

国際人をめざす会のみなさま

2025.10.11 田伏みどり

掲載論文のご案内

このたび、私の論文「Effects of Cultural Intelligence on Perceived Stress Among Japanese Overseas Workers（日本人海外勤務者におけるカルチュラル・インテリジェンスが知覚されるストレスに及ぼす影響）」が、Wiley 社刊行の Japanese Psychological Research (JPR) 誌 Vol.67, No.3（2025 年）に掲載されました。
DOI: 10.1111/jpr.12449

海外勤務者やグローバル環境で働く方々の支援に関わる中で感じてきた課題を、学術的に検証した研究です。
みなさまのご経験と重なる部分や、新たな視点として受けとめていただける点があれば幸いです。



Volume 67, Issue 3
July 2025
Pages 229-245



***** 論文概要 *****

海外勤務は、多くの学びと成長をもたらす一方で、文化や価値観、言語の違いに直面し、日常の中で少しずつストレスが積み重なります。現地ではメンタルヘルス支援が十分に整っていない地域も多く、「海外は広大な精神医療過疎地」と言われます。オンライン相談が普及した今でも、**face to face** の支援を得ることは簡単ではありません。そうした環境の中で、自分の心をどう整えるか——これは多くの駐在員が共通して抱える課題です。

本研究では、「知覚されるストレス（**perceived stress**）」を緩和できる要因を探索的に検討しました。日本人の海外勤務経験者 296 名を対象に、異文化環境で効果的に行動するための知的・動機的・行動的能力である **Cultural Intelligence : CQ** に注目し、その構成要素をより具体的に分析するために **Expanded Cultural Intelligence Scale (E-CQS)** を用いました。
分析の結果、特に注目されたのが「適応への自己効力感（**self-efficacy to adjust**）」——現地での課題やストレスに対処できる自信や有能感——でした。この感覚は、目的意識、他尊感情（他者や他の文化を尊重する姿勢）、現地への積極的な関わり、そしてソーシャルサポートの存在によって高めることができると考えられます。

今回の分析では、この自己効力感が高い人ほど、知覚されるストレスが低い傾向が明らかになりました。

つまり、異文化の知識を持つだけでなく、「自分はこの環境でやっていける」という確かな感覚——適応への自己効力感——を育てることが、海外勤務という挑戦の中で心を守る重要な鍵であることを示しています。

この知見は、海外勤務者のサポート体制や研修設計にも活かすことができます。

例えば、派遣前研修では語学や異文化知識だけでなく、「対処できる」という自信を育む体験型プログラムを組み込むこと。現地では、メンター制度やピアサポートを通じて他尊感情や社会的つながりを維持すること。そして、帰任後も経験を共有し合う場を設けること——。こうした仕組みが、適応への自己効力感を支え、ストレスを軽減する実践的なアプローチとなります。

海外で働く方々が、自分の力を信じながら安心して挑戦できる環境づくり。その一助となれば幸いです。

