

# 留学生ってどんなことで困っているの？

## ー留学生と仲良くなるためのヒントー

筑波大学には、たくさんの留学生が在籍しています。キャンパスを歩いても、国際的な雰囲気を感じますよね。皆さんの中には、「英語の勉強をしたい。留学生ともっと仲良くなりたい！」「でも留学生って何となく話しかけづらい。。。と感じる人もいるかもしれません。

今回は、留学生ともっと距離を近づけてもらうために、「留学生が困ると感じやすいこと、仲良くなるためのヒント」について書こうと思います。

### 留学生が困ると感じやすいこと

人により困っている内容は様々ですが、代表的な悩みを挙げていきます。

#### 研究室の学生とコミュニケーションが取れない

「日本人学生と仲良くしたいけど、何となく輪の中に入りづらい」。留学生の中には、日本語を勉強したいけど、研究が忙しく、日本語が得意でないという方もいます。そんな中、研究室で楽しそうに談笑している姿を見ると、疎外感が強くなり、「研究室にいただけで緊張してしまう、自分は、嫌われているのでは。。。と被害的に捉えてしまう人もいます。

#### 文化の違い

日本には「空気を読む」という表現をすることがありますが、「研究室の暗黙の了解などが分かりにくい」「間違ったことをしているのではないか、でも聞けない」と悩んでいる人もいます。特に、「他の学生が遅くまで研究室に残っていると早く帰ること

に罪悪感を感じる」と戸惑う留学生も、少なくないようです。日本の文化に適応したい気持ちはあるけれど、どこまでやったらいいのかといった葛藤があるようです。

#### ソーシャルサポートの少なさ

コロナのような危機的状況にある場合、もちろん誰もが大変な思いをしていますが、外国人ならではの大変さがあるのではと思います。例えば、ニュース、メディアの情報が理解できない、外出制限がかかっている状況で、家族や友達も母国にいるため、人と話す機会が非常に希少、相談しようにも誰に、どこに相談したら良いかわからない。

### 仲良くするためのヒント

いくつかの困り感を挙げてきましたが、「どうやって話しかけたら良いかわからない。。。という人もいます。同じ研究室の場合、研究内容を話題にする、という手もありますが、中には「研究が進んでいないので、聞かれない」という学生もいるかと思っています。

ポイントとしては、気軽に雑談してみる！ということが大切です。

#### ポイント1:ざっくばらんでいいんです！

- ・肩の力を抜く:穏やかに、和やかに、軽やかに。
- ・意味を求めない:だって(所詮)雑談だもの！ウケなくてもよい。
- ・「Hi, how are you?」と笑顔で話しかけられるだけでもホッとします。

**ポイント2: 共通の話題は何だっいいんです!**

- ・普遍ネタ: 挨拶、天気  
「〇〇くんの国ってどんな気候なの?」
- ・海外ネタ: 食べ物、性格、大学のシステム  
「〇〇さんの国の朝ごはんってどんなものを食べるの? なんか興味あるから知りたい」
- ・知り合いネタ: 共通の知人・先生などの状況

**ポイント3: 大雑把でいいんです!**

- ・まずは受け入れる: 頷く、合いの手  
「へー、知らなかった! そうなんだね」  
「面白い! ありがとう」
- ・あまり話してない仲間に振ってみる: 場が長持ちする

シンプルな雑談でも来日したばかりの留学生にとっては、話しかけてもらえると、とっても嬉しいものです。海外旅行に行って、知らない土地でドキドキしている時に、現地の店員さんなどに「Konnichiwa」「Sayonara!」なんて笑顔で話しかけられるだけでも、何となく受け入れてもらえる感じがして嬉しいですね。肩肘を張らずに、少しの勇気を持って話しかけてみましょう。

参考文献:

齋藤憲司・石垣琢磨・高野明 「大学生のストレスマネジメント」

