

A faint, light gray world map is visible in the background of the slide, centered behind the text.

留学生担当教職員研修会

留学生に対するメンタルヘルスケア

2025年12月18日

一橋大学 学生支援センター
特任准教授 柘植道子

本日のコンテンツ：

- 留学生のメンタルヘルス理解
 - ハイリスクグループとしての留学生（留学生としてのストレス）
 - 差別
 - 偏見
 - マイクロアグレッション
- LGBTQIA+
- LGBTQIA+の留学生、LGBTQIA+相談機関
- 障害と合理的配慮
 - 障害学生支援にまつわる相談機関
- 多言語相談機関（メンタルヘルス、生活、人権など）
- 教職員としてのかかわり
 - インクルーシブ的態度
 - 積極的関わり
- 事前質問

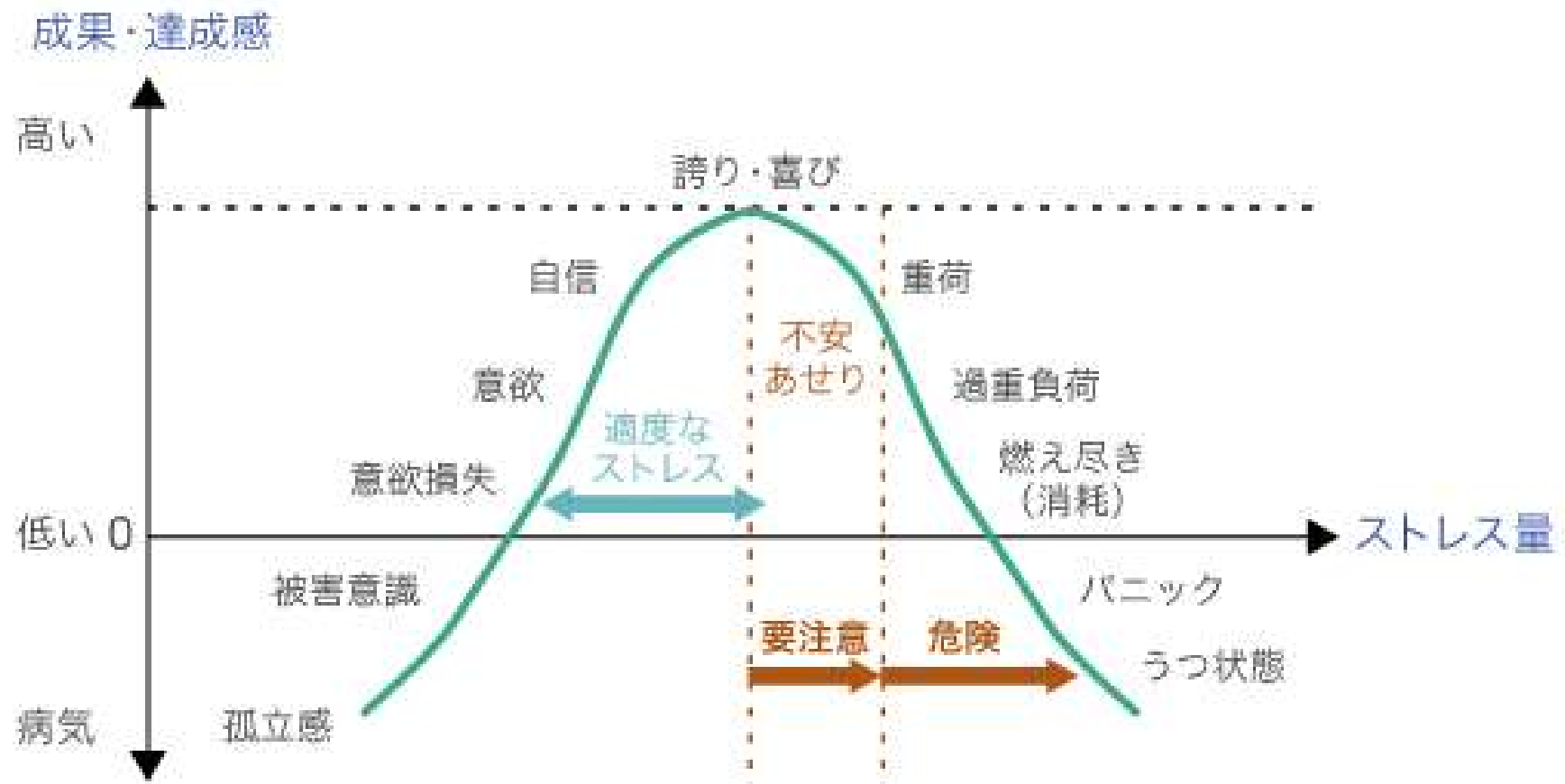
ハイリスクグループとしての留学生

- ・ 学生相談領域のハイリスクグループは、LGBTQIA+と留学生。二大ハイリスクグループ。
- ・ 全ての人を受けるストレス + 留学生特有のストレス
 - 全てを人のメンタルヘルス問題 vs 留学生特有のメンタルヘルス問題
- ・ 留学生がハイリスクグループ（ストレスが高く、メンタルヘルス状態が悪い）といわれる理由
 - ① ストレスの高さ：言葉・文化・習慣が異なる環境での生活・修学。（詳細は後程）
 - ② サポート源との別離：家族や友人たちと離れた状態。孤立。
 - ③ メンタルヘルス問題：希死念慮、自殺企図、自傷行為、薬物依存など。
 - ④ メンタルヘルス悪化：希求行動への抵抗感。支援関連情報の欠如。支援体制の問題。



ストレス：ストレスとパフォーマンスの関係

- 東京都労働相談情報センター



https://www.kenkou-hataraku.metro.tokyo.lg.jp/mental/self_care/material/stress.html

留学生ストレス

アジア人留学生 日本でのライフイベントの経験率とストレス度

中国、韓国、台湾 N=125
ストレス得点 0~2 (=全くない)

生活ストレス項目 経験した % ストレス得点

母国や友人への電話代がかかる	97.3%	1.56
日本語がよくわからないこと	95.7%	1.28
進学や入学試験	94.5 %	1.78
食習慣や味付けの変化	93.8%	0.92
学費がかかる	92.7%	1.48
滞在期間の延長に必要な書類の手続き	92.0%	1.53
生活費が足りないこと	89.1%	1.39
住居の条件や環境が悪いこと	88.4%	1.39
授業やセミナーの内容が良く理解できないこと	86.5%	1.21
アルバイトや仕事を探すこと	86.5%	1.33
アルバイト先での人間関係のトラブル	84.7%	1.20

家族の期待に応えなければならないこと	84.4%	1.04
部屋を探すこと	83.9%	1.65
同じ国の人とのトラブル	83.8%	0.74
日本人学生との付き合いがうまくいかないこと	83.2%	0.95
あなた自身（学生自身）のケガ病気	80.0%	0.89
学位論文の作成	63.6%	1.49
夫婦不和、離婚	56.0%	1.29
家族の疾病または死亡	56.0%	1.00
結婚したこと	53.6%	0.68
男女関係のトラブル	51.9%	0.53
夫婦別居、家族との別居	33.6%	1.11

朝倉、陳（1993）アジア人留学生の生活ストレスと健康に関する研究

留学生ストレス

韓国人留学生 日本でのライフイベントの経験率とストレス度

N = 18

ストレス得点 0～2 (= 全くない)

生活ストレス項目	ストレス得点		
部屋を探すこと	1.76	住居の条件や環境が悪いこと	1.15
進学や入学試験	1.62	結婚したこと	1.08
学位論文の作成	1.55	日本語がよくわからないこと	1.08
滞在期間の延長に必要な書類の手続き	1.49	同じ国の人とのトラブル	0.97
家族の期待に応えなければならないこと	1.48	食習慣や味付けの変化	0.88
生活費が足りないこと	1.44	授業やセミナーの内容が良く理解できないこと	0.85
あなた自身（学生自身）のケガ病気	1.38	夫婦不和、離婚	0.73
家族の疾病または死亡	1.31	男女関係のトラブル	0.66
アルバイトや仕事を探すこと	1.26		

朝倉、陳（1993）アジア人留学生の生活ストレスと健康に関する研究

留学生ストレス

中国人留学生 生活ストレスを経験した学生の割合

N = 681

ストレス得点 0～2（＝全くない）

生活ストレス項目	経験した 留学生数	%	ストレス 得点
論文の作成や研究	605	88.8%	1.12
進学や入学試験	600	88.1%	0.96
日本語能力の不足	597	87.7%	1.37
授業やセミナーの内容理解	590	86.6 %	1.04
日本人学生との人間関係	586	86.1%	0.62
孤独感・寂しい	570	83.7%	1.07
生活が不規則	568	83.4%	1.05
アルバイト探し	552	81.1%	1.00
家族の期待に負担感	537	78.9%	0.75
学習・研究の指導に不満足	523	76.8%	0.89

経済的負担	523	76.8%	1.06
将来への不安	507	74.5%	0.85
日本語が上手にならない	503	73.9%	1.02
入国管理局への手続き	496	72.9%	0.33
住宅を探すこと	493	72.4%	0.65
自分の健康問題	465	68.3%	0.70
人種差別・偏見をされること	450	66.1%	0.59
家族の健康問題	418	61.4%	0.70
他の国の留学生とのトラブル	331	48.6%	0.20
大家や近隣との衝突	253	37.2%	0.21

陳、高田谷（2008）在日中国人留学生の勉学・生活におけるソーシャルサポートの特徴とその効果

留学生のストレス

- ・ 学業と語学 ⇒ メンタルヘルスに直結

注：語学に対する評価は客観的な習熟度ではなく、本人の認知による

★★ 学業と語学の成功が重要とされるその背景には

⇒ 家族からの期待、母国からの期待が（経済的な負担が理由ではない）



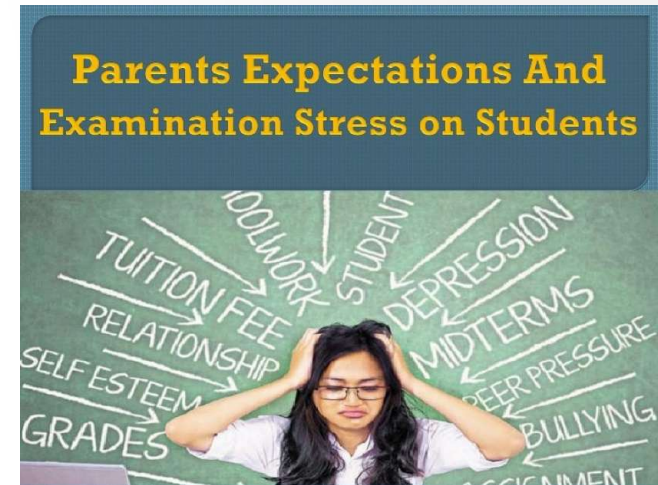
親の期待と学生のメンタルヘルス

香港とアメリカの研究より

- 親の期待は学業の成功と正の相関関係
- **親の期待は学生の鬱**との正の相関関係

アメリカの研究より

- **親の期待に学生が応えることができない**（明らかな相違がある）場合
 - ➡ 学生の精神的ストレスは高い
 - 学生は激しい怒り、鬱、不安、自尊心の低さ、大学への不適応



留学生の適応：文化的な近さは無関係

- 適応：その文化に慣れること、馴染むこと。

適応度が高ければストレスは軽減。適応度が低ければストレスが増幅。

- 以前は、「個人主義 vs 集団主義」などと言われたが、

文化的類似性はストレスの軽減要因ではない

- 適応について：適応プロセス、適応モデルなどあるが、

現在は、留学生とホスト国（日本における）環境との関係性が重要視

=ホスト国（日本）が、その留学生をどのように理解し、対応するかが、鍵要因。

注：留学生だけの問題ではない。環境としての日本（=日本人）側の要因は非常に大きな意味を持つ。

外国人恐怖症:XENOPHOBIA

- 外国人に対して抱く、非合理的、時には病的ともいえるほどの強い恐怖。
- 他国籍、他民族、他地域、近隣以外に所属する人々に対する敵対的態度や攻撃的行動。
- アメリカ心理学会（American Psychological Association: APA）ホームページ。APA Dictionary of Psychology より一部抜粋 翻訳・意識

<https://dictionary.apa.org/xenophobia>

差別の根源：偏見（ステレオタイプ） アンコンシャス・バイアス



- ・ 偏見、ステレオタイプ
 - ・ ある特定のグループに対して持っているあるまとまった信念や確信
 - ・ Lippmann「集団のメンバーや外界の自称などに対して持つ、単純化された信念」
 - ・ Basow「ある特定の社会的カテゴリーに属する人々についての極端な一般化」
 - ・ ステレオタイプ：誰しものが持つ。人や物、事象の理解を楽にする役割を担う

⇒ しかし、それがすべての**個人に当てはまるとは限らない。**

（当てはまらない人が相当数いる）

例：日本人に対するステレオタイプ「日本人は几帳面できれい好き。整理整頓が得意。」 ➡ 日本では「汚部屋」「ゴミ屋敷」が社会問題に。

それでも、国別ステレオタイプや偏見は存在し、そのステレオタイプ（イメージ）に多くの人は振り回される。

- アジア、東南アジアに対する 否定的なイメージが...

否定的なイメージが正しいと主張する人も。

否定的なイメージに沿った行動をした留学生を見たという人も。

同国でも多様な人が存在

・・・否定的なイメージどおりの言動をとる留学生も、そうでない留学生も存在

注意！！

人は、否定的なステレオタイプやイメージに注目しがち。

肯定的な言動は「スルー」しがち＝見落とす

国別の否定的なステレオタイプ・イメージに振り回される！



偏見やステレオタイプと言動

- ・ 偏見（ステレオタイプ） ← 厄介
 - ・ 人は、ステレオタイプを持っている。
 - ・ ステレオタイプは、往々にして無意識
 - ・ 人は、無意識のステレオタイプ（肯定的、否定的）に影響された言動をとる。

人はなぜステレオタイプを持つのか。

- ・ 概念を理解には、単純化した「カテゴリー（≡イメージ）」が欠かせないし、意味を持たせている。
 - ・ 例：人（社会人、芸能人）、行動・状態（労働、育児、病気）、モノ（机、電車）、環境（雨、山）等々

それゆえ、以下は間違い

- ・ 自分には偏見がない。
- ・ 偏見があっても、態度や言動に出さないから大丈夫。

ステレオタイプに振り回される

下記を意識すること。

- ・ 人は、ステレオタイプを持っている。
- ・ 人は、無意識のステレオタイプ（肯定的、否定的）に影響された言動をとる。

意識をすることが、変化への第一歩に。

差別と同類 マイクロアグレッション（※マイクロ＝対人関係における）

Sue et al (2007)

定義： 意図的・無意図的に、抑圧された集団のメンバーに向けられた、**短くて、日常あふれている**、言語的、行動的、環境的な、敵意や軽蔑が込められた、侮辱や無礼などの冷遇を指す。

- ある特定の集団が優位であることを前提
- 抑圧された集団に対し、望ましくないという評価の存在

➡ 留意

日本人が他の人種や国籍の人より優位であるという信念

特定の人種や国籍の人達に対し、望ましくない属性を持っているとみなしている

マイクロアグレッションは、肉体的な暴力や、明らかな差別と同様な影響をもつ

マイクロアグレッションにもいくつか・・・

明らかな攻撃

例：外国語発音の日本語をまねる。言動や外見を嘲笑。

- 言い訳：親しみを込めた冗談（でも明らかに馬鹿にしている）

一見褒めているが、実際は見下した物言い（個人を見ないでひとくくりに扱っている）

例：「～なのに、すごい。」「～人って～が得意なんでしょう。」

- 言い訳：良かれと思って（でも、同じことを日本人には言わない）

非承認 →

例：「大したことないから」「みんなもそういうことあるから」「その人も悪ぎなかったのよ」
聞き流して、ほかの話題にする。もしくは、スルーする。

- 言い訳：否定的なことに焦点を当てない方がいいから（差別をなかったことに、というごまかし）

注：この中で一番有害なのは、非承認。

- 偏見や差別的な言動を受けたことを、なかったことのようにすることの精神ダメージは大きい！

マイクロアグレッションを適切な対応に変換するには？

明らかな攻撃 →

- NG。からかい、冗談であってもNG。明らかな攻撃的言動はしない。

一見褒めているが、実際は見下した物言い→

- 日本人男性（同年代、同僚、もしくは上司）が相手だったらを想像する。

非承認 →

- 相手の言っていることを受け止め、「わかった」ことを伝える。
- 相手の訴えや望みに対し、自身がどこまで何をできるのかを伝える。
- 不明なことは、確認する。

日本におけるLGBTQIA+の生きづらさ



「異性愛者」と「体と心の性の一致」が前提とされた文化規範に基づく

- ・ 同性愛、両性愛、無性愛、トランスジェンダーなど、「異性愛者」以外、「体と心の性の一致」するもの以外に対する無理解、偏見、差別的言動

⇒ メンタルヘルスの悪さは健著 （自殺未遂率の高さ）

- ・ SOGIハラ （人権の問題）

トランスジェンダーの犯罪者扱い

- ・ 犯罪者という扱いのメンタルへの悪影響
- ・ 犯罪者という理解による、周囲からの差別に拍車
- ・ 犯罪者とされることで、本人の望んでいるニーズを忘れがち



LGBTQIA+留学生であること

- ・ 留学生であることのストレス
- ・ 日本におけるLGBTQIA+に対する偏見や差別によるストレス

日本において、留学生であることですでに孤立しがち。LGBTQIA+であることで、さらに孤立の可能性が・・・
孤立はメンタルヘルス悪化に寄与

対応：所属機関での受容風土。所属機関における専門サポート部署やサークル。地域のサポート施設。専門家からの支援。ネットやオンラインサポート、電話相談利用。

日本におけるトランスジェンダー女性留学生の受け入れ

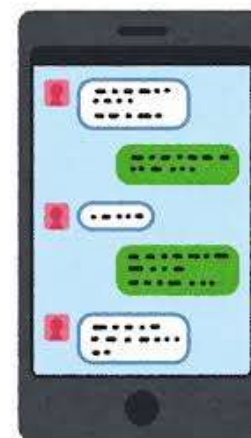
- ・ 本国での生活状況
- ・ 本人の日本留学生活における要望
- ・ 日本の法律と文化
- ・ 地域の文化、受け入れ態勢
- ・ 学校の文化・風土・受け入れ体制

重要なのは、①本人の要望の丁寧な聞き取り、②現状の説明、③その上での本人の意思、と④学校として対応可能性の説明、⑤その後の柔軟で継続的なかわり

注：できないことを、安易にできると言わないこと。

LGBTQIA+ 支援部署

- 大学のLGBTQIA+サークル（オープンであることも少なくない）
 - 地域の大学のホームページ等を確認
- 地域のLGBTQIA+支援団体
- LGBTQIA+電話相談・LINE相談等



ホーム

CoPrismについて

交流会・学習会

スタッフ紹介

情報発信室

電話相談一覧表リンク集

他団体紹介リンク集

連絡/相談/Q&A

活動の記録

山梨IDAHOメッセージ展7

山梨IDAHOメッセージ展8



@coprism



フリスぺ「びいたら」



セクシュアリティに関する**フリースペース**を開設します。
スタッフが用意した本などを読むもよし、持ち込んだ**本**を読んだり**手芸**をするもよし、スタッフや他の参加者と話し合うもよし。
好きなように使ってください♪

出入り
自由

- 開催場所 : 甲府駅周辺
- 参加費 : 300円（無料になる場合あり）
- その他 : 本や手芸グッズ等、飲み物の持ち込み自由

TOPICS

更新情報

2024年7月8日

最新の活動報告は[Instagramアカウント](#)をご確認下さい

更新情報

2022年6月24日

[山梨県議会の委員会における発言を受けて文書を公表しました](#)

ホーム

CoPrismについて

交流会・学習会

スタッフ紹介

情報発信室

電話相談一覧表リンク集

他団体紹介リンク集

連絡/相談/Q & A

活動の記録

山梨IDAHOメッセージ展7

山梨IDAHOメッセージ展8



@coprism

現在の最新版は2021年版です。必ず各相談窓口のウェブサイトなどで開設状況を確認してからお使いください。

電話相談一覧表を配布中！

ダウンロードボタンをクリックするとPDFデータがDLされます。

2021年版

表面

裏面



電話相談一覧表2021（表面）

表2021年5月.pdf

PDFファイル 1.2 MB

[ダウンロード](#)



電話相談一覧表2021（裏面）

裏2021年5月.pdf

PDFファイル 1.2 MB

[ダウンロード](#)

誰かに相談したいけど、いつどこへ相談したらいいかわからない…。
そんな時には是非見て欲しいのが電話相談一覧表。二つに折ってご使用下さい。
なお、この一覧表の画像データはダウンロード・印刷自由ですが、加工はご遠慮ください。
無断掲載は禁止としていますので、ブログなどで掲載希望の場合は一声おかけください。

▼電話相談一覧表の団体詳細はこちらから▼

困った時に相談できる、セクシャルマイノリティ専門電話相談を行っている団体の紹介です。

山梨IDAHOメッセージ展7

山梨IDAHOメッセージ展8



@coprism

神奈川県

特定非営利活動法人 SHIP

<http://www.ship-web.com/Top.html>

東京都

LOUD

<http://space-loud.org/>

特定非営利活動法人 ピアフレンズ

<http://www.peerfriends.org/>

特定非営利活動法人 ReBit

<http://rebitgbt.org/>

特定非営利活動法人 Akta

<http://www.akta.jp/>

特定非営利活動法人 レインボーコミュニティ Collabo

<http://www.co-llabo.jp/>

特定非営利活動法人 ぶれいす東京

<http://www.ptokyo.org/>

特定非営利活動法人 アカー

<http://www.occur.or.jp/>

その他

特定非営利活動法人 ハートをつなごう学校

<http://heartschool.jp/>

特定非営利活動法人 LGBTの家族と友人をつなぐ会

<http://lgbt-family.or.jp/>

LGBT Youth Japan

<http://lgbtyouthjapan.jimdo.com/>

QWRC (くおーく)

<http://qwrc.jimdo.com/>



トップページ

理事長声明

沿革

会則

個人情報保護方針

役員

認定医一覧

医療系コーディネーター一覧

Information

性別不合に関する診断と治療のガイドライン第5版を一部補正しました

二次性徴抑制療法を経る経ないに関わらず18歳未満でホルモン療法を開始する場合には、所定の報告書（後掲）を日本精神神経学会に提出することを追記（29頁、iii）⑦）

[詳細はこちらから](#)

2025年11月21日
日本GI学会理事長
中塚幹也

日本GI(性別不合)学会 第23回エキスパート研修会受付開始！（終了しました）

●開催日：2025年10月13日(月祝) 13:00～

※Zoomにて開催予定です。

[詳細はこちらから](#)

2025年8月8日
日本GI学会研修委員会委員長

[トップ](#) > [認定医一覧](#)

[トップページ](#)

[理事長声明](#)

[沿革](#)

[会則](#)

[個人情報保護方針](#)

[役員](#)

[認定医一覧](#)

[医療系コーディネーター一覧](#)

[教育系コーディネーター一覧](#)

[資格申請](#)

[認定施設一覧](#)

[認定施設申請](#)

[メンタルヘルス専門職所属施設](#)

[エキスパート研修会](#)

[研究大会](#)

2017年度 認定医合格者 (五十音順)

池田 官司	医療法人北仁会 幹メンタルクリニック	精神神経科
内田 洋介	キラメキテラスヘルスケアホスピタル	泌尿器科
難波 祐三郎	岡山大学病院ジェンダーセンター	形成外科
丹羽 幸司	ナグモクリニック大阪	形成外科
舩森 直哉	札幌医科大学	泌尿器科
松尾 かずな	名古屋大学医学部附属病院	泌尿器科
松永 千秋	ちあきクリニック	精神神経科
山口 悟	ナグモクリニック名古屋	形成外科
山本 和儀	山本クリニック	精神神経科

2016年度 認定医合格者 (五十音順)

阿部 輝夫	あべメンタルクリニック	精神神経科
石原 理	女子栄養大学	産婦人科
内島 豊	赤心クリニック	泌尿器科
織田 裕行	医療法人桐葉会 きじまこころクリニック	精神神経科
康 純	関西大学保健管理センター	精神神経科
中塚 幹也	岡山大学病院 産科婦人科	産婦人科
針間 克己	はりまメンタルクリニック	精神神経科
松本 洋輔	岡山大学病院ジェンダーセンター	精神神経科
百澤 明	山梨大学医学部附属病院	形成外科

[トップページ](#)

[理事長声明](#)

[沿革](#)

[会則](#)

[個人情報保護方針](#)

[役員](#)

[認定医一覧](#)

[医療系コーディネーター一覧](#)

[教育系コーディネーター一覧](#)

[資格申請](#)

[認定施設一覧](#)

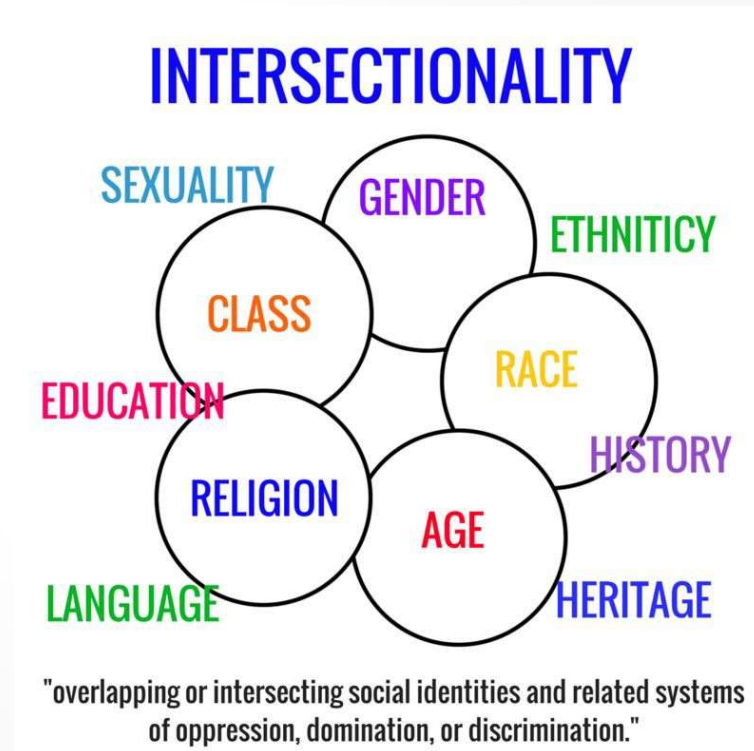
認定施設一覧

- 岡山大学病院
- 社会医療法人 光生病院
- 山梨大学医学部附属病院
- 名古屋大学医学部附属病院
- 札幌医科大学附属病院
- 沖縄県立中部病院
- 医療法人 明理会 行徳総合病院
- 札幌中央病院
- 国立大学法人 富山大学附属病院
- 独立行政法人国立病院機構 東京医療センター

ダブルマイノリティ：INTERSECTIONALITY

- 留学生かつLGBTQIA+
- 留学生かつ障害学生

➡ 忘れられてしまうグループ
留学生というカテゴリーのサポートでは、不十分。不適切。
学生相談や留学生相談において、ダブルマイノリティ
(intersectionality)の視点は重要



ダブルマイノリティ：留学生と障がい

障害とは・・・

- ・ 精神障害：
 - ・ うつ、不安、統合失調症、発達障害（学習障害、ADHD、自閉症スペクトラム）、機能性障害
- ・ 身体障害
 - ・ 肢体不自由（手足）、視覚障害、聴覚障害、内臓疾患

障害者差別解消法の対象者＝合理的配慮の提供が義務化
（令和6年4月1日から全ての事業所を対象に）

「障害学生支援を障害学生が平等に学ぶ権利を保障」そのための手段を。

【合理的配慮】とは（JASSOより抜粋）

- 障害のある学生が、他の者と平等に「教育を受ける権利」を享有・行使することを確保するために、大学等が行う必要かつ適当な変更・調整で、
- 大学等において教育を受ける場合に個別に必要とされるものであり、かつ、
- 大学等に対して、体制面、財政面において、均衡を失した又は過度の負担（以下、過重な負担）を課さないもの（「第一次まとめ」「第二次まとめ」）

https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_shogai_kaiketsu/kiso/kiso1_4.html

留学生と障害：サポートのための資源

- ・ 障害学生支援室はすべての大学に設置
- ・ 障害学生修学支援ネットワーク事業（JASSO日本学生支援機構）
 - ・ 拠点校あり。拠点校への相談検討。

事業内容

相談

障害のある学生への支援に関する悩みを抱えている大学等の担当者の思いに応えるもので、大学等の教職員からの相談に対して「拠点校」が経験に基づいた相談対応を行なっています。

「拠点校」への相談方法

大学などにおいて初めて障害のある学生を受け入れる場合などの相談について、障害学生修学支援ネットワークの「拠点校」が受け付けます。

既に積極的な取組を行ない、経験・実績が豊富な「拠点校」に相談し、必要な情報を得ることは、より効率的な障害学生修学支援に繋がります。

各「拠点校」の情報をウェブサイトなどで確認し、相談先を決定してください。

1.共通（4）障害学生修学支援ネットワーク事業

日本学生支援機構（JASSO）が事務局となり、障害のある学生への支援に積極的な取組を行なっている大学を「拠点校」、障害者施策に関する専門的な研究を行なっている機関を「協力機関」として、ネットワークを構築し、様々な事業を行なうことで障害のある学生の修学環境の整備を目指しています。

▶ 障害学生修学支援ネットワーク

事業内容

相談

障害のある学生への支援に関する悩みを抱えている大学等の担当者の思いに応えるもので、大学等の教職員からの相談に対して「拠点校」が経験に基づいた相談対応を行なっています。

「拠点校」への相談方法

キャリア教育・就職支援 >

障害学生支援 —

障害学生支援のイベント・セミナー +

障害学生支援に関する情報提供 >

障害学生修学支援ネットワーク +

大学・機関の動向 >

障害学生支援関連サイト・図書情報 >

障害学生奨学金等情報 +

拠点校

9大学 ※各大学等からの相談受付可

▶ 札幌学院大学

▶ 宮城教育大学

▶ 筑波大学

▶ 富山大学

▶ 日本福祉大学

▶ 同志社大学

▶ 関西学院大学

▶ 広島大学

▶ 福岡教育大学

協力機関

1大学2機関

障

You!
JA
学

留学生は、支援を求めない？

留学生が受けた差別体験が語られることは少ない

→差別を受けた体験は表面化されにくい

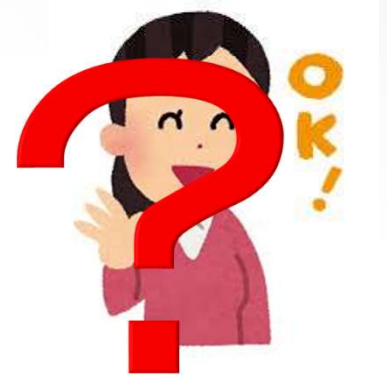
差別を受けた留学生本人が報告を控えがち。特に日本人に対してその傾向がある。

- ・ 自分に良くしてくれる日本人に「日本人から差別された」とは言えない。
- ・ Or 他の日本人を悪く言いたくないと思う気持ち。

理由：恐れ

- ・ 差別を報告したその日本人の気分を害してしまう。
- ・ 現在の関係性を壊してしまう。
- ・ 自分に対する評価が悪くなることや、自分が悪者になってしまうことの恐れ。
- ・ 自分の味方がいなくなってしまう。

注：差別は報告されない。差別は隠ぺいされる。聞き出そうとしても「大丈夫」ということも。



多言語精神科クリニック・多言語カウンセリング

- ・東京：四谷ゆいクリニック:多言語精神科クリニック

- ・<https://yotsuya-yui.jp/>

- ・東京：華心中国語心理相談室:カウンセリング

- ・<https://www.huaxincounseling-jp.com/>

- ・対応言語 広東語、中国語、英語、日本語

- ・オンラインカウンセリング

- ・東京ベース TELL Japan: 緊急電話サービス、カウンセリングサービス

- ・<https://telljp.com/>

- ・世界ベース 出身国の主治医、かかりつけカウンセラー、新規開拓

- ・メディフォン導入機関の利用

- ・<https://mediphone.jp/>

- ・一般の日本語のみでの受診時には、外国人留学生メンタル・健康サポートサービス（医療に特化した多言語翻訳と機械翻訳サービス）などを取り入れている医療機関の利用。例：メディフォン導入機関の利用



多言語医療機関検索

- 全国の医療機関・薬局が検索できる「医療情報ネット」（令和6年4月1日）

医療情報ネット（ナビイ）

音声読み上げ > 文字サイズの変更 小 中 大 Other Languages >

全国の病院・診療所・歯科診療所・助産所/薬局を探す

医療機関を探す

🔍 キーワードで探す

例) 市区町村名 内科

検索

🚑 急いで探す 現在診療中の医療機関を科目と場所から検索

🏠 じっくり探す 設備や対応内容などの医療機能情報から検索

診療科目で探す 場所を探す

他の項目で探す

対応することができる外国語から探す

🏡 お気に入り病院等 お気に入り登録した医療機関などの一覧

お気に入り病院等 比較候補一覧

薬局を探す

📍 都道府県固有の機能から探す

全国共通の検索項目に加えて各都道府県独自の検索項目でも検索ができます。

北海道 北海道 >

東北 青森県 > 岩手県 > 宮城県 > 秋田県 > 山形県 >

福島県 >

関東 茨城県 > 栃木県 > 群馬県 > 埼玉県 > 千葉県 >

東京都 > 神奈川県 >

中部 新潟県 > 富山県 > 石川県 > 福井県 > 山梨県 >

長野県 > 岐阜県 > 静岡県 > 愛知県 >

近畿 三重県 > 滋賀県 > 京都府 > 大阪府 > 兵庫県 >

奈良県 > 和歌山県 >

中国・四国 鳥取県 > 島根県 > 岡山県 > 広島県 > 山口県 >

徳島県 > 香川県 > 愛媛県 > 高知県 >

九州 福岡県 > 佐賀県 > 長崎県 > 熊本県 > 大分県 >

宮崎県 > 鹿児島県 >

沖縄県 >

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/zkn-web/juminkanja/S2300/initialize>

全国の医療機関

≡ リスト表示

📍 地図表示

比較候補一覧

検索条件



以下の条件で検索を行いました。

検索ワード

多言語、精神科の全てに該当する

検索条件を変更する

検索条件に合致する 医療機関 が2987件ありました。

ブルダウンの「並べ替え」で指定した条件で結果の並び順を変更できます。

2,987 件中 1 ~ 20 件を表示

条件を絞り込む

施設名称の50音順



<<

1

2

3

4

5

6

>>

JA北海道厚生連倶知安厚生病院



〒 044-0004 北海道虻田郡倶知安町北4条東1丁目2番地



Googleマップで見る



特記事項

市バス 中小田井5丁目バス停より徒歩1分

名鉄犬山線、中小田井駅より徒歩で3分。市バス、中小田井5丁目バス停より徒歩で1分。



(昼) (052)501-4079



内科

小児外科

皮膚科

整形外科

神経小児科

泌尿器科

小児科

眼科

歯科

児童精神科

耳鼻いんこう科

リハビリテーション科



08:30 - 16:45

-

-

診療科目ごとの受付時間



アイコンの説明



外来特記事項

愛知県青い鳥医療療育センターは児童福祉法にもとづく旧肢体不自由児施設と旧重症心身障害児施設の機能をあわせもった施設で、医療法による病院でもあります。外来診療では、地域で暮らす障害児（者）の診療を実施しています。



- ・ **多言語音声翻訳機器を利用した対応**
- ・ 児童精神科
- ・ 精神科専門医 公益社団法人日本精神神経学会

大使館・領事館

- 大使館または領事館に相談する大使館や領事館は、その国の言語で対応可能な医療機関のリストを持っている場合があります。

AMDA国際医療情報センター・特定非営利活動法人

- AMDA Medical Information
- <https://www.amdamedicalcenter.com/>



生成AI作成イラスト

あむだ こくさい いりよう じょうほう センター
AMDA 国際 医療 情報 センター

でんわ いりよう そうだん
電話 医療 相談

しゅくじつ やす
祝日、12/29~1/3は休み
にほん こくない そうだん こた
日本 国内 の 相談 に 応えます

そうだん えん
相談 は 0円 です

でんわ かね
電話のお金はかかります

でんわ
電話 03-6233-9266
じかん ごぜん ごご
時間 午前10:00~午後4:00

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
えいご 英語	えいご 英語	えいご 英語	えいご 英語	えいご 英語
かんこくご 韓国語	ちゅうごくご 中国語	すぺいんご スペイン語	ちゅうごくご 中国語	ぼるとがるご ポルトガル語
ふいりびんご フィリピン語	たいご タイ語	べとなむご ベトナム語		べとなむご ベトナム語

AMDA国際医療情報センター

遠隔医療通訳

電話またはZoomを使用します
祝日、年末年始は除きます

通訳料は無料です
通話料のみご負担ください

電話 050-3405-0397
対応時間 10:00-15:00

月	火	水	木	金
英語	英語	英語	英語	英語
韓国語	中国語	スペイン語	中国語	ポルトガル語
フィリピン語	タイ語	ベトナム語		ベトナム語

JAPAN HEALTHCARE INFO 有料

<https://japanhealthinfo.com/our-services/interpretation-at-hospital/>
病院に通訳者を派遣してくれる場合もあります。

Our staff, a nurse or a medical social worker will visit a hospital to help your communication with healthcare staff.

Monday-Friday 9:00-17:00 JST

contact@japanhealthinfo.com

病院につなげる前に相談したい・・



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

サイトマップ | リンク | このサイトに対するご意見

文字サイズ 標準 大 特大

🔍 サイト内検索

[👉 ストレスとこころ](#) [👉 ケースに学ぶ](#) [👉 友達のことが気になる](#) [👉 困ったときの相談先](#) [👉 ダウンロードセンター](#)

[🔴 どんなふうに相談すればいいの？](#) [🔴 こころの相談の窓口について](#) [🔴 こころを専門に診る病院について](#)
[🔴 カウンセリングについて](#)

ホーム > 困ったときの相談先 > こころの相談の窓口について > 身近にある地域の相談窓口

こころの相談の窓口について

- 🔴 身近にある地域の相談窓口
- 🔴 不登校やいじめ、ひきこもりなどの相談窓口
- 🔴 全国にある様々な相談窓口

身近にある地域の相談窓口

- 🔴 保健所、保健センターなど
不眠、うつなど、こころの病気に関する不安や悩みのほか、家庭内暴力やひきこもり、不登校など思春期の問題に関する相談、アルコール・薬物などの依存症に関する相談などを受け付けています。医師などのこころの専門家に相談することもできます。
 - [保健所管轄区域案内（厚生労働省）](#) 全国地図から最寄りの保健所、保健センターの相談窓口を検索できます。

精神保健福祉センター

こころの健康相談から精神医療に関わる相談、アルコール・薬物乱用、思春期・青年期の相談などに応じています。こころの病気に関する不安があるとき、医療が必要かどうか相談できます。近隣の医療機関などを紹介してもらうことも可能です。

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/consultation/window/window_01.html#:~:text=%E4%BF%9D%E5%81%A5%E6%89%80%E3%80%81%E4%BF%9D%E5%81%A5%E3%82%BB%E3%83%B3%E3%82%BF%E3%83%BC%E3%81%AA%E3%81%A9,%E3%81%AA%E3%81%A9%E3%82%92%E5%8F%97%E3%81%91%E4%BB%98%E3%81%91%E3%81%A6%E3%81%84%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82

テーマ別に探す	報道・広報	政策について	厚生労働省について	統計情報・白書	所管の法令等	申請・募集・情報公開
---------	-------	--------	-----------	---------	--------	------------

ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 健康・医療 > 健康 > 保健所管轄区域案内

健康・医療 保健所管轄区域案内

1. 地域別検索

地域	都道府県、市区町村
北海道	北海道 札幌市 函館市 旭川市 小樽市
東北	青森県 青森市 八戸市 岩手県 盛岡市 宮城県 仙台市 秋田県 秋田市 山形県 山形市 福島県 福島市 郡山市 いわき市
関東甲信越	茨城県 水戸市 栃木県 宇都宮市 群馬県 前橋市 高崎市 埼玉県 さいたま市 川越市 川口市 越谷市 千葉県 千葉市 船橋市 柏市 神奈川県 横浜市 川崎市 相模原市 横須賀市 藤沢市 茅ヶ崎市 新潟県 新潟市 山梨県 甲府市 長野県 長野市 松本市
東京	東京都 (多摩地域 島しょ) 八王子市 町田市 特別区 (千代田区 中央区 港区 新宿区 文京区 台東区 墨田区 江東区 品川区 目黒区 大田区 世田谷区 渋谷区 中野区 杉並区 豊島区 北区 荒川区 板橋区 練馬区 足立区 葛飾区 江戸川区)
東海北陸	富山県 富山市 石川県 金沢市 福井県 福井市 岐阜県 岐阜市 静岡県 静岡市 浜松市 愛知県 名古屋市 豊橋市 岡崎市 一宮市 豊田市 三重県 四日市市
近畿	滋賀県 大津市 京都府 京都市 大阪府 大阪市 堺市 豊中市 吹田市 高槻市 枚方市 八尾市 寝屋川市 東大阪市 兵庫県 神戸市 姫路市 尼崎市 明石市 西宮市 奈良県 奈良市 和歌山県 和歌山市

政策について

分野別の政策一覧

健康・医療

健康

食品

医療

医療保険

医薬品・医療機器

生活衛生

水道

子ども・子育て

福祉・介護

雇用・労働

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/hokenjo/

テーマ別に探す

報道・広報

政策について

厚生労働省について

統計情報・白書

所管の法令等

申

[ホーム](#) > [政策について](#) > [分野別の政策一覧](#) > [健康・医療](#) > [健康](#) > [保健所所管区域案内](#) > 保健所所管区域案内 東京都

保健所所管区域案内 東京都

設置主体	保健所名	(支所名)	郵便番号	所在地	市区町村名
千代田区	千代田保健所		102-0073	千代田区九段北1-2-14	千代田区
中央区	中央区保健所		104-0044	中央区明石町12-1	中央区
港区	みなと保健所		108-8315	港区三田1-4-10	港区
新宿区	新宿区保健所		160-0022	新宿区新宿5丁目18番21号	新宿区
文京区	文京保健所		112-8555	文京区春日1-16-21	文京区
台東区	台東保健所		110-0015	台東区東上野4-22-8	台東区
墨田区	墨田区保健所		130-8628	墨田区横川5-7-4 すみだ保健子育て総合センター内	墨田区
江東区	江東区保健所		135-0016	江東区東陽2-1-1	江東区
品川区	品川区保健所		140-8715	品川区広町2-1-36	品川区
目黒区	目黒区保健所		153-8573	目黒区上目黒2-19-15	目黒区
大田区	大田区保健所		144-8621	大田区蒲田5-13-14	大田区
世田谷区	世田谷保健所		154-0017	世田谷区世田谷4-24-1	世田谷区

身近にある地域の相談窓口

○ 保健所、保健センターなど

不眠、うつなど、こころの病気に関する不安や悩みのほか、家庭内暴力やひきこもり、不登校など思春期の問題に関する相談、アルコール・薬物などの依存症に関する相談などを受け付けています。医師などのこころの専門家に相談することもできます。

- [保健所管轄区域案内（厚生労働省）](#) 

全国地図から最寄りの保健所、保健センターの相談窓口を検索できます。

○ 精神保健福祉センター

こころの健康相談から精神医療に関わる相談、アルコール・薬物乱用、思春期・青年期の相談などに応じています。こころの病気に関する不安があるとき、医療が必要かどうか相談できます。近隣の医療機関などを紹介してもらうことも可能です。

- [全国精神保健福祉センター一覧](#) 

全国地図から最寄りの精神保健福祉センターの相談窓口を検索できます。

■ 全国の精神保健福祉センター

(令和5年12月現在)

名称	郵便番号	所在地	電話番号
北海道立精神保健福祉センター	003-0027	北海道札幌市白石区本通16丁目北6-34	011-864-7121
札幌こころのセンター	060-0042	北海道札幌市中央区大通西19 WEST19 4階	011-622-5190
青森県立精神保健福祉センター	038-0031	青森県青森市三内字沢部353-92	017-787-3951
岩手県精神保健福祉センター	020-0015	岩手県盛岡市本町通3-19-1	019-629-9617
宮城県精神保健福祉センター	989-6117	宮城県大崎市古川旭5-7-20	0229-23-0021
仙台市精神保健福祉総合センター	980-0845	宮城県仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6	022-265-2191
子ども・女性・障害者相談センター	010-0864	秋田県秋田市手形住吉町3-6	018-831-3946
山形県精神保健福祉センター	990-0021	山形県山形市小白川町2-3-30	023-624-1217
福島県精神保健福祉センター	960-8012	福島県福島市御山町8-30	024-535-3556
茨城県精神保健福祉センター	310-0852	茨城県水戸市笠原町993-2	029-243-2870
栃木県精神保健福祉センター	329-1104	栃木県宇都宮市下岡本町2145-13	028-673-8785
群馬県こころの健康センター	379-2166	群馬県前橋市野中町368	027-263-1166
埼玉県立精神保健福祉センター	362-0806	埼玉県北足立郡伊奈町小室818-2	048-723-3333
さいたま市こころの健康センター	330-0071	埼玉県さいたま市浦和区上木崎4-4-10 さいたま市子ども家庭総合センター「あいぱれっと」内 4階	048-762-8548
千葉県精神保健福祉センター	261-0024	千葉県千葉市美浜区豊砂6-1	043-307-3781
千葉市こころの健康センター	261-0003	千葉県千葉市美浜区高浜2-1-16	043-204-1582
東京都立精神保健福祉センター	110-0004	東京都台東区下谷1-1-3	03-3844-2210



一般財団法人

自治体国際化協会 (CLAIR/クレア)

サイト内検索

検索

English

文字サイズの
変更

縮小

標準

拡大

色の変更

A

A

A

A

JETプログラム

多文化共生

経済活動

国際協力

自治体間交流

自治体の
海外活動支援・依頼調査

海外事務所

[トップ](#) > [多文化共生](#) > 地域国際化協会情報 > 多言語生活相談窓口 一覧 (たげんご せいかつ そうだん まどぐち) Consultation Centers

多文化共生

地域国際化協会情報

■ 多言語生活相談窓口 一覧 (たげんご せいかつ そうだん まどぐち)

Consultation Centers

For our English page please [click here](#)

[チラシ](#) (13言語) も自由に御活用ください。

地域国際化協会では、様々な生活相談や専門相談を多言語でお受けしています。

お住まいの自治体の窓口をぜひご利用ください。

日本 (にほん) に住んでいる外国人 (がいこくじん) は、問題 (もんだい) があったら、手伝 (てつだ) ってくれる人 (ひと) がいます。

下 (した) に、地域国際化協会 (ちいきこくさいかきょうか) の相談窓口 (そうだんまどぐち = 問題 (もんだい) について聞 (き) けるところ) のリストがありますので、自分 (じぶん) が住んでいるところの相談窓口 (そうだんまどぐち) へ聞 (き) いてみてください。

CONTENTS

多言語情報等共通ツールの提供

▶ [多文化共生ツールライブラリー](#)

▶ [災害時多言語表示シート](#)

▶ [多言語情報の提供](#)

▶ [多言語情報作成マニュアル](#)

▶ [災害時の多言語支援](#)

▶ [多言語指差しボード](#)

▶ [在住外国人向け防災行動計画 \(マイ・タイムライン\) 検討ツール](#)

▶ [多言語避難者登録カード・食材の絵文字 \(FOODPICT\)](#)

▶ [災害時外国人支援用ピクトグラム](#)

ml

https://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

北海道（ほっかいどう）・東北（とうほく）

（北海道・ほっかいどう）	北海道外国人相談センター
（札幌市・さっぽろ し）	さっぽろ外国人相談窓口
（青森県・あおもり けん）	青森県外国人相談窓口
（岩手県・いわて けん）	いわて外国人県民相談・支援センター
（宮城県・みやぎ けん）	みやぎ外国人相談センター
（仙台市・せんだい し）	仙台多文化共生センター
（秋田県・あきた けん）	秋田県外国人相談センター
（山形県・やまがた けん）	山形県外国人総合相談ワンストップセンター
（福島県・ふくしま けん）	外国人住民のための相談窓口
（新潟県・にいがた けん）	外国人相談センター新潟
（新潟市・にいがた し）	新潟市国際交流協会 相談窓口

関東（かんとう）

（茨城県・いばらき けん）	茨城県外国人相談センター
（栃木県・とちぎ けん）	とちぎ外国人相談サポートセンター
（群馬県・ぐんま けん）	ぐんま外国人総合相談ワンストップセンター
（山梨県・やまなし けん）	やまなし外国人相談支援センター
（埼玉県・さいたま けん）	外国人総合相談センター埼玉
（さいたま市・さいたま し）	多言語生活相談
（千葉県・ちば けん）	千葉県外国人相談
（千葉市・ちば し）	千葉市国際交流プラザ
（東京都・とうきょう と）	東京都多言語相談ナビ
（神奈川県・かながわ けん）	多言語ナビかながわ
（横浜市・よこはま し）	横浜市多文化共生総合相談センター



TIPS for Tokyo Life
Tokyo Intercultural Portal Site
東京都多文化共生ポータルサイト

もじ け
文字 ひらがなを消す

English

Translation Service

OK

キーワードを入力



と あ
お問い合わせ



がいこくじん やく た
外国人の役に立つ
じょうほう
情報

た ぶんかきょうせい かん
多文化共生に関する
じょうほう
情報

しえん こうりゅうだんたい さが
支援・交流団体を探す

し
お知らせ

だんたい し
団体からのお知らせ

ニュースレター

ホーム > [相談したい](#) > [多言語相談ナビ](#)

そうだん
相談したい

た げんごそうだん
多言語相談ナビ

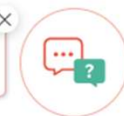
そうだん
相談したい

そうだん
相談したい

ひなんみん そうだんまどぐち
ウクライナ避難民ワンストップ相談窓口

た げんごそうだん
多言語相談ナビ (TMCナビ)

しりたいことは
なんですか？



<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/soudan/navi.html>

相談したい

そうなん
相談したい

たげんごそうなん
多言語相談ナビ

がいこくじん そうなんかい
外国人のための相談会

ひなんみん そうなんまどぐち
ウクライナ避難 相談窓口

もじ け
文字 ひらがなを消す

English

Translation Service

OK

たげんごそうなん 多言語相談ナビ (TMCナビ)

とうきょうと す がいこくじん せいかつ こま し そうなん
東京都に 住んでいる 外国人が、生活で 困っていることや 知りたいことについて 相談できる ところです。いろいろな
ことば はな たげんごそうなん ひつよう じょうほう し おし そうなん
言葉で 話すことが できます。多言語相談ナビでは、必要な 情報 [知りたいこと] を 教えたり、くわしい 相談が できる
ところを 紹介します。 つうやく そうなん ひと ことば はな
通訳 [相談したい 人の 言葉で 話すこと] の サポートも します。

でんわばんごう
電話番号

0120-142-142

じかん ようび
時間と曜日

じ じ げつようび きんようび しゅくじつ くに き やす ひ ねんまつねんし
10時～16時 (月曜日～金曜日) ※祝 日 [国が 決めた 休みの 日] と 年末年始 [12
がつ がつ やす
月の おわりから 1月の はじめまで] は、 休みです。

はな ことば
話することができる言葉

にほんご
やさしい日本語

えいご
英語【English】

ちゅうごくご ちゅうぶん
中国語【中文】

かんこくご
韓国語【한국어】

ご
ポルトガル語【Português】

ご
スペイン語【Español】

しりたいことは
なんですか？

留学生の相談先もしくは連携先:人権相談

[アクセス](#) [サイトマップ](#) [相談窓口](#) [きつずる一む](#) [本文へ](#) [ENGLISH](#) | 文字の大きさ [標準](#) [拡大](#) | [色変更・音声読み上げ・ルビ振り](#) [X](#) [YouTube](#)

 **法務省**
MINISTRY OF JUSTICE

[会見・報道・お知らせ](#) [法務省の概要](#) [試験・資格・採用](#) [政策・審議会等](#) [申請・手続・相談窓口](#) [白書・統計・資料](#)

[トップページ](#) > [政策・審議会等](#) > [国民の基本的な権利の実現](#) > [人権擁護局フロントページ](#) > 人権相談

人権相談



人権イメージキャラクター
人KENあゆみちゃん

ひとりで悩まずにご相談ください

Don't worry alone. Consult with us first.



人権イメージキャラクター
人KENまもる君

人権相談はこちら

様々な人権問題の電話による相談

みんなの人権110番

0570-003-110



セクハラ・家庭内暴力など女性の人権問題

女性の人権ホットライン

0570-070-810



様々な人権問題のインターネットによる相談

インターネット人権相談



https://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html?gad_source=1&gad_campaignid=22860925801&gbraid=0AAAAABAxYqjjbCt3EDt877vbO_BD2tXRdU&gclid=Cj0KCQiArt_JBhCTARIsADQZayna-qNUJWjvVt7pGZzKANfsrzWRLysdU6ZyskDrdXwq2WxJNWgQTawaAn-7EALw_wcB

人権相談はこちら

様々な人権問題の電話による相談

みんなの人権110番
0570-003-110



いじめ・虐待などこどもの人権問題

こどもの人権110番
0120-007-110



セクハラ・家庭内暴力など女性の人権問題

女性の人権ホットライン
0570-070-810



こどもの人権問題(手紙による相談)

**こどもの人権
SOSミニレター**



様々な人権問題のインターネットによる相談

インターネット人権相談



こどもの人権問題(LINEからの相談)

LINE じんけん相談



Information on the Human Rights Counseling in foreign languages



Human Rights counseling in foreign languages You can consult Human Rights issues

Telephone Counseling
0570-090-911



Counseling on the Internet



Face-to-face Counseling



留学生の相談先

・内閣府 DV相談+

English

Tagalog

ไทย

Español

中文

한국 · 조선어

Português

नेपाली भाषा

Tiếng Việt

Bahasa Indonesia

DV相談+入

Language | 日本語

f Facebook

Twitter

プラス
DV相談+

電話・メール 24時間受付

チャット相談 12:00~22:00



電話
24時間受付

つなぐ はやく
0120-279-889



メール
ここをクリック！

24時間受付



チャット
受付 12:00~22:00

チャットはこちら

※スマートフォンからは右の
QRコードよりご利用ください



DVのお悩み、
ひとりで抱えていませんか？

あなたが配偶者やパートナーから受けている様々な暴力（DV）について、専門の相談員と一緒に考えます。

「これってDVかな？」「暴力を振るわれている」「今すぐパートナーから逃げたいけどどうしたらいいの？」「自分だけでなく子どもたちのことも心配」など、どんなご相談もお気軽にご連絡ください。

- ☒ 専門の相談員が対応
- ☒ 365日相談対応
- ☒ 24時間電話対応
- ☒ 10か国語対応（チャット）
- ☒ 男性の相談にも対応（毎週日曜15~21時は、専用回線で受け付けます。）

* ぐわしいお話をお聞きした上で、相談員が必要だと判断した場合は、面接、同行支援などの直接支援、安全な居場所の提供を実施します

なお、「DV相談ナビ」（#8008（はれれば））でも相談を受け付けています。最寄りの配偶者暴力相談支援センターへおかけください。

法テラス

• <https://www.houterasu.or.jp>



日本司法支援センター
法テラス

ふりがな あり なし

ご寄附のお願い | For Foreign Nationals

Google 提供

検索

お問合せ・予約

相談窓口・法制度

無料法律相談・
弁護士等費用の立替

よくある相談

お近くの法テラス

法テラスについて

！ 重要なお知らせ

[法テラスが行う情報提供で、お金を請求することはありません！](#)

[令和6年奥能登豪雨に関する支援について](#)

- ・法テラス（日本司法支援センター）は、外国語で日本の法律や相談できるところの情報を提供するサービスを行っています
- ・多言語情報提供サービス | やさしい日本語

多言語情報提供サービス

● 情報提供

問合せの内容に合わせて、困ったことを無くすのに役立つ日本の法律の制度や相談窓口＜＝相談できるところ＞を無料で紹介します。

● 利用の方法

外国人のみなさん・通訳する人・法テラスの職員の3人の間の通話により行います。日本語が話せる人は、[法テラス・サポートダイヤル](#)または[近くの法テラスの地方事務所](#)に電話してください。



1. まずは、0570-078377（多言語情報提供サービス）に電話してください

（サービスは無料ですが電話をかけるためのお金がかかります）。

I P 電話、プリペイド 携帯電話からは、050-3754-5430へお電話ください。

電話すると通訳をする人が電話に出ます。

※海外に住んでいる方へ：ハーグ条約 以外の困っていることに関して、法テラスには、海外に住んでいる方が利用できる日本国内の相談窓口の情報はありません。

2. 通訳をする人に、問合せの内容（困っていること）を伝えてください。

3. 通訳をする人が、みなさんの近くの法テラスに電話をかけます。

4. みなさん、通訳をする人と 法テラスの人と、2人で話せることができます。

その他：留学生の相談先もしくは連携先 近隣の大学も相談先の資源候補に

- ・ 大学（臨床心理士養成大学院）の臨床心理センター
 - ・ 検索ワード：臨床心理士養成大学院 臨床心理センター
- ・ 大学のダイバーシティ（DEI）センター
- ・ 国立大学の留学生担当部署や留学生担当教員
- ・ 大学の相談室

ストレスのバッファー(緩衝)

ソーシャルサポート（集団や人）

- ・ ソーシャルサポートの数が多ければ、ストレス度は低くなる

例：ソーシャルサポートと鬱の負の相関は有名

- ・ サポートは、「同国の友人」「家族」「他国の留学生」「日本人の友人」「同文化圏の友人」
- ・ 実際に、望んでいるストレスに対するサポートが得られなかったと回答した留学生も

教職員として・・・教育機関として

留学生グループの紹介

地域のコミュニティ（同胞コミュニティ）の紹介

学内でのコミュニティづくりのサポート（同胞だけでなく留学生というくり、サークル等）



留学生に対する差別・偏見・ハラスメント等の誤解をされないために

- ・ 国や人種に対する、偏見のある、否定的な発言をしない
 - ・ 授業内外で偏見がかった発言を見聞きした際に無視しない。望ましくない発言であることを明言。
- ・ 日本語が思うように通じないことであきらめない
- ・ 意思疎通を取ろうとする（相手に通じたかを確認）
- ・ 当然のこと（ルーチン）であっても、なぜそのようにしているのかを説明
 - ・ 不文律は理解できないと思うこと
- ・ 孤立化していないか確認すること
- ・ 相談できる機関を紹介。相談機関の利用の無理強いはしない
 - ・ 事前に紹介（「いろいろあるかもしれない。その時に役に立つかもしれないから、一応」）
 - ・ 必要に応じて紹介（「もし悩んでいることがあるなら、相談するといいかも。」）
- ・ 時間と労力を割く（できることとできないことを明確にしながらも、突き放さないこと）
- ・ 教職員として第三機関に相談（＝コンサルテーション）



インクルーシブ的態度、積極的関わり

教職員の影響は絶大

関わりかたによって留学生生活そのものが変化する

① すべての人の人権の尊重

（自分のバイアスに留意、特権に留意、属性の違いを尊重など）

② 優位的立場にあるものからの積極的関わり

留学生が「受け入れられている」、「理解されている」、
「居場所がある」等と感じやすい

参考までに：積極的に聴く、聴く姿勢や態度

① 視線を合わせる

適切に視線を合わせる。終始、視線を合わせるということではない。
目線も合わせず、無視するような姿勢は望ましくない。

② 身体言語（身振り手振りや姿勢など）

表情：笑顔か、しかめっ面か

体の向や姿勢：そっぽを向いているのか、向き合っているか。腕や足を組んでいるか。

動作：激しく腕を振る、人の顔に向けた指さし、貧乏ゆすり。等

③ 声の質（大きさ、トーン、スピードなど）

相手に聞き取りやすい大きさ、スピード、言葉。

怒鳴り声なのか、笑いを入れた愉快的な話し方なのか。

④ 言語的な寄り添い（相手が話そうとする話題を安易に変えたりせずに、話題についていく）

相手の話題について、話しやすいように尋ねてみる。

話の途中で話題を自ら変えない。



留学生が話し始めたら・・・

観察技法：留学生が緊張しているのか、泣きそうな表情をしているのか、等。

観察できる様子に対しての関わり

閉じられた質問、開かれた質問：留学生が話をし続けていいのか。どのように話をしているのか。質問をされることによって、話を継続しやすくなる。

励まし、言い換え、要約：留学生はストレスに耐えているので、そのストレスがある中、学生性生活を過ごしていることには、敬意と理解を示すこと自体が励ましになる。留学生が話したことを言い替えたり、要約することで、「理解してもらえている」「話の内容が通じた」と安心することができる。

感情の反映：つらいことを話していても、「つらい」といえないことも。その時に「つらいよね」と代わって言ってあげることで、じぶんの感情を表出してもいいのだと感じたり、自分の感情に気が付くことも。ここで相談室につなげることも可能に。

などもできるといいのですが、**コンサルを受けながら対応を**するといいでしょう。



学生サポート

Q&A こんな学生を見かけたら

論文指導中に大学に来なくなってしまった学生がいたら…



人前で話すのが苦手な学生がいたら…



教室に入れない・入りにくいという学生がいたら…



まとまりがなく一方的な発言をする学生がいたら…



グループ活動がうまくいかに苦しんでいる学生がいたら…



グループの和を乱す学生への接し方について相談を受けたら…



学生から「自分は自閉症スペクトラム障害だ」と申告されたら…



こんな学生を見かけたら（中央大学） 一部抜粋

Q. 授業への遅刻が多く、提出物も出てこない学生がいます。最低限の出席はしていますが、居眠りをしたり集中が途切れたりしていることが多いようです。こうした学生にはどのように対応すれば良いのでしょうか？

A. 授業終了後に、落ちついたトーンで「最近、授業中に寝ていたり、遅刻してくることがあるようだね。夜はしっかり眠れているの？」と声をかけてみてください。睡眠がとれなくなることは、様々な精神疾患の前兆としてみられる症状ですので、早めの対応が望めます。睡眠がとりづらくなる理由としては、経済的事情から夜勤のアルバイトをしなければならない状況であったり、家庭や友人関係でのストレスなどが考えられるかもしれません。

また、ADHD(注意欠如・多動性障害)という発達障害があります。ある時点で病気に罹患したということではなく、生来の脳の器質の特徴のために、小中学生の頃から生活上の困難が生じている場合があります。……

<https://www.chuo-u.ac.jp/campuslife/counseling/care/faq/>

こんな学生を見かけたら（中央大学）一部抜粋

Q.教室でいつも隅に一人で座り、周囲の学生と溶け込んでいない学生がいます。この学生は、食堂でも授業棟のフロアでも一人でいることが多いようです。もし声をかけるとすると、どのように声かけをするのが良いでしょうか？

A.話がしにくく、一人でいる学生の中には、「以前にいじめなど嫌なことがあり人間関係を苦手を感じている」「一人でいる方が楽で、友人がいなくても良いと思っている」「できれば話したいが、自分から声をかけられない」などの事情を抱えていることが考えられます。

人の行動には、(1)安心できる行動、(2)パニックになってできない行動、(3)信頼できる人となら挑戦しても良い行動、の3つがあると言われています。話すことについても、①平気で話しかけることができる、②話しかけてもらえば何とか話せる、③声をかけてもらってもパニックになり話しにくい、が考えられます。上記の3つのどれに当てはまるか、学生に拳手してもらおうと、……先生個人と少し話ができるようになって、仲間がほしい、コミュニケーションができるようになりたい、一人でさびしいなど、学生の本音が表明されてきたら、**学生相談室主催の各種イベントや個別相談の利用**を勧めてみてください。

<https://www.chuo-u.ac.jp/campuslife/counseling/care/faq/>

注意：構造(かかわり方のルール)を大切に

人格障害へのかかわりの難しさ（ボーダーラインパーソナリティ症：境界性パーソナリティ障害：BDP）

ボーダーラインパーソナリティ症（MSDマニュアルプロフェッショナル版）

- ボーダーラインパーソナリティ症患者は孤独に対する耐え難さを有する；見捨てられることを避けるために死に物狂いの努力を払い、他者が救助または面倒をみてくれるよう仕向ける形で自殺のそぶりをみせるなどの危機を生み出す。

BPDの病因

- 幼児期のストレス状況がBPDの発症に寄与している可能性がある。身体的虐待および性的虐待，ネグレクト，養育者との分離，および/または片親の喪失という小児期の病歴がよくみられる。
- 生活上のストレス環境に対して病的反応を生じる遺伝的な傾向が認められる場合があり，BPDに遺伝的要素があると考えられる。BPDの第1度親族は，一般集団よりBPDを有する可能性が5倍高い。
- 脳および神経ペプチド系の調節機能の異常も寄与している可能性があるが，BPD全てにみられるわけではない。

対応を困難と感じる例 （BPDに頻繁に見受けられる例）

- ・ 自殺したいと言う
- ・ 医師処方薬の服用を嫌がる
- ・ 特定多数の相談員を嫌がる／特定の相談員を要望する
- ・ 時間を守らない
- ・ 電話相談／対面相談の場を超えて会いたい
- ・ 不安定な対人関係／反応の改善のなさ

安定したかわりをするためには

- 相談を受けたとき：ルール明確な提示
 - 目的・時間・場所：
 - 時間を区切る：時間例15分だけ。それ以上については、また改めて時間を設ける。（例：30分マックス）。
 - 場所：学校敷地内適切な場所（必要に応じて応援が来れる場所）
 - 面談時：要望に対し、すぐに約束をしない。「いち教職員としてできることできないことを」明確に。
 - 医療機関、地域包括センター等の活用
 - 生活基盤の：衣食住、心身の健康阻害の可能性がうかがえたら
 - 担当教職員一人で抱えない：
 - 学校機関内のみでの共有（プライバシーの確保）：学校全体として一貫性を持ったかわり（例：「この先生は良いつて言ったのに・・・！」とならないように）
 - 役割の遵守・遂行：内外の相談員・専門家の役割尊重

教職員としてかかわる際・・・

- ・自身の感情に気が付くことが重要
- ・境界性パーソナリティ障害（BDP）にかかわると
 - ・逆転移：感情が揺さぶられることが少なくない。

例：どうにかしてあげたい／守ってあげたくなる

感情の起伏についていけない／どうしていいのかわからない無力感

怒りの感情／裏切られ感

などなど

感情が揺さぶられると・・・

- ・疲弊する
- ・冷静な判断ができなくなる
- ・安定したかわりができなくなる

→ 結果、望ましいかわりができなくなってしまう。

まとめ

- ・ 留学生のストレスは大きい。学業のできが深くかわる・場合によっては、親や国の期待を背負っている。
- ・ 日本において、また教師から差別的なかわりをうけた留学生は存在する。ハラスメント～無意識のバイアスまで
- ・ 差別的関わりは、留学生のメンタルヘルスに負の影響を与える。
- ・ 差別的な関わりの根底には、ステレオタイプや偏見がある。
- ・ ステレオタイプや偏見は無意識であり、根深いため、意識して理解をしなければならない。
- ・ 差別的関わりをしないために、ルールを作る。
- ・ 差別的関わりがあったときには改善の努力を。
- ・ 積極的な肯定的な関わりができるように。
- ・ 教師や研究室の影響は計り知れない。
- ・ 教育機関として人権尊重、また多様性に対する受容的な風土は重要。
- ・ 留学生が関われるコミュニティも重要。
- ・ 関わり方については、コンサルを（教員自身のカウンセリングとは異なる。留学生の理解・かわり方を知る）
- ・ 必要に応じて専門機関を活用。



ご清聴ありがとうございました。