験するのではなく、「私はどんな時でも人に受け入れられるべきである。受け入れられない私はダメな人間だ」とような思いこみを持っているために、抑うつ、過度の怒りを経験すると考えられ、このような思いこみはイラショナル・ビリーフである。一方、「私はいつも他人の欲求を満たすことができる」とは限らない。

ゆえに、どんな時でも人に受け入れられるのは無理である」などといった考え方をしている場合には、拒否される経験により、悲しんだり、怒ったりする反応が見られるが、抑うつ、絶望などの不適応の状態には陥らないと考えられる。このような考え方はラショナル・ビリーフ（Rational Belief：合理的信念）と呼ばれる。我々人間が無意識的にまたは意識的にイラショナル・ビリーフを後天的に学習し、それらにとらわれているために、不快感を覚えたり、不適応行動を起こしたり、不幸に陥ったりするのである。したがって、論理療法の焦点は、個人の日常の様々な問題や問題行動の背景にあるイラショナル・ビリーフを発見し、修正し、論理的な考え方ができるように援助することである。論理療法では、個人の考え方を変えれば自己変革につながり、悩みを軽減するのに役にたつといえよう。

論理療法の治療的理論はA B C D E理論とまとめられ、図のように表される（石隈，1989）。問題行動を起こしやすい状態（A，activating event）において、人の考え方である信念体系（B，belief system）が存在し、その結果が情緒・行動面に現れる（C，consequence）と示される。つまり、このBによって結果Cが決定されるのである。したがって論理療法では、これら非論理的なBに反論・論駁し（D，disputing），その効果として「効果的な新しい人生哲学」（E，effective new philosophy）を得ることになると考えられる。つまり、非論理的な思いこみを排するのである。

A（できごと）←B（考え方）→C（結果）

↑

D（反論）→E（効果）

論理療法のA B C D E理論（石隈1989より引用）

## 2 イラショナル・ビリーフとは

石隈（1989）によると、「イラショナル・ビリーフは、『ねば（なければ）ならない』『なくてはならない』『べきである』『当然である』というmust, shouldで代表される要求・命令・絶対的な考え方である」。また、事実に基づかない、論理的必然性を欠く、気持ちを惨めにさせるという特徴を持つ。事実と願望・推論・解釈の混同、あるいは、一般化のしすぎという点で、事実に基づかず、論理的必然性を欠いているのである（真仁田・村久保，1988）。さらに、河村・國分（1996）では、「～である」も含むとしている。「黒人は白人より劣っている」（事実に基づいていない）や「教師は労働者である」（一般化のしすぎ）などが例としてあげられる。

イラショナル・ビリーフは向けられる対象によって3種類に分けられる（石隈，1989）。これは、Ellisが、長年にわたっての論理療法の実践から発見したものである。

① 私（I）：自分に関するものである。例えば、「私はどんなことがあっても、絶対に立派にやらなければならない。もし私が立派にやらなければ、私はどうしようもない人間である」という思いこみである。「私が立派にやらなければならない」と思っているほど十分に私がやらない場合」には、このイラショナル・ビリーフは、不安、憂うつ、絶望の原因となる。

② あなた（You）：他の人々に関するものである。例えば「あなた（他の人々）は、どんな状況においても、私を公平に、正当に、親切に、思慮深く扱わなければならない。もしあなたがそうしないならば、あなたはどうしようもない人間で、罰を受け、苦しむべきである」という思いこみである。このイラショナル・ビリーフは、怒り、敵意の原因となる。

③ 状況・環境（Environment）：人が生きている状況、環境に関するものである。「私が生きている状況は、私が望むとおりのものが私が望むときいつでも与えてくれなければならない。私の状況は、どんなときも私に決して欲求不満を与えるべきではない」といったものである。このイラショナル・ビリーフは、低い欲求不満耐性、自己憐憫、憂うつの原因となる。

また、イラショナル・ビリーフは、関与するレベルによって、1～3次のレベルに分けられる（石隈，1989）。1次のレベルのイラショナル・ビリーフは「私は絶対に成功しなければならない。そうでなければ私は駄目な人間である」として不安・憂うつに陥ることであり、これはもとの出来事に関するイラショナル・ビリーフであるため、1次的症状であるといえる。2次のレベルのイラショナル・ビリーフは、「自分が不安である」という状況を発見し、「私は不安であるべきではない」とイラショナル・ビリーフを持つことをいう。3次のレベルのイラショナル・ビリーフは、心理療法の治療場面で起こる新しい出来事に関するイラショナル・ビリーフであり「治療は絶対に成功しなければならない」というような治療に関するマストである。つまり、人々はもとの出来事に関して「ねばならない」を持つ。そして、不安や憂うつという症状に関して「ねばならない」を持つ。さらに、心理療法に関して「ねばならない」を持つのである。論理療法ではこれらの3つのレベルのイラショナル・ビリーフを1つずつ扱うのである。

## III イラショナル・ビリーフと異文化適応の関連

### 1 イラショナル・ビリーフと不適応

アメリカではイラショナル・ビリーフ・テストの開発と適応との関連に関する研究が多く行われている。イラショナル・ビリーフを測定するテストが、約20種類開発されている。Jones (1968) の100項目、5件法のIrrational Belief Testはその中でも先駆的なものである。また、Ellisの記述をもとに、MacDonald & Games (1972) がEllis's Irrational Beliefsを作成した。一方で、これらのテストは必ずしもビリーフのみを含まず、感情や、行動を問う質問項目が含まれているとの指摘がある。Kienhorstら (1993) は感情を含む項目と感情を含まない項目、および、イラショナル・ビリーフと確定できる項目とイラショナル・ビリーフと確定できない項目に分類することを試みた。適応との関係には、抑うつに関してThyerら (1981) はイラショナル・ビリーフが高いと抑うつが強いという結果を出している。Daly & Burton (1983) はイラショナル・ビリーフと自尊感情の有意な負の相関が結果として得られた。怒りと敵意との関係では、Zwemer & Deffenbacher (1984) , Zurawski & Smith (1987) などがあげられる。日本における研究の最初の試みとしては、松村 (1991) が独自の日本語版Irrational Belief Test (JIB T) を作成した。項目の因子分析によって得られた7因子とは、自己期待・問題回避・倫理的な非難・内的無力感・依存・協調主義・外的無力感である。石隈ら (1993) はJIB Tに独自に作成した41項目に加えた84項目について因子分析を行った。3因子の内容はEllisによる3種類のイラショナル・ビリーフによる解釈が試みられたが、各項目の主語が曖昧であるため、3種類のイラショナル・ビリーフとしては解釈にばらつきが生じるとしている。そして、Ellisによる3種類のイラショナル・ビリーフに基づいた項目を設定した、新たなテストの作

成が望まれると述べている。そこで、半田 (1996) は石隈らの上述の提言を考慮にいれ、高校生を対象とするイラショナル・ビリーフ・テストを作成することを試みた。森ら (1994) は松村のJIB Tが項目数が多く、臨床現場向きの尺度ではないと考え、JIB Tの短縮版を作成することを試みた。大学生546名を対象に調査を行い、因子分析の結果、5因子が抽出された。それぞれの因子は、「自己期待」「依存」「問題回避」「倫理的な非難」「無力感」と命名された。以上の結果、各因子4項目、合計20項目からなる「JIB T-20」が作成された。さらに、鈴木 (1995) はイラショナル・ビリーフと適応の関係を中学生、高校生と大学生にわたって発達の視点から検討し、馬場 (1995) はイラショナル・ビリーフのアイデンティティ達成に及ぼす影響について調査を行った。河村・國分 (1996) は小学校教師を対象にして教師特有の指導行動を生むイラショナル・ビリーフ尺度を作成し、教師の管理・生活指導に関するイラショナル・ビリーフが弱い教師を担任としても児童の適応感が高いという結果を報告している。

以上に述べたように、イラショナル・ビリーフは抑うつ、不安、自尊感情の欠如、社会的アサーティブネスの不足など様々な要素と関連していることが明らかである。つまり、人間の有するイラショナル・ビリーフによって、自己破壊的な結果に陥ったり、不適応な状況になったりする。同様に、異文化適応のプロセスにおいて、人間の物事への受けとめ方(ビリーフ・システム)が重要な役割を果たしていると考えられる。

## 2 イラショナル・ビリーフと異文化適応

近藤 (1981) は、実際の海外における不適応問題の例を見ていくと、「期待」というプレッ

シャーから「自分の最善を尽くせば良い」という柔軟的な考え方ができず、自分の「弱さ」を受容できなかったためノイローゼになってしまった会社員のケース、また、海外で研究に失敗したため「自分は駄目な人間である」と思い込んでしまい、その精神的問題が身体的な症状に現れ発病した男性のケースなど、自己期待が非常に高く、完全主義的で柔軟性を欠いた者の不適応のケースが多く示されていると述べている。このような異文化における適応問題には、非論理的な「物事の捉え方」、つまりイラショナル・ビリーフの考え方が大きく関わっていると思われる。

論理療法では、イラショナル・ビリーフにより、結果として、不安や抑うつ、激しい怒りといった情緒的障害が生じるとされる。そのため、抑うつを測る尺度とイラショナル・ビリーフ・テストの関係の研究がよく行われている。だが、異文化適応に関わる心身の健康、対人関係、文化・生活などとイラショナル・ビリーフの関連に焦点を与える研究は、まだきわめて少ない状況である。今後、人間のビリーフという側面から、異文化適応に関する研究は、より一層必要であると思われる。

Ho (1991) は「中国人（台湾、中国本土）大学生の（子供の）養育態度に対する認知、および認知とイラショナル・ビリーフとの関連」について、研究を行った。その結果の一つとしては、台湾出身者は本土出身者よりも、子供の養育態度が保護的、一貫性がないと認知することが少なく、よりしつけが厳しく、寛容で、期待が大きかった。また、台湾出身者のイラショナル・ビリーフは、本土出身者のより有意に低いことを示していた。Tobacyk (1992) は「“信念（ビリーフ）に基づく人格構造”におけるポーランド人大学生とアメリカ人大学生と

の比較」について調査を行った。その結果によると、ポーランド人の方がアメリカ人よりも I B 尺度得点が高いという仮説が支持された。男性にも女性にも同様な結果が得られた。だが、ラショナル・ビリーフ尺度の項目は、自己本位の非宗教的な人文哲学に基づいており、ポーランド社会は社会心理学的にみて、広くカソリック主義・社会主義両者とも集団主義的な哲学を強調していることによって規定されているという考察も得られた。

土戸 (1994) は滞米日本人留学生を対象にし、イラショナル・ビリーフと学習態度・意欲の異文化適応の関連を調べた。被検者の数が少なかったため、イラショナル・ビリーフと学習態度・意欲の要因が適応と関連を持ち、イラショナル・ビリーフが高いほど不適応度が高く、学習態度・意欲が高いほど不適応度が低いという結果が参考として示されたのである。

吉 (1996) は、人間の日常生活上で起こるものごとの受け取り方（ビリーフ・システム）と学習態度・意欲に焦点を当て、日本にいる中国人留学生の異文化適応を考えた。予備調査によって、中国語版イラショナル・ビリーフ・テストを独自に作成した。本調査におけるイラショナル・ビリーフ・テストの結果の因子分析を行い、「他者・状況」「自己」「倫理観」に関するイラショナル・ビリーフが因子として得られた。本調査は第 1 次、第 2 次（4 ヶ月後）に分けて行い、以下の結果が得られた。他者・状況に関するイラショナル・ビリーフが強い女子ほど、心身の健康度が低い。4 ヶ月間の変化をみれば、他者・状況に関するイラショナル・ビリーフが弱くなる人ほど、健康度も上昇する。他者・状況に関するイラショナル・ビリーフが強いと、新しい文化的環境、生活環境における柔軟な対応、新しい人間関係が作りにくいと考えられる。



イラショナル・ビリーフは異文化体験によって弱くなる。この結果から異文化適応への過程は、様々な困難や葛藤に出会ったときに、合理的な解決を求め続ける力が形成される機会となると思われる。学習態度・意欲が高い人ほど、心身の健康度が高い。また、吉（1997）はビリーフ・システムと適応との関連について日中比較研究を行った。日本人高校生と中国人高校生、日本人大学生と中国人大学生では、イラショナル・ビリーフが強いと、自己肯定感が高く、学業に対しても適応が高いというほぼ一致の結果が得られた。しかしその一方でイラショナル・ビリーフが強いと情緒は不安定の結果も見られた。また、中国人高校生・大学生においては、倫理・自己理想に関するイラショナル・ビリーフ因子と自己肯定感因子、学校に対する肯定的態度・学業因子と有意な正の相関が得られた。日本人高校生・大学生においては、倫理観に関するイラショナル・ビリーフの強さと適応において有意な相関が見られなかった。儒教思想は紀元前2世紀に中国の正統思想として地位を確立されて以来、儒教の思想体系、道德規準、行為規範は一般的な社会生活における倫理としての機能を持ち、中国社会の各方面に浸透し、中国人の思考様式と行動様式に影響してきた（陳，1992；高田，1994）。故に、中国人での倫理・自己理想に関するイラショナル・ビリーフと適応における相関は日本人より強い正の相関が現れたのではないかと考えられる。さらに、鈴木（1997）は森によって開発された「JIB T-20」を用いて高校生の学校ストレスについて日韓比較研究を行った。イラショナル・ビリーフにおいて「倫理的非難」、「無力感」では日本の生徒の方が、それ以外は韓国の生徒が有意に高い得点であった。また韓国人高校生の方が日本に比べて学校ストレスが高いことが示された。

以上のように、人間の有するイラショナル・ビリーフによって、自己破壊的な結果に陥ったり、不適応に陥ったりする。同様に、異文化適応の要素の中にも、人間の物事への受けとめ方（ビリーフ・システム）が重要な役割を果たしていると思われる。特に吉と鈴木の研究調査によって中国人、韓国人が持っているイラショナル・ビリーフは日本人より強い、またそのイラショナル・ビリーフは不適応と関連しているという結果が得られた。日本に在住する外国人の中で中国人と韓国人は非常に高い比率を占めている。留学生のデータだけをみても、平成9年5月1日現在日本の大学などで学ぶ中国からの留学生（22,323人）に韓国（11,785人）、台湾からの留学生（4,323人）を加えると、全留学生数に占める割合は75.3%に達している。彼らの異文化適応を援助する時に、論理療法を用いてイラショナル・ビリーフの軽減、あるいは修正に焦点をあわせてカウンセリングを行うことが効果的ではないかと考えられる。実際、Gary（1995）は留学生を対象とする事例研究から論理療法が留学生の異文化適応を効果的に援助できると指摘している。その理由については以下の3点を述べている。まず、留学生は非指示的なカウンセリングよりは直接的なアドバイスを必要としており、そして認知行動療法である論理療法はそのニーズに応じられる。次に、論理療法は物事に対する考え方をベースにしているため、個人が合理的な結論を出すときに役に立つ。そして最後に、論理療法は考えることが好きで、ある程度の教養を受けている人、例えば大学生などに有効である。

## まとめに代えて

日本から外国に出かけていく人が増えている

と同時に、日本で生活している外国人も激増している。平成9年5月1日現在日本の大学などで学ぶ留学生数だけでも51,047人に及んでいる。小川(1990)は、「学もならずんば、死すとも帰らず」と大きな期待を背負っている留学生は心理学的に自分の母なる大地である郷里を捨てて新しい所へ行く、大変な決意で分離、個体化を断交したわけであると述べている。つまり、新しい成長を遂げようとする人は、異郷という異文化で、「他人の飯を食って成長」しなければならない。このように知らない文化、社会の中で暮らすというような厳しい状態にいる人々は多くの課題を要求されており、異文化適応に問題をもちやすい。異文化の中で暮らすとき、表面的にはその文化の要求に応じて行動できても、内心では違和感を覚え続けるというケースは決して珍しくない。大きな深刻な問題になりつつある異文化不適応問題を軽減・解決し、カルチュア・ショックを克服するために、その問題を事前に予防する手段、または実際の問題を解決していく手段、方法を講じていく必要があると思われる。

まず、渡航前の準備プログラム等において、行き先の文化を紹介する他にガイダンス・カウンセリングを行い、その際に個人のビリーフ・システムにおけるイラショナル・ビリーフを留学前の段階において発見し修正することによって、渡航後の適応を個人レベルで援助することが可能であると考ええる。また、留学前のガイダンスの際に、論理療法に関するワークショップ、講義などを行い、指導していくことも効果的であると考えられる。これまでの研究では神経症レベルの不適応を起こした者には論理療法の理論を役に立てることのできる可能性を示してきた。勿論、極度のうつ状態に落ち込んでいる者、自己洞察力が欠如している者などに対して論理

療法を用いることは慎重にならなければならないと思われる。今後、論理療法に関する発展的研究がなされ、異文化適応へのより効果的な援助方法が検討されることが望まれると同時に、論理療法を用いる異文化間カウンセリングの実践が期待される。

## 引用文献

- 馬場真美 1995 少年自衛官のアイデンティティ達成に関わる要因 平成6年度筑波大学教育研究科修士論文(未公刊)
- Bock, P.K. 1974 Modern Cultural Anthropology — An introduction — : Alfred A. Knopf, Inc., New York. 江淵一公訳 1977 現代文化人類学入門 講談社学術文庫第2巻
- Daly, M.J. & Burton, R.L. 1983 Self-Esttem and Irrational Beliefs : An Exploratory Investigation with Implications for counseling. Journal of Counseling Psychology, 30, 361-366.
- 江淵一公 1986 異文化適応のメカニズム — 文化人類学的考察 — 教育と医学(10) Pp.910-948.
- 江淵一公 1991 留学生の受入れの政策と理念に関する一考察 大学論集20集 広島大学大学教育研究センター, Pp.33-68.
- Ellis, A. 82 Harper, R.A 1975 A New Guide to Rational Living Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1975. (北見芳雄監修 國分康孝・伊藤順康訳 1981 川島書店)
- Gary, A. 1995 The Handbook of Foreign Student Advising. Intercultural Press, Inc.
- 半田一郎 1996 高校生のイラショナル・ビリーフの検討 日本カウンセリング学会第29回大会発表論文集, 92-93.
- Hô, Chang-Chu P. 1992 Chinese (Taiwan, Mainland China) college students' perceived childresring sttitudes and their relationship to

- irration belief. Dissertation Abstracts International, 52, 3183.
- 星野 命 1980 概説・カルチャー・ショック 星野 命(編) カルチャー・ショック 現代のエスプリ 161 至文堂
- 石隈利紀 1989 第4章 論理療法の哲学・理論・技法 日本学生相談学会(編) 論理療法にまなぶ 川島書店 Pp.31-59.
- 石隈利紀・長谷川浩一・森治子・櫻井博子 1993 日本大学生のイラショナル・ビリーフの因子構造について(その2) — Ellisの主張する3因子による分析を中心に — 日本教育心理学会第35回総会発表論文集, 372.
- 吉沅洪・石隈利紀 1996 ビリーフ・システムと学習態度・意欲からみた中国人留学生の異文化適応 日本カウンセリング学会第29回大会発表論文集, 94-95.
- 吉沅洪 1997 ビリーフ・システムと適応との関係 — 日・中比較研究 — 日本カウンセリング学会第30回大会発表論文集, 388-389.
- Jones,R. 1968 A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates. Unpublished doctoral dissertation. Texas echnical College, Lubbock.
- 河村茂雄・國分康孝 1996 小学校における教師特有のビリーフについての調査研究 カウンセリング研究, 29, 44-54.
- Kienhorst,C.W., Bout,J.V. & Wilde,E.J. 1993 Does the Rational Behavior Inventory (RBI) assess irrationality or emotional distress? Personality and Individual Diffrence, 14, 375-379.
- 近藤 裕 1981 カルチュア・ショックの心理 — 異文化とつきあうために — 創元社
- MacDonald,A.P.Jr. & Games,R.G. 1972 A validation study Ellis' irrational values. Rationa Living 7, 25-28.
- 真仁田昭・村久保雅孝 1988 論理療法 — カウンセリングの新しい流れ 教育相談研究, 26, 49-57.
- 松村千賀子 1991 日本語版Irrational Belief Test (JIBT) に関する研究 心理学研究, 62, 106-113.
- 森 治子 1994 不合理な信念測定尺度 (JIBT-20) の開発の試み ヒューマンサンエンスリサーチ, 3, 43-58.
- Oberg,K. 1960 Cultural shock : Adjustment to new cultural enviroment. Practical Anthoropology, 7, 177-182.
- 小川捷之 1990 海外在住日本人青年の心理 馬場謙一・福島章・小川捷之・山中康裕(編) 日本人の深層分析(8) 日本人の深層 有斐閣 Pp.263-293.
- 斎藤耕二 1986 異文化体験と人間形成教育と医学(10) Pp.928-934.
- 鈴木未央 1995 イラショナル・ビリーフと適応の関係の発達の検討 平成6年度筑波大学教育研究科修士論文(未公刊)
- 鈴木伸一 1997 児童生徒の学校ストレスの日韓比較(3) — 高校生を対象として — 日本教育心理学会第39回総会発表論文集, Pp.230.
- 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, 36, 139-147.
- 高田淳 1994 中国の近代と儒教 紀伊国屋書店
- Thyer,B.A., & Papsdorf,J.D. 1981 Concurrent validity of the rational behavior inventory Psychological Reports 48, 255-258.
- 陳舜臣 1992 儒教三千年 朝日新聞社
- Tobacyk,J., Tobacyk,Z. 1992 Comparisons of belief-based personality constructs in Polish and Amercian University students : Paranormal beliefs, locus of control, irrational beliefs, and socical interests. Journal of Cross-Cultural Psychology, 23, 311-325.
- 土戸真理 1994 留学生における異文化への適応要因に関する研究 — 日本人留学生を対象として — 平

- 成5年度筑波大学人間学類卒業論文（未公刊）  
上原麻子 1988 留学生の異文化適応言語習得及び異文化適応の理論的・実践的研究。 広島大学教育学部, 111-124.  
Zurawski, R.M., & Smith, T.W. 1987 Assessing Irrational Beliefs and emotional distress : evidence and implications of limited discriminant validity. *Journal of Counseling Psychology* 34, 224-227.  
Zwemer, W.A. & Deffenbacher, J.L. 1984 Irrational Beliefs, Anger, and Anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 391-393.

## **The Possibilities of Supporting Cross-Cultural Adjustment by Rational-Emotive-Behavior-Therapy (REBT)**

Yuanhong Ji

### **Abstract**

As our world is becoming more international and global, more and more Japanese have experiences of cross culture by travelling to oversea, studying at abroad, and or being dispatched. In the same time, the number of foreigner in Japan is increasing rapidly. In this study, firstly, a brief introduction of cross-cultural adjustment and culture shock is given. Secondly, the factors related to culture shock are discussed. Then, from another point of view the cross-cultural adjustment is investigated. REBT shows that the change of oneself can be realized by amending one's irrational belief, it can be benefit for reducing emotional distress. The research shows that the irrational belief is related to depression, anxiety, lack of self-esteem and mental healthy of foreign students. From case studies, the conclusion can be made that REBT can help foreign students to adjust to cross culture effectively. In the future, the development research of REBT, and the investigation of more effective supporting methods for cross-culture adjustment are necessary, meanwhile the practice of cross-culture counselling by REBT is also expected.