

在日留学生における「日本のコミュニケーションの曖昧さ」
へのストレス対処と対人的自己効力感および
ストレス反応との関連

永浦 拡・唐 怡梅・杨 洋

The Relationship among coping to “ambiguity in
Japanese communication,” interpersonal self-efficacy,
and stress responses in the case of international students
in Japan.

Hiromu Nagaura, YiMay Tang, Yang Yang

神戸医療福祉大学紀要 第21巻 第1号

(令和2年12月)

<原著>

在日留学生における「日本のコミュニケーションの曖昧さ」への
ストレス対処と対人的自己効力感およびストレス反応との関連

永浦 拡・唐 怡梅・楊 洋

The Relationship among coping to “ambiguity in Japanese communication,”
interpersonal self-efficacy, and stress responses in the case of international
students in Japan.

Hiromu Nagaura, YiMay Tang, Yang Yang

The purpose of this study was to clarify relationship among coping to “ambiguity in Japanese communication,” interpersonal self-efficacy, and stress responses in the case of international students in Japan. One hundred and eighteen international university students participated in this study. They were asked to evaluate interpersonal stress coping scale, interpersonal self-efficacy scale, and Stress Response Scale (SRS-18) . The results of a covariance structural analysis revealed the following points: (1) Confidence in Interpersonal Skills has a positive effect on Positive Relationship-Oriented Coping and Postponed-Solution Coping. (2) Positive Relationship-Oriented Coping and Negative Relationship-Oriented Coping increase stress responses. (3) There is no relation between Postponed-Solution Coping and stress responses.

Key words : Interpersonal Stress, Coping, Self-efficacy, Ambiguity, International student
対人ストレス、コーピング、自己効力感、曖昧さ、留学生

問題と目的

グローバル化の時代を背景に、海外留学を経てより先進的な科学知識を学ぶ者が増加している。文部科学省（2020）によると、わが国における2019年5月1日現在の外国人留学生は312,214人と、調査が開始された2011年（163,697人）以来、年々増加の傾向をたどっている¹⁾。このような状況を受けて、外国人留学生のメンタルヘルスの問題が着目されている。

Lazarus & Folkman（1983）の心理社会

的ストレスモデルにおいては、ストレス発生過程のうち、ストレスを引き起こす刺激となりうるものをストレスラーと定義しているが²⁾、特に人が異文化に接触する際には、「独自の文化とは異なった文化に移動したことがストレスラー（異文化ストレスラー）」となることが指摘されている³⁾。日本における留学生のストレスラーとしては、「経済的負担」、「健康」、「言語・言葉」、「生活」、「文化や環境などの問題」、「修学・進路」、「人間関係」、「人種的差別・偏見」、「身分（ビザ・外国人登録）」、「アルバイト」など多岐にわた

るが⁴⁾⁵⁾⁶⁾、その中でも、「対人関係上の問題」は他のストレスと比較し、最もメンタルヘルス上の問題に寄与することが示唆されている⁵⁾。

上述の心理社会的ストレスモデルにおいては、ストレス発生過程における個人差に寄与する要因として、ストレスに対する対処行動であるコーピング (coping behavior, stress coping) が重要視されている²⁾。その中でも特に、人間関係に起因して生じるストレスは「対人ストレス (interpersonal stressor, relationship stressor)」として定義されており、これに対するコーピングとして、加藤⁷⁾は対人ストレスコーピングの分類とそのストレス緩和効果についてまとめている。まず、対人ストレスコーピングには、対人ストレスイベントに対して、積極的にその関係を改善し、よりよい関係を築こうとする「ポジティブ関係コーピング」、対人ストレスイベントに対して、そのような関係を放棄・崩壊するような「ネガティブ関係コーピング」、そして、ストレスフルな対人関係を問題とせず、時間が解決するのを待つ「解決先送りコーピング」の3つの側面があることが実証されている⁸⁾⁹⁾。そして、これら3つのコーピングのうち、ネガティブ関係コーピングを用いるほどストレス反応は増大し、解決先送りコーピングを用いるほどストレス反応は低下することが報告されている⁷⁾。一方で、一般的なストレスに対してストレス緩和に効果があるとされている、積極的にストレスとなる問題解決を試みる「問題焦点型対処」に該当するポジティブ関係コーピングについては、その有効性を否定する研究結果が示されている⁷⁾。

留学生における対人ストレスについて、陳¹⁰⁾は、コーピング過程に影響を及ぼすことが確認されている「自己効力感 (self-

efficacy)」に焦点を当て、日本の中国人留学生を対象に、対人的自己効力感の特徴と対人ストレスコーピングとの関連について検討している。同研究では、対人的自己効力感には、対人コミュニケーションスキルの自覚や自信といった「対人スキルへの自信」、友人がどんな時も自分を受け入れてくれるという自信や信念といった「友人からの信頼」、友人の必要性を肯定的にとらえる「友人への信頼」の3因子により説明されること、対人スキルへの自信はポジティブ関係コーピングに正の影響を及ぼすこと、また友人からの信頼はポジティブ関係コーピングに正の影響を及ぼし、ネガティブ関係コーピングに負の影響を及ぼすことが報告されている¹⁰⁾。しかし、対人ストレスに効果が実証されている解決先送りコーピングに寄与する要因、さらには留学生における対人ストレスコーピングのストレス緩和効果については明らかにされていない。

ところで、日本におけるコミュニケーションでは、「曖昧な表現」が日常生活において用いられる。曖昧な表現は、誤解や摩擦を引き起こす可能性がある一方で、断ったり反論したりするときに相手の気持ちを配慮するといった日本語の肯定的な側面も含んでいる¹¹⁾。これまで心理学の領域では「曖昧性耐性 (Tolerance of Ambiguity)」の低さと不安やストレス評価といった不適応との関連が指摘されている¹²⁾¹³⁾。また、対人場面における曖昧さについて友野¹³⁾は、曖昧さに対する非寛容の態度は、ネガティブ関係コーピングを多く用いることでストレス反応を増大させることを報告している。在日留学生においても、日本語特有の曖昧なコミュニケーションは、上述の異文化ストレスに該当すると考えられる。

そこで本研究では、在日留学生の対人スト

レスの中でも「日本におけるコミュニケーションの曖昧さ」に焦点を当て、対人ストレス、対人的自己効力感、ストレス反応それぞれの関連を明らかにすることを目的とする。

方法

質問紙法による調査を実施した。

1. 調査時期および調査対象

2020年1月、A 県の4年制大学に在籍する留学生118名(男性55名、女性58名、無回答5名、平均年齢 23.95 ± 3.16 歳)を調査対象とした。

2. 調査内容

1) フェイスシート：

年齢、性別、国籍、および日本に住んでいる期間(在留期間)について問う項目を設けた。

2) 人間関係における「曖昧な表現」に対するストレスコーピング(以下、曖昧さへのコーピング)：

これまでの本邦における「曖昧さへの耐性」を測定する尺度は、いずれも「いろいろな可能性」、「情報がたりない」、そして「不完全な」といった生活全般における曖昧さや、相手との親密さの程度などに着目したものであり¹⁴⁾¹⁵⁾、「日本におけるコミュニケーションの曖昧さ」に対する態度や対処について焦点を当てたものは見当たらない。そこで本研究では、曖昧さへのコーピングを測定するために、加藤⁷⁾の「対人ストレスコーピング尺度」の教示文を、「あなたは今まで、日本人から「あいまい(はっきりしない)」な言い方や態度を取られて困ったり、あなたがはっきりと自分の意見を言ったことで、日本の人の

機嫌が悪くなったり人間関係が悪くなったりしたことはありませんか。そのようなとき、あなたはどのように考えたり、行動したりしましたか」としたうえで、4件法(0点：あてはまらない～3点：よくあてはまる)により回答を求めた。なお、項目については改変せず、「ポジティブ関係コーピング(項目例：自分のことを見つめ直した、相手を受け入れるようにした)」、「ネガティブ関係コーピング(項目例：相手を悪者にした、表面上の付き合いをするようにした)」、「解決先送りコーピング(項目例：あまり考えないようにした、こんなものだと割り切った)」の3下位尺度、34項目すべてを用いた。

3) 対人的自己効力感尺度¹¹⁾：

「対人スキルへの自信(項目例：私は誰とでも気軽に話せる、私は誰とでも仲良くできると思う)」、「友人からの信頼(項目例：友人は自分を必要としてくれている、友人は私に隠しごとなく、何でも話してくれる)」、「友人への信頼(項目例：私にとって友人は頼りになるものだと思う、友人と元気を分かち合うことができると思う)」の3下位尺度、13項目で構成され、5件法(0点：まったくちがう～4点：そのとおりだ)により回答を求めた。

4) ストレス反応：

鈴木ら¹⁶⁾の「Stress Response Scale (SRS-18)」を用いた。「抑うつ・不安(項目例：悲しい気分だ、何となく心配だ)」、「不機嫌・怒り(項目例：怒りっぽくなる、怒りを感じる)」、「無気力(根気がない、何かに集中できない)」の3下位尺度、18項目で構成され、4件法(0点：まったくちがう～3点：そのとおりだ)により回答を求めた。

Table 1 調査実施前にロールプレイにより例示した「曖昧な場面」

場面 1 :	場面 2 :
<p>状況 日本人の友人が、今から買い物に行く予定です。あなたは友人に「パンを買って来てほしい」と思ったのですが、友人はパンが売っている店に行く予定は有りませんでした。</p>	<p>状況 日本人の友人が外食に誘ってくれました。しかし、あなたは、その日は外食に行く気分ではないため、はっきりと断ることにしました。</p>
<p>あなた 「〇〇さん、今から買い物ですか？」</p>	<p>友人 「ねえ、今から一緒にご飯を食べに行きませんか？」</p>
<p>友人 「うん、そうですよ」</p>	<p>あなた 「いいえ、結構です」</p>
<p>あなた 「あの、ついでにパンを買って来てくれませんか？」</p>	<p>友人 「あ、そうですか……」</p>
<p>友人 「あの、ちょっと……」</p>	<p>(※その後、友人はがっかりした表情でその場を去っていく)</p>

3. 調査手続き

調査は、留学生向けの心理学関連科目の授業内で実施された。まず、臨床心理学を専門とする大学教員である第一著者により、調査対象者に「ストレスの仕組み」と題し、ストレスラー、コーピング、ストレス反応に関する説明がなされた。次に、調査対象者の「曖昧な表現」に対する理解を深めることを目的とし、国立国語研究所¹¹⁾の事例を参考に、1) 日本人の曖昧な表現を理解しにくい場面、2) 自分のはっきりした主張で日本人の機嫌を損ねる場面」の2つを著者らのロールプレイにより例示したうえで、質問紙に対して回答を求めた（それぞれの場面について、Table 1に示す）。

4. 倫理的配慮等について

調査実施にあたっては、調査を実施した心理学関連科目の担当教員、学科長および学科教員に本研究の目的および調査内容について著者らが説明を行い、同意を得たうえで行われた。また、調査者に対しては、本研究の目的を「留学生の人間関係のストレスに関する研究」であると伝え、1) 調査結果はすべて統計的に処理され個人が特定されないこと、2) 調査への参加は任意であり、回答しない場合に不利益が生じることはなく、回答を途中で辞めても構わないこと、3) 調査内容は

本研究のみに使用され、成績等に影響を及ぼすことがないことを紙面および口頭で伝えた。

結果

調査対象者のうち、回答に不備のみられた者を除いた86名（男性35名、女性50名、無回答1名、平均年齢24.20±3.38歳）を分析対象とした。分析対象者の国籍をTable 2に示す。また、分析対象者の日本での在留期間の平均は3.5年（±1.0年）であった。在留期間ごとの人数については、Table 3に示すとおりである。

Table 2 分析対象者の性別および国籍

国籍	性別			合計
	男性	女性	無回答	
ベトナム	10	35	0	45
中国	16	8	1	25
ネパール	3	1	0	4
インドネシア	1	3	0	4
アメリカ	1	0	0	1
スリランカ	0	1	0	1
タイ	1	0	0	1
ミャンマー	1	0	0	1
無回答	2	2	0	4
合計	35	50	1	86

Table 3 分析対象者の在留期間

	人数
1年未満	2
1年以上2年未満	0
2年以上3年未満	23
3年以上4年未満	35
4年以上5年未満	18
5年以上6年未満	7
6年以上7年未満	1
平均	3年6ヶ月
標準偏差	1年0ヶ月

1. 性差の検討

各尺度の下位尺度得点の性差を検討するため、対応のない *t* 検定を行った。その結果、対人ストレスコーピング、対人的自己効力感、SRS-18すべてにおいて、有意な性差は認め

られなかった (Table 4)。

2. 年齢および在留期間との関連

年齢および日本での在留期間と各尺度の下位尺度得点との関連を検討するため、相関係数 (Pearson の積率相関係数) を算出した (Table 5)。なお、在留期間は1年を12ヶ月とし、合計月数を用いた。その結果、対人ストレスコーピング、対人的自己効力感、SRS-18の下位尺度すべてにおいて、有意な相関係数は認められなかった。

3. 曖昧さへのコーピング、対人的自己効力感、ストレス反応の関連

各尺度の下位尺度得点の相関係数 (Pearson の積率相関係数) を算出した (Table 6)。

まず、ポジティブ関係コーピングと、対人的スキルへの自信 ($r=.46, p<.001$)、友人からの信頼 ($r=.43, p<.001$)、および友人への

Table 4 曖昧さへのコーピング、対人的自己効力感、ストレス反応の性差

	平均値		標準偏差		<i>t</i>
	男性	女性	男性	女性	
ポジティブ	25.60	25.88	7.57	4.81	-.19
ネガティブ	11.14	10.28	4.52	4.08	.92
先送り	10.77	11.38	3.95	3.63	-.73
対人的スキルへの自信	9.14	10.22	5.11	3.93	-1.10
友人からの信頼	6.74	7.96	3.86	2.59	-1.63
友人への信頼	7.37	8.74	3.70	3.03	-1.87
抑うつ・不安	6.60	8.18	4.10	4.31	-1.70
不機嫌・怒り	6.91	8.16	3.71	3.70	-1.53
無気力	7.20	7.76	3.76	3.78	-.67
SRS18合計	20.71	24.10	10.57	10.85	-1.43

Table 5 年齢および在留期間と曖昧さへのコーピング、対人的自己効力感、ストレス反応との相関

	対人ストレスコーピング(曖昧さへのコーピング)			対人的自己効力感			SRS-18			
	ポジティブ	ネガティブ	先送り	対人的スキルへの自信	友人からの信頼	友人への信頼	抑うつ不安	不機嫌怒り	無気力	SRS-18合計
年齢	.03	-.04	-.06	-.02	-.05	-.01	-.07	-.09	-.07	-.08
在留期間(月)	.02	.01	.08	-.01	-.12	-.05	-.03	-.02	.06	.00

Table 6 曖昧さへのコーピング、対人的自己効力感、ストレス反応の各下位尺度間の相関

	対人ストレスコーピング(曖昧さへのコーピング)			対人的自己効力感			SRS-18			
	ポジティブ	ネガティブ	先送り	対人的スキルへの自信	友人からの信頼	友人への信頼	抑うつ不安	不機嫌怒り	無気力	SRS-18合計
ポジティブ	—		.21*	.46***	.43***	.43***	.31**	.31**	.27*	.32**
ネガティブ		—	.52***	.18	.05	.06	.62***	.49***	.46***	.57***
先送り			—	.32**	.06	.12	.37**	.36**	.35**	.39***
対人的スキルへの自信				—	.66***	.73***	.21*	.07	.10	.14
友人からの信頼					—	.67	.25*	.12	.13	.18
友人への信頼						—	.17	.01	.12	.12
抑うつ・不安							—	.79***	.79***	.94***
不機嫌・怒り								—	.70***	.90***
無気力									—	.90***
SRS18合計										—

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

信頼 ($r=.43, p<.001$) との間に関連な正の相関関係が認められた。また、解決先送りコーピングと対人的スキルへの自信との間に弱い正の相関関係が認められた ($r=.32, p<.01$)。

次に、ポジティブ関係コーピングと、SRS-18の抑うつ・不安 ($r=.31, p<.01$)、不機嫌・怒り ($r=.31, p<.01$)、無気力 ($r<.27, p<.05$) および合計点 ($r=.32, p<.01$) の間に弱い正の相関関係が認められた。また、ネガティブ関係コーピングと、抑うつ・不安 ($r=.62, p<.001$)、不機嫌・怒り ($r=.49, p<.001$)、無気力 ($r<.46, p<.001$) および合計点 ($r=.57, p<.001$) との間に中程度の正の相関関係が認められた。さらに、解決先送りコーピングと、抑うつ・不安 ($r=.37, p<.01$)、不機嫌・怒り ($r=.36, p<.01$)、無気力 ($r<.35, p<.01$) および合計点 ($r=.39, p<.001$) との間に弱い正の相関関係が認められた。

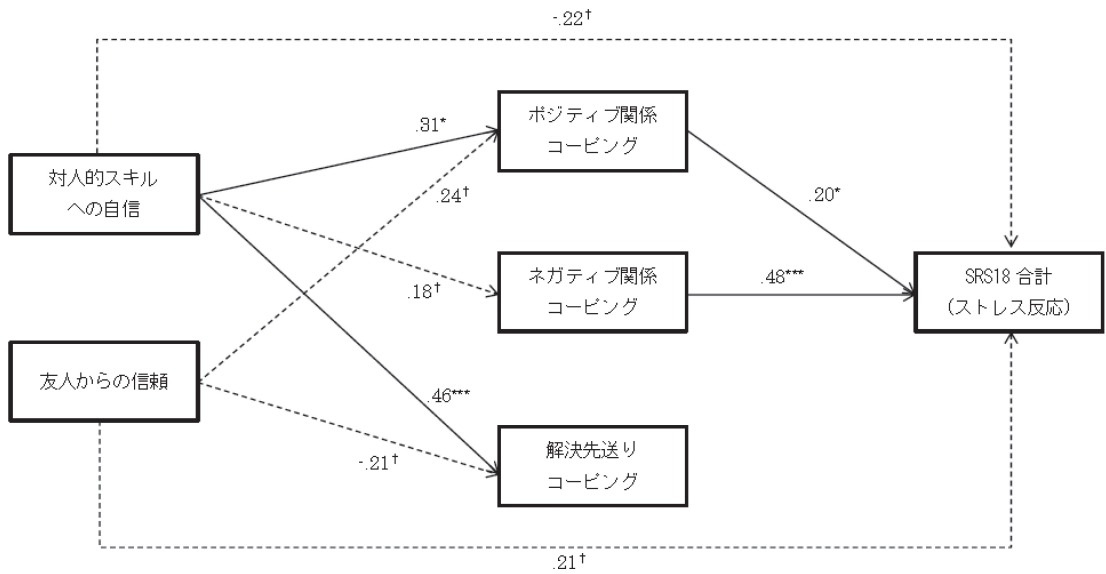
最後に、友人からの信頼と抑うつ・不安との間に弱い正の相関が認められたが ($r=.25, p<.05$)、対人的スキルへの自信、友人への信頼と、SRS-18の各下位尺度との間には、有意な相関関係はみられなかった。

4. 曖昧さへのコーピング、対人的自己効力

感、ストレス反応の因果関係

先行研究^{7) 10)}に基づき、対人的自己効力感が対人ストレスコーピングを媒介しストレス反応に影響を与えると想定し、共分散構造分析を行った。分析にはIBM AMOS19を用いた。対人的自己効力感の3下位尺度から対人ストレスコーピングの3下位尺度とSRS-18合計得点へ、対人ストレスコーピングの3下位尺度からSRS-18合計得点へのパスを想定した。得られた最終的なモデル (Figure 1) におけるモデル適合度は、GFI=.990、AGFI=.947、CFI=1.000、RMSEA=.000と、モデルは十分に適合していることが確認された。

まず、対人的自己効力感のうち、対人的スキルへの自信は、ポジティブ関係コーピングおよび解決先送りコーピングに有意な正の影響を示した。一方で、友人への信頼は、対人ストレスコーピング、ストレス反応のいずれにも有意なパスは確認されなかった。次に、対人ストレスコーピングにおいては、ポジティブ関係コーピング、ネガティブ関係コーピングが、それぞれストレス反応に有意な正の影響を示していたが、解決先送りコーピ



***p<.001, **p<.01, *p<.05, † p<.10

※ 誤差変数および共変関係は省略している。

Figure 1 対人的自己効力感、曖昧さへのコーピング、ストレス反応の因果を仮定した共分散構造分析の結果

グは、ストレス反応との間に有意な影響は認められなかった。

考察

本研究の目的は、在日留学生の対人ストレスの中でも「日本語における曖昧な表現」に焦点を当て、対人ストレス、対人的自己効力感、ストレス反応との関連を明らかにすることであった。

1. 曖昧さへのコーピングおよび対人的自己効力感の性差および年齢、在留期間との関連
まず性差については、*t*検定の結果、コーピング、対人的自己効力感のいずれにおいても、有意差は認められなかった。対人的自己効力感においては、中国人留学生を対象とした調査では、友人からの信頼、友人への信頼は女性が高いという報告がなされているが¹⁰⁾、自己効力感には本質的に性差が認めら

れないとも指摘されており¹⁷⁾、一致した見解は得られていない。特に本研究では中国以外の出身者も分析の対象としていることから、今後はコーピングおよび対人的自己効力感の文化差についても検討を重ねる必要があるだろう。

また、年齢と在留期間は、曖昧さへのコーピング、対人的自己効力感とは関連がみられないことが示唆された。これについては、在留期間と必ずしも正の関連があるとはいえないが、日本人や日本文化との交流の経験が多いほど、日本特有の「曖昧さ」への対処スキルおよび自己効力感は促進されるのではないかと考えられる。

2. 曖昧さへのコーピング、対人的自己効力感、ストレス反応との関連および因果関係

1) 各要因間の関連

曖昧さへのコーピングと SRS-18 との相関はいずれも正の相関が認められたが、その中

でも、ネガティブ関係コーピングはストレス反応、特に抑うつ・不安と中程度の関連があることが示唆され、先行研究⁷⁾と一致した結果が得られた。一方で、対人的自己効力感とストレス反応の間にはほとんど関連がみられなかった。

2) 対人的自己効力感が曖昧さへのコーピングに与える影響

共分散構造分析の結果、対人的自己効力感は、コーピングを媒介しストレス反応に寄与することが示唆された。特に、対人スキルへの自信は、ポジティブ関係コーピングおよび解決先送りコーピングの頻度に正の影響を与えていた。日本における留学生は、対人スキルへの自信が高いほど、曖昧さに対して積極的な解決、あるいは問題とせず時間が解決するのを待つといった解決を試みると考えられる。陳の研究では、対人スキルへの自信と解決先送りコーピングとの間に因果関係は認められなかったが¹¹⁾、本研究では一般的な対人ストレス場面ではなく、曖昧な場面という対人ストレスを想定しているため、異なる結果が得られたと考えられる。「誰とでも気軽に話せる」、「相手とうまく話のやり取りができる」といった対人スキルへの自信を高めることが、曖昧さという異文化ストレスに対する対処を促すことにつながると考えられる。

3) 曖昧さへのコーピングがストレス反応に与える影響

まず、曖昧さへのコーピングのうち、ネガティブ関係コーピングはストレス反応に正の影響を与えていた。また、ネガティブ関係コーピングと比べるとその影響は弱いものの、ポジティブ関係コーピングにおいても同様の結果が得られた。対人ストレス研究においては、ネガティブ関係コーピングを用いるほど一貫してストレス反応が増大することが明らかに

されている⁷⁾。日本における曖昧な場面をストレスと感じ、相手を避けたり悪くとらえるといったネガティブ関係コーピングを用いる場合、一般的な対人ストレス場面と同様、人間関係の悪化からストレス反応の増大に影響を及ぼすと考えられる。また、ポジティブ関係コーピングについては、一貫した結果は得られていないものの、その使用頻度が高いほどストレス反応が増大する報告もなされている^{8) 18)}。ポジティブ関係コーピングがストレス反応を増大させる理由としては、自分に原因があると認知している場合に多く用いられること、誤解を解いたり自分に非がなくとも相手に歩み寄るといった性質があることなどから、精神的負担が大きくなることが指摘されている⁷⁾。特に、本研究で焦点を当てた曖昧さが伴うような場面においては、相手の意図がわかりにくいことから、積極的解決は精神的負担を増大させるのではないかと考えられる。一方で、ポジティブ関係コーピングは孤独感を低下させるといった報告もみられる¹⁸⁾。在日留学生が日本において孤立せずに良好な人間関係を保つためには、ポジティブ関係コーピングを適切な場面で選択し、問題解決を図っていくことが重要であるといえよう。

次に、解決先送りコーピングについては、本研究ではストレス反応への影響は確認されなかった。加藤⁷⁾によれば、解決先送りコーピングは、解決する自信が大きく、他者に原因があると判断される場合に使用頻度が高く、ストレスを緩和させることにつながるとされている。曖昧な場面においては、その原因がよくわからないまま先送りにしている場合と、「日本に特有の表現・文化である」と理解したうえで相手の出方を待つ場合とでは、ストレスの感じ方は異なると考えられる。また、解決先送りコーピングは、広く浅い関

係を望んでいる場合には効果的である一方、狭い関係を望んでいる場合には効果的にはたらないことが指摘されている⁷⁾。よって今後は、日本の文化・表現をどの程度理解し受容しているか、また対象となる人物との関係性にも焦点を当てる必要があるといえる。

3. 今後の課題

まず、上述したように、在日留学生における日本人の曖昧さへのストレスに関連する要因として、1) 日本人や日本文化との交流の経験頻度、2) 日本文化および日本人の表現の受容の程度、3) 対象となる人物との親密さや関係性の影響を考慮する必要がある。次に、本研究では曖昧な場面を、1) 日本人（相手側）から曖昧な態度を取られた場合、2) 留学生自身（自分側）が曖昧な表現をしなかったことにより人間関係が悪化した場合を弁別せずに検討を行った。対人関係コーピングの選択とストレスへの影響には、原因の帰属が大きく影響していることから⁷⁾、今後は複数の場面を想定し、場面ごとにコーピングの使用頻度について尋ね、メンタルヘルスとの関連について検討していくことが必要である。

付記および謝辞

本研究は、第二著者の神戸医療福祉大学令和元年度卒業研究をもとにデータの再分析および加筆修正を行ったものである。

本研究の実施にあたり、調査をご快諾いただいた神戸医療福祉大学の遠藤正雄先生ならびに経営福祉ビジネス学科所属の先生方、そして調査にご協力をいただいた学生の皆様に感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 文部科学省:「外国人留学生在籍状況調査」及び「日本人の海外留学者数」等について、https://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/ryugaku/1412692.htm、(2020/8/30アクセス)
- 2) Lazarus, R. S., & Folkman, S.: Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company, New York, 1984 (本明寛、春木豊、織田正美 (監訳): ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究—、実務教育出版社、東京、1991)
- 3) 歌川孝子・丹野かほる: 在日外国人の異文化ストレスに関する研究の動向—異文化ストレスの実態と地域保健活動の課題—、新潟大学医学部保健学科紀要、9 (1)、131-137、2008
- 4) 伊藤武彦・井上孝代: 全国高等教育機関の留学生相談の実態調査第1報告、平成8年度・9年度科学研究費補助金成果報告書、1998
- 5) 周玉慧: 在日中国系留学生用ソーシャルサポート尺度作成の試み、社会心理学研究、8 (3)、235-245、1993
- 6) 謝延瓊: 日本語学校における中国人留学生の異文化ストレスと無気力感に関する研究、九州大学心理学研究、15、53-61、2014
- 7) 加藤司: 対人ストレスコーピングハンドブック—人間関係のストレスにどう立ち向かうか、ナカニシヤ出版、京都、2008
- 8) 加藤司: 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成、教育心理学研究、48、225-234、2000
- 9) 加藤司: 対人ストレス過程における対人ストレスコーピング、ナカニシヤ出版、京都、2007

- 10) 陳香蓮：在日中国人留学生における対人的自己効力感が対人ストレスコーピングに及ぼす影響、九州大学心理学研究、12、13-120、2011
- 11) 国立国語研究所：「ことばビデオ」シリーズ<豊かな言語生活をめざして>4 解説書―暮らしの中の「あいまいな表現」、独立行政法人国立国語研究所、東京、2005
- 12) 増田真也：曖昧さに対する耐性が心理的ストレスの評価過程に及ぼす影響、茨城大学教育学部紀要、47、151-163、1998
- 13) 吉川茂：Ambiguity Tolerance の程度と適応性、関西学院大学教育学科研究年報、6、35-39、1980
- 14) 西村佐彩子：曖昧さへの態度の多次元構造の検討―曖昧性耐性との比較を通して、パーソナリティ研究、15 (2)、183-194、2007
- 15) 友野隆成、橋本宰：改訂版対人場面におけるあいまいさへの非寛容尺度作成の試み、パーソナリティ研究、13 (2)、220-230、2005
- 16) 鈴木伸一、嶋田洋徳、三浦正江、片柳弘司、右馬埜力也、坂野雄二：新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討、行動医学研究、4 (1)、22-29、1997
- 17) Bandura, A. : Psychological modeling conflicting theories. Aldine-Atherton, Chicago, 1975 (原野広太郎、福島脩美 (訳) : モデリングの心理学―観察学習の理論と方法一、金子書房、東京、1975)
- 18) 加藤司：対人ストレス過程における社会的相互作用の役割、実験社会心理学研究、41、147-154、2002