

研究ノート

ホームシック研究の現状

伊崎 純子

Homesickness: A review of issues

IZAKI Junko

1. はじめに

ふるさは速きにありて思ふもの
そして悲しくうたふもの
よしや
うらぶれて
異土の乞食となるとても
帰るところにあるまじや
ひとり都のゆふぐれに
ふるさとおもひ涙ぐむ
そのころもて
遠きみやこにかへらばや
遠きみやこにかへらばや
〔「小景異情」室生犀星〕

ホームシックは、英語で Homesickness と表記される。和語にすると郷愁や里心はノスタルジア（過去や郷里を懐かしむ気持ち）に近い。ホームシックのような強い思慕の念は帰心と呼ばれ「帰心矢のごとし」と表

現される。英語の Sickness は病名のはっきりしない病気を指す言葉である。果たしてホームシックは病気なのだろうか。先行研究によれば精神疾患との関連を指摘するものも少なくない（例えば、Eurelings-Bontekoe, Brouwers, Verschuur, & Duijsens, 1998；横断的研究）。

インターネット上には、ホームシックを共有して交流を図る例がたくさん見られ、予防や克服法なども紹介されている（例えば、「ホームシックからの脱出方法」「ホームシックを解消する5つの方法」「海外生活でホームシックにならないための5か条」など）。ホームシックのきっかけは留学、進学、就職、結婚など多彩である。現実場面では周囲を心配させぬようホームシックに耐え、ネット上では個人が特定できないこともあり、比較的素直に心情を告白している様子が見える。移民や難民など強制的な移行でなくとも、自ら望んで実家を離れ頻りに帰省したとして、なおもホームシックになっている例もある。

ホームシックは情けなく、克服すべきものなのだろうか。逆にホームシックをまったく感じない場合に問題はないのだろうか。本学の学生の中にも家を離れて勉学に励むものがある。彼らの心理的状況はどのようなのだろうか。それを調べるためにも、本稿ではホームシック研究の現状をまとめ、今後の課題を呈示する。

2. ホームシックの先行研究

国内のホームシックをテーマに据えた心理学的研究はわずかである。数少ない心理学的研究の中で、大関・牛嶋・ノールズ・浅田（2006；横断的研究）はオリジナルのストレス要因（24項目）とGHQ30を用いて在日外国人女性の日本での生活における異文化ストレスの要因とメンタルヘルスの特徴を明らかにしている。その結果、在日外国人男性より在日外国人女性は「ホームシック」の項目で有意にストレスを感じており、特に医師への相談が望ましいGHQ異常群（9/10 cutoff point）の女性は「ホーム

シック」と「来日してからの不安増加」のストレスを強く感じていることが明らかとなっている。

Homesickness をキーワードにして PsycINFO により研究を検索すると 238 件ヒットする (2012 年 6 月末現在)。Van Tilburg, Vingerhoets & Van Heck (1996b; 文献研究) の文献研究によれば、一時的あるいは長期的な故郷からの別離を経験した人 (移民、難民、学生、兵士など) にとってありふれた経験であり、強い感情を引き起こすものであるにもかかわらず、心理学研究者は Homesickness を軽視してきたという。Van Tilburg *et al.* (1996b; 文献研究) は、まず Homesickness を定義し、家を離れた時の心理学的な悲哀を分離不安や喪失、生活スタイルの中断、コントロールの減退、役割変化、内的葛藤理論と結びつけた。加えて、個人的な要因 (被検者のパーソナリティなど) と環境的な要因 (Homesickness の推移や開始において決定的な役割を演じた特徴) に関する分析の 2 点に着目した。

2-1. 個人的な要因

個人的な要因として、パーソナリティを取り上げる研究は多い。Rose (1947; 入学後 5 週間の縦断的研究) は大学 1 年生の女性 66 名を対象に、the Bell Adjustment Inventory と the Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI) を用いて検討した。その結果、まったくホームシックを感じることなく良く適応し、行きずりのセックスの機会が多いグループ、繰り返しホームシックになり、精神衰弱の傾向が認められるグループ、そして一過性のホームシックになるいくらか精神衰弱気味で平均的な大学生として適応がみられるグループの 3 群を見いだしている。Van Tilburg, Vingerhoets & Van Heck (1999b; 横断的研究) は、コーピング様式と 5 因子人格検査を用いて検討したところ、情緒安定性 (Neuroticism) が慢性的なホームシックと関係することを明らかにしている。

また、性差はないとする研究 (Fisher & Hood, 1988; 横断的研究) も

あれば男女ともに見られるが女子学生のほうが Homesickness を表明しやすい (Brewin, Furnham & Howes, 1989; 横断的研究、Randall, 2004; 博士論文; 横断的研究など) とする研究もある。

社会性とは負の相関がみられる。すなわち、Homesickness のレベルが低い方が社会的に望ましい応答をみせ (Randall, 2004; 博士論文; 横断的研究) 周囲から受け入れられていると感じている (Watt & Badger, 2009; 横断的研究)。Homesickness は抑うつや不安 (Brewin *et al.* 1989; 横断的研究、Verschuur, Eurelings-Bontekoe & Spinhoven, 2004; 横断的研究)、人見知り・場見知り (Van Tilburg, Vingerhoets & Van Heck, 1999a; 横断的研究) と正の相関があることを示唆している。

生理的指標を用いた研究もある (Van Tilburg, Vingerhoets, Van Heck & Kirschbaum, 1996a; 休暇の前後を含めた縦断的研究; Van Tilburg *et al.* 1999a; 横断的研究)。これらの研究では、ホームシックに関する質問紙の他に the Profile of Mood States (POMS) による気分変化のほかに cortisol を計測している。旅行中の気分変化について調査した研究 (Van Tilburg *et al.* 1996a; 休暇の前後を含めた縦断的研究) では、ホームシックにかかった人の気分が日に日に怒りや抑うつ気分へ傾いたが、ストレスホルモンである cortisol とは有意な関係がみられなかった。

2-2. 環境的な要因

ホームシックを引き起こす環境的な要因として、新しいなじみのない環境に直面することと同時に、故郷の慣れ親しんだ環境やそこでの重要な関係性を失うことがあげられる (Van Tilburg *et al.* 1996b; 文献研究)。加えて、新しい環境への嫌悪 (Thurber, Patterson & Mount, 2007a; 入院児を対象とした縦断的研究; Scopelliti & Tiberio, 2010; 横断的研究)、過去に分離経験が少ないこと (Thurber *et al.* 2007a; 縦断的研究) もあげられる。Randall (2004; 博士論文; 横断的研究) は、162名の大学1年生とその親を対象に調査した結果、親は子どものホームシック (特にさびしさ)

に言及するものであり、支配的な家族とホームシックの高さに関係があることがわかった。留学生の友人関係とホームシックとの関係を調べた研究 (Hendrickson, Rosen & Aune, 2011; 横断的研究) では、母国での友人関係とのネットワークよりもホスト国での新しい友人関係がホームシックの軽減につながっている。サマーキャンプに参加した少女を対象にした研究でも母子関係よりも仲間との関係や社会的な自己概念の方がホームシックの軽減につながっている (Kerns, Brumariu & Abraham, 2008; キャンプ前の質問紙とキャンプ時の観察による横断的研究)。これらは自己価値観とともに新しい環境でのソーシャルサポートが異文化適応にとって重要だ (LaFleur, 2010; 博士論文; 横断的研究) という指摘とも重なる。

Van Tilburg & Vingerhoets (2005) が編集した、『Psychological Aspects of Geographical Moves: Homesickness and Acculturation Stress』は、ホームシックの概念に始まり、地理的な移動 (Fisher, 2005)、文化適応・移民・留学に伴う心理状態や、子ども (Thurber, 2005) や青年期前期のホームシック現象、精神的健康や精神障害との関係 (Eurelings-Bontekoe, 2005) など主な研究者の論文が納められている。

3. ホームシックの定義

1930年代は精神分析理論背景に少年のホームシックを両親との分離葛藤とした事例研究 (Hollingsworth, 1932; 事例研究) や1940年代はノスタルジア (過ぎ去った過去への憧れ) (Wittson, Harris & Hunt, 1943; 事例研究) として表現したものなどがある。

■ Bergsma (1963, Van Tilburg *et al.* 1996b より引用) は正常な Homesickness と病的な Homesickness とを区別し、正常な Homesickness の感情を克服できないとき病的なものになると考えた。

■ Fisher (1989; 文献研究) は、Homesickness の「家族、友人、故郷、

習慣がいつも頭から離れないこと」と「新しい環境に対する態度とその影響」という2つの特徴は、Homesicknessの症状の多少に関わらず、自宅を離れた学生に共通してみられると述べている。

■ Baier & Welch (1992, p.56, Van Tilburg *et al.* 1996b より引用) は、Homesicknessの典型的な事例をもとに、以下の6つの基準を構成した。

- ① Homesicknessは、故郷を離れるという条件下においてあらゆる年齢層に生じる
- ② しばしばHomesicknessは自覚されず、Homesicknessの感情は内的に処理されることもない
- ③ 成人や年長の子どもはHomesicknessを時には恥ずかしく感じたり、否認したりする
- ④ Homesicknessは離れた土地に関する抑えきれないような悲しみの感情や思考を反映する
- ⑤ ホームシックの子どもは一般的にその気持ちを我慢するようにすめられる
- ⑥ 身体的な不調を訴えることは、故郷や家族への恋しさに付随して生じる

■ Van Tilburg *et al.* (1996b ; 文献研究) は、「故郷を離れ新しい環境になじめずにいる人に生じる苦悩の状態を表し、一般的に抑うつ気分と様々な身体上の訴えが伴う故郷に対する強い思慕の念としてあらわれる」と定義した。

■ Archer, Ireland, Amos, Broad & Currid (1998 ; 横断的研究) は、「慣れ親しみ、愛着のある人や場所からの別離を含んだ数多くの状況に対する反応」と定義した。

■ Willis, Stroebe & Hewstone(2003 ; 文献研究) は、「家を離れて以降、家がとても恋しく郷愁にかられる感傷と適応困難に特徴づけられた悲嘆状態」と定義した。

- Thuber & Walton (2007b; 文献研究) は、「故郷や愛着ある対象からの急なあるいは予期しない別離によって引き起こされた悲嘆あるいは傷つき」と定義した。同時に、Homesickness はありふれた病理であり、軽いものから深刻なものまで幅があるとした。

以上を概観すると多くの研究はホームシックを別離に対する一次元の悲哀反応として定義しているように思われる。しかし、Van Tilburg *et al.* (1996b; 文献研究) は、予備的なデータから4つの独立したタイプの存在を示唆している。すなわち、人に対するホームシック、環境に対するホームシック、新しい環境への適応困難、新しい慣習への適応困難の4つである。臨床的な実践にとって、個々のタイプが異なる原因から生じているのであれば各タイプが個別の治療的アプローチを必要としていると指摘している。Van Tilburg *et al.* (1996b; 文献研究) が指摘するように、有能なアセスメント手続きとサブタイプの妥当性を考慮した研究が必要である。

4. ホームシックのモデル

- Hamdi (1974; 事例研究) の Homesickness プロセスモデル

これは、2つのプロセスから成っている。1つは以前の生活習慣をあきらめる過程（怒り、抑うつ、喪失への気づきとそのことを悼むプロセス）であり、もう一つは個人が新しい生活状況をうけ入れ、最良のものにする準備ができたことを示す過程（あきらめ、分離、適応そして希望を抱くプロセス）である。

- Van Tilburg *et al.* (1996b, p.903; 文献研究) は5つの異なる方向性をもつモデルを提示し、個々のモデルが特定の個人や環境要因をホームシックの決定因として示唆していると結論付けている。

① 喪失モデル：これは、愛着対象である故郷を離れることによる分

離不安モデルである。不安定な愛着と他者への依存性はホームシックを増長させる1つのリスク要因だ (Brewin *et al.* 1989; 横断的研究) とする研究によれば、これらの特徴をもつ個人はあらゆる予期された分離に対して強く反応する傾向を示している。

- ② 中断モデル：ホームシックの原因を生活スタイルや習慣などの中断と連続性のなさとするのが2番目のモデルである。これは、どのようにふるまうかという知識の欠如によって起こる異文化不適應の研究結果と一致する。
- ③ 支配欠如モデル：物事を思い通りにすすめることが難しくなるために、無力感を感じ、場合によっては外界がおそろしいものに見える、抑うつ傾向を生じさせるというモデルである。これは、Fisher (1989; 文献研究) のホームシックの大学1年生は環境の要求と応じられなさを自覚するという結果と一致する。
- ④ 自己概念変化モデル：環境の変化は役割認知を変化させ、その結果として自己概念も変化をせまられる。このことが悲しみや不安を引き起こすというモデルである。
- ⑤ 葛藤モデル：ここでの葛藤は新しい環境へ接近するか回避するかというものである。可能性への挑戦をもたらす新しい経験を求めると同時に安全で快適な以前に戻りたいと願うような葛藤を長期にかかえている人が不安からホームシックになるというモデルである。

■ Fisher (1989; 文献研究) の Homesickness に関する混合モデル

これは、以前の環境との別離 (喪失・中断モデル) と新しい環境との接触 (支配・自己概念・葛藤) の両側面からホームシックをとらえる。例えば、喪失体験からホームシックにかかったとしても、新しい環境との接触が比較的うまくいけば、自己概念の変化は強く求められず、結果として葛藤は長引かずにホームシックは解消されるだろう。ただし、Van Tilburg *et al.* (1996b; 文献研究) はこのモデルに欠けて

いるものとして、昔と今の環境に対する情緒的結びつきや個人のホームシック傾向といった特性、ホームシックを引き起こしやすい人的・物理的環境の特徴をあげている点は留意すべきだろう。

以上を概観すると、Homesickness へ関連する要因は7点あげられる。すなわち、

- 1) 個人的な要因：性別・年齢・性格（情緒的安定性）
- 2) 新旧2つの環境に対する情緒的な結びつき（葛藤モデル）
- 3) 新しい環境に対するコミット量（中断モデル）
- 4) 以前の環境との接触量（喪失モデル）
- 5) 新しい環境での失敗体験（支配欠如モデル・自己概念変化モデル）
- 6) 新天地の受容に至る気持ちの変化（怒り→あきらめ→希望のプロセスモデル）
- 7) 人的・物理的環境要因：友人関係や活動性は必須項目である。Van Tilburg *et al.* (1996b；文献研究)によれば、スポーツや芸術活動に触れる環境は読書などの受動的な精神的活動よりもホームシックを生じさせにくい。

ホームシックへの発現に影響する要因のみを取り上げるならば図1のようになろう。

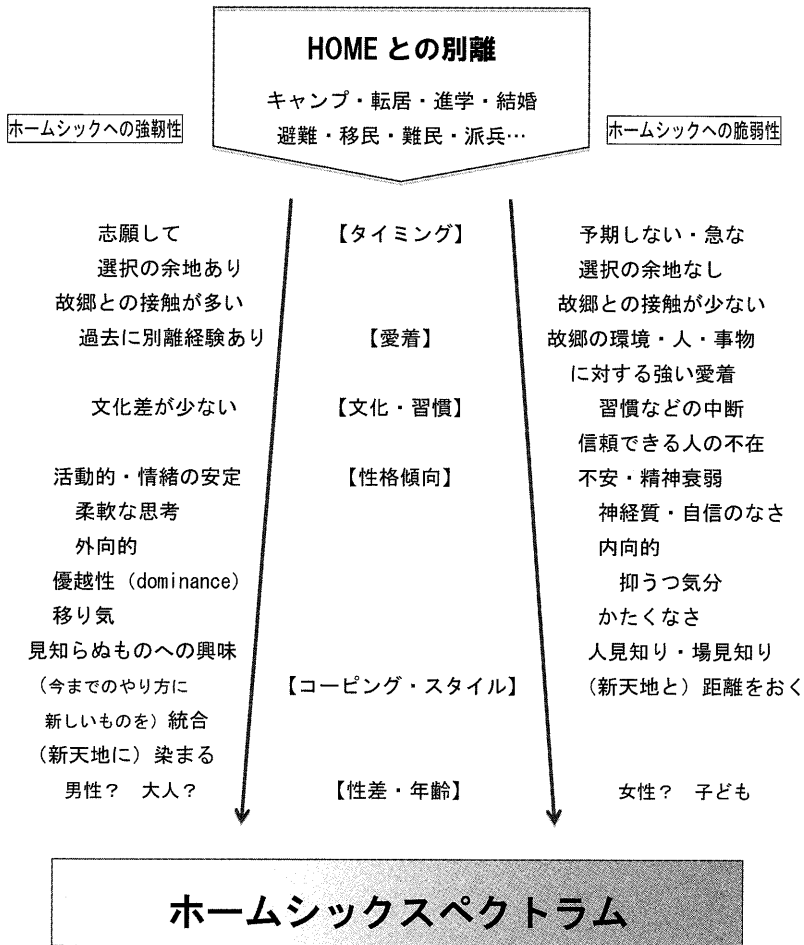


図1：ホームシックの発現に影響する要因

(Van Tilburg *et al.* 1996b を元に作図)

5. ホームシックと病理との関連

Homesickness は身体面、認知面、行動面、情緒面の反応として顕在化する (Van Tilburg *et al.* 1996b, P. 910 ; 文献研究)。反応の諸側面は、Van Tilburg *et al.* (1996b p.902 ; 文献研究) を元に表1のようにまとめることができる。

表1：ホームシックの諸側面 (Van Tilburg *et al.* 1996b を元に作表)

	目立たない(否認を含む)	深刻 (適応障害を含む)
	軽度	重度
身体面	食欲不振	胃腸の不快、睡眠障害、食欲減退、疲労
認知面	寂しさ	故郷の理想化、新しい環境の否定、故郷のことが頭から離れない
行動面	自己顕示的な行動	喧嘩
情緒面	朝夕の気分の落ち込み、神経質	無気力、元気のなさ、涙もろさ
		抑うつ気分、不安、統制感の欠如、孤独

すなわち、身体面では、胃腸の不快感、睡眠障害、食欲減退、疲労感、脚に生じる“変な感じ”である。さらに、あらゆる漠然とした訴えや、小さな鈍痛やちくちくした痛みが報告される。認知面では、特に故郷を離れた寂しさや、ふるさとのことが頭から離れないこと、新しい環境に対する否定的な考え、空虚感などが報告される。このレベルでは、注意は何よりもまず故郷での問題に向けられないだけでなく、むしろ故郷の環境が理想とされる。行動面では、アパシー、元気のなさ、自発性の欠如、新しい環境に対してほとんど興味をもたないことである。例えば、四六時中、故郷について語り、食欲がなく、涙もろく、ひきこもり、自己顕示的な行動やアクティングアウト、喧嘩がキャンプなどで増える。情緒面では抑うつ気分、安全でない感じ、統制感の欠如、神経質、孤独感がみとめられる。

Homesickness は状況特異的であり、さらにホームシックの感情は1日のはじまりと終わりに強く感じるが日中はそれほどでもないことが多い。そのためホームシックを耐えたと質問紙で報告するものが60~70%

であったとしても、自発的なホームシックの報告出現率は18% (Fisher, Frazer & Murray, 1984) にすぎない。Fisher (1989; 文献研究) は、一般人口の50~75%の人が少なくとも1度は Homesickness を経験し、そのうち、10~15%が深刻なものとして経験されていると結論づけた。

まとめると、身体面、認知面、行動面、情緒面の症状として顕在化する症状が日常生活や仕事などに著しい影響を与えないならば精神障害ではなく「普通の反応」と捉えられる。ホームシックの深刻なケースのうち、日常生活や社会的な活動への不適応が明らかであれば適応障害だとみなされる (DSM-IV (アメリカ精神医学会、1994) の診断基準、Van Tilburg *et al.* 1996b; 文献研究)。すなわち、ストレスラー (故郷を離れること) が引き起こした日常生活や社会的な活動への不適応がホームシックであり、ストレスラーが消失する (故郷に帰る) と半年以内に不適応は解消する場合に急性適応障害、半年後も不適応が解消されない場合に慢性適応障害と診断されると考えられる。

6. ホームシックに対する介入

- Hamdi (1974; 事例研究) は少年のためのキャンプに参加した10歳男児の事例報告の中で危機介入モデルを用いて深刻なホームシックへの介入を試みている。新しいなじみのない環境に直面するだけではなく、故郷の環境や重要な関係を失うことは Homesickness の決定的な要因となりうると述べている。
- Van Tilburg *et al.* (1999b; 横断的研究) は、コーピング様式と5因子人格検査を用いて検討し、心的逃避 (実家を空想すること) を使う対処スタイルよりも人格要素への働きかけ (神経質への介入) が Homesickness からの回復、新しい友人づくりにつながり、適応過程を促進したことから介入の可能性を示唆している。
- Willis *et al.* (2003; 文献研究) は、イギリスの大学生は初年度にそ

の30～80%がホームシックを経験し、低い学業成績と抑うつや不安が続くとより深刻な状況になるため、情緒的症狀としての認識と必要な時の支援が重要だと論じている。

- Tavakoli, Lumley, Hijazi, Slavin-Spenny & Parris (2009; 学期中およそ2ヶ月半の縦断的研究)は、留学生を対象に異文化適応ストレスを話し合うグループと個々人で書くグループと両者を組み合わせたグループ、何もしないグループの4群を比較し、話し合うグループは肯定的な感情を引き出し否定的な感情を軽減した一方で、書くグループはホームシックも引き出したが、肯定的な感情も引き出した。組み合わせグループでは効果が相殺され、アサーティブトレーニングが適応に有効だったと結論づけている。

以上をまとめると、ホームシックへの軽減に効果的な要素は5点である。

- 1) ホームシックを認識する
- 2) 故郷との接触を保つ
- 3) 神経質なパーソナリティに介入する
- 4) ストレスを語り合う場(ソーシャルサポート)を用意する
- 5) 新しい友人を作る

一般人口の50～75%の人が少なくとも1度は Homesickness を経験する(Fisher, 1989; 文献研究)。新しい環境へ志願してやってきたとしても、習慣の違いが大きく失敗体験が続くと Fisher (1989; 文献研究) が指摘する深刻なものとして経験されている10～15%に移行してしまうかもしれない。Willis *et al.* (2003; 文献研究) が述べるように必要なタイミングでの介入が望まれるが、いつがそのタイミングなのか測るのは難しい。

7. 社会環境の変化

Hamdi (1974; 事例研究) は、新しい環境との直面だけでなく、故郷の

環境や重要な関係を失うことは Homesickness の決定的な要因となりうると述べた。しかしながら、現代社会では故郷との接触を保つことが容易である。社会環境の変化として、次の3点があげられる。

7-1. 移動手段の変化

Homesickness が研究されるようになった1930年代は、今ほどには交通網は発達しておらず、電話や郵便事情も手軽ではなかったと推測される。危篤の知らせを受けても死に目に会えないことを覚悟して故郷を後にしたのも多かったのではないだろうか。経済的にも物理的にも精神的にも遠い故郷へ簡単には帰ることは難しかっただろう。今は、当時に比べ交通網は発達し、経済的には安価になり、時間的にも距離は短くなった。精神的にも以前ほどの覚悟をもって故郷を離れずにすむようになった。それにも関わらず、今もホームシックになるものは多い。従来物理的な別離がきっかけだという牧歌的なモデルは通用しない可能性がある。まずは、丹念にパーソナリティやライフイベント、対人関係の推移、コミュニケーション頻度などを網羅的に分析する必要がある。

7-2. 高密度情報社会

さらに、今日では高密度情報社会ともよばれる、FacebookなどのSNS (Social Networking Service) を使い、インターネットを通じて遠距離を感じさせずに情報を共有できる社会が実現した。海外にいても、携帯電話やインターネット上で気軽に写真を交換でき、SkypeやFaceTimeというビデオチャットアプリを使い安価にリアルタイムで顔をみながら話し合うことも可能である。これらの出来事は故郷との接触を容易に維持させるが、ホームシックを生じにくくさせるだろうか。ホームシックを感じるのは、離れて連絡が取れないときばかりではなく、故郷に戻った直後にも高まることがわかっている。情報を共有しても、かえってその場にいなかったことが強く感じられるようであれば、ホームシックは一段と強まることも考

えられる。

7-3. 激変環境下におけるホームシックモデルとの関連

2011年3月11日にあった東日本大震災と付随して起こった福島第一原子力発電所を起因とする放射能汚染により、予期しない強制的な長期避難を余儀なくされた方々がいる。帰る場所を失った人のホームシックモデルは移民や難民のホームシックモデルと同じだろうか。深刻なホームシックが抑うつや適応障害と関連することを鑑みると、的確なモデルと介入方法が考案されれば、自殺のハイリスク群をスクリーニングし、適応を促す余地があると思われる。

8. ホームシック研究の今後の課題

8-1. 研究期間について

ホームシック研究の多くは、横断的研究を中心にホームシックに関連する要因を追究してきた。介入の効果やプロセスを探索することを目的とした縦断研究もいくつかあった（例えば、Fisher & Hood, 1987；新学期開始2か月前と学期開始後6週目の2回にわたる縦断的研究、Bell & Bromnick, 1998；1学期の開始時と6週間後の2回にわたる縦断的研究、Tavakoli *et al.* 2009；学期中およそ2ヶ月半の縦断的研究、Nayereh, 2011；入寮後2週間後のプレテストと12時間のストレスマネジメントトレーニング後の2回にわたる縦断的研究など）。しかしながら、縦断的研究であってもキャンプや入院（例えば、Thuber *et al.* 2007a；縦断的研究）休暇といったイベントの前中後の比較や、長くて半年間の追跡であり、入学から卒業までのような長期追跡は見当たらない。

8-2. 長期的な研究に対応する質問紙の精査

方法論としては質問紙法を用いた研究が多かった。自発的な記入はネガ

タイプになりやすいという指摘もあったが (Tavakoli *et al.* 2009)、ホームシックがありふれた経験ではあるものの面接では言及しにくいという特徴に原因があるように思われる。質問紙とセルフレポート (Rose, 1948; 横断的研究) や日記 (Fisher *et al.* 1984; 横断的研究) を組み合わせたものや「ホームシックを感じましたか?」と直接的な単一項目で測定する研究 (Fisher & Hood, 1988; 横断的研究) も散見された。

最近の研究では、the Dundee Relocation Inventory (Fisher, 1989; 文献研究; Bell & Bromnick, 1998; 1 学期の開始時と 6 週間後の 2 回にわたる縦断的研究) や the Utrecht Homesickness Scale (Stroebe, van Vliet, Hewstone & Willis, 2002; 横断的研究、Watt & Badger, 2009; 横断的研究) や the Homesickness Questionnaire (Archer *et al.* 1998; 横断的研究、Ireland & Archer, 2000; 横断的研究) といった複数項目によって尺度構成された質問紙を用いる研究が多い。

いずれにせよ、日本人を対象としたホームシック尺度が見当たらない。日本で長期追跡研究を実施するため、先行研究で使用頻度が高かった the Utrecht Homesickness Scale と the Homesick Questionnaire を比較検討した。the Utrecht Homesickness Scale は20項目で構成されており、「親とはなれていてさびしい」・「家族とはなれていてさびしい」など類似した表現が続く (表 2 参照)。

表2：ユトレヒトホームシック尺度（Stroebe *et al.* 2002、伊崎訳）

以下の尺度を用いて、過去1ヶ月間に、あなたはどの程度書かれた内容を経験した1～5の中で当てはまるものにレ(チェック)してください。

	全く経験しなかった	少し経験した	まあまあ経験した	強く経験した	とても強く経験した
	1	2	3	4	5
1 親とはなれていてさびしい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 家族とはなれていてさびしい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 故郷をはなれてさびしい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 家族がはなれてしまったようでさびしい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 ひとりぼっちだと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 愛されていないと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 みんなからも切り離されたようだと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 根なし草のような気分になる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 誰か知っている人に会いたいと思う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 つい知っている人に似た顔を探してしまう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 信頼できる話し相手がいなくてさびしい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 友だちがいなくてさびしい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 ここの環境に適応するのが難しいと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 ここの環境は居心地が悪い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 ここの環境で迷子になった感じがする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 ここの習慣に慣れるのが難しい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 故郷にいた時の方が今よりよいと思う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 ここにくると決めたことを後悔する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 いつも故郷のことを考えてしまう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 何度も故郷にいた頃のことを思い出す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

一方で、the Homesickness Questionnaire (Archer *et al.* 1998；横断的研究)は33項目と少ない項目数ながら「新しい環境への嫌悪」と「故郷への愛着」という2因子で構成され、若年受刑者 (Ireland & Archer, 2000；横断的研究)や士官学校の学生 (Banning, 2010；博士論文；横断的研究)、大学生 (Nayerreh, 2011；入寮後2週間後のプレテストと12時間のストレスマネジメントトレーニング後の2回にわたる縦断的研究)を対象とした研究など対象者に応じて若干の修正を加えながら繰り返し使用されている点も評価できる。

そこで、原著者である Archer, J. に翻訳と研究での使用許可を受け、表3のように翻訳した(項目番号4・5・10・13・15・18・33は逆転項目である)。翻訳の過程ではバックトランスレーションも実施した。

表3：Archer（1998）のホームシック質問紙

以下の項目を読んで、今の自分に当てはまる程度の数字に○をつけて答えてください。

例:	私はいつも機嫌が良い	1	2	3	④
		まったく当てはまらない	ほとんど当てはまらない	どちらともいえない	やや当てはまる
1.	故郷のことを考えずにはられない	1	2	3	4
2.	故郷のことが頭から離れず、学業(仕事)に集中できない	1	2	3	4
3.	特に何も考えることがないと、いつも故郷のことを思い出してしまう	1	2	3	4
4.	めったに故郷のことを考えない	1	2	3	4
5.	ここにいると色んなことがあるので、ほとんど故郷のことを考えないで過ごしている	1	2	3	4
6.	できるだけ頻繁に帰省する	1	2	3	4
7.	家族と毎週連絡をとっている	1	2	3	4
8.	故郷のことを考えると泣けてくる	1	2	3	4
9.	故郷の友だちの夢を見る	1	2	3	4
10.	大学でとてもうまくいっている	1	2	3	4
11.	もし週末に故郷に帰ったら、ここに戻りたくなるだろう	1	2	3	4
12.	自分の部屋を故郷にいた時の部屋と同じ雰囲気になるようにしている	1	2	3	4
13.	めったに実家に連絡しない	1	2	3	4
14.	ここが嫌いだ	1	2	3	4
15.	今学期、故郷にほとんど帰っていない	1	2	3	4
16.	同郷出身の人に魅力を感じる	1	2	3	4
17.	故郷について考えると、気持ちが落ち着かない	1	2	3	4
18.	この大学の学生でいられて、私は本当にうれしい	1	2	3	4
19.	実家に毎週電話をかけることができないと、気持ちが落ち着かない	1	2	3	4
20.	学業(仕事)に集中できない	1	2	3	4
21.	自分が空っぽな感じがする	1	2	3	4
22.	行くとかえって気持ちが混乱するので、故郷に帰省しない	1	2	3	4
23.	この大学に来なければよかったと思う	1	2	3	4
24.	故郷のことを夢に見る	1	2	3	4
25.	故郷のことを考えないようにしている	1	2	3	4
26.	ここの人たちは不愉快だ	1	2	3	4
27.	この大学にずっといるとは思えない	1	2	3	4
28.	故郷に帰って家族といる夢をよくみる	1	2	3	4
29.	両親にいわれてこの大学に来た	1	2	3	4
30.	まるで心を故郷に忘れてきたみたいだ	1	2	3	4
31.	なんでこの大学を選んだのだろうと後悔する	1	2	3	4
32.	ここでは気が休まらない	1	2	3	4
33.	週末に故郷に帰ると早く大学にもどりたいと思ってしまう	1	2	3	4

Archer *et al.* (1998) は、「ホームシックを経験していましたか? (p.214)」という単一項目のホームシック尺度においてホームシック群と非ホームシック群をわけ、この2群で各項目を比較している。その結果、33項目中、項目「13 (逆転項目) めったに実家に連絡しない」・「15 (逆転項目) 今学期、故郷にほとんど帰っていない」では有意差が認められず、項目「29 両親にいわれてこの大学に来た」で10%水準、「7 家族と毎週連絡をとっている」・「16 同郷出身の人に魅力を感じる」で5%水準、ほかでは1%水準で有意差がみられている。

8-3. 今後の展望

ホームシックに関する先行研究を概観してきた。ホームシックはありふれた症状であり、自覚されないものから深刻なものまで幅があった。

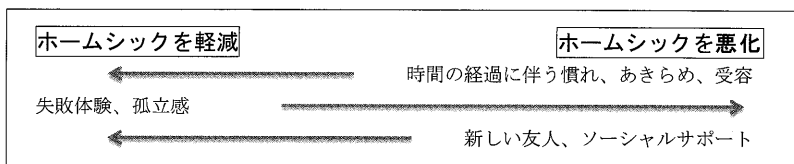


図2：ホームシックスペクトラムの変化要因

深刻なものであっても恥ずかしさや後ろめたさから自発的な報告は少なくなりがちである。表現を促すためにも質問紙法が有効である。日本の大学生がもつホームシックの様相がどのように変化していくのかを the Homesickness Questionnaire (Archer *et al.* 1998; 横断的研究) を用いて調査したい。大学という新しい環境と故郷への愛着という、新旧2つの環境への情緒的結びつきの変化を測定することで適応を予測することができるだろう。

情報社会はホームシックにどのような影響を与えているのだろうか? それを明らかにするためには、ホームシックをベースに、情報機器との接触

頻度とともに、性格（情緒不安定性との関連）・気分変化のプロセス・対人関係の変化・環境や状況特性といった個人的要因と環境的要因の双方向の分析が必要だと思われる。

引用文献

- Archer, J., Ireland, J., Amos, S., Broad, H., & Currid, L. (1998). Derivation homesickness scale. *British Journal of Psychology*, **89**, 205-221.
- Banning, E.J. (2010) The Effect of Homesickness on Air Force Academy Cadets, *Philadelphia College of Osteopathic Medicine*, earlba@pcom.edu, Psychology Dissertations.
- Bell, J., & Bromnick, R. (1998). Young people in transition: The relationship between homesickness and self-disclosure. *Journal of Adolescence*, **21**, 745-748.
- Brewin, C. R., Furnham, A., & Howes, M. (1989). Demographic and psychological determinants of homesickness and confiding among students. *British Journal of Psychology*, **80**, 467-477.
- Eurelings-Bontekoe, E. M., Tolsma, A., Verschuur, M. J., & Vingerhoets, A. M. (1996). Construction of a homesickness questionnaire using a female population with two types of self-reported homesickness. Preliminary results. *Personality And Individual Differences*, **20**, 415-421.
- Eurelings-Bontekoe, E. M., Brouwers, E., Verschuur, M., & Duijsens, I. (1998). DSM-III—R and ICD-10 personality disorder features among women experiencing two types of self-reported homesickness: An exploratory study. *British Journal of Psychology*, **89**, 405-416.
- Fisher, S., Frazer, N., & Murray, K. (1984). The transition from home to boarding school: A diary-style analysis of the problems and worries of boarding school pupils. *Journal of Environmental Psychology*, **4**, 211-221.
- Fisher, S., & Hood, B. M. (1987). The stress of the transition to university: A longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British Journal of Psychology*, **78**, 425-441.
- Fisher, S., & Hood, B. (1988). Vulnerability factors in the transition to university: Self-reported mobility history and sex differences as factors in psychological disturbance. *British Journal of Psychology*, **79**, 309-320.
- Fisher, S. (1989). *Homesickness, Cognition, and Health*. Hillsdale, NJ England: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Hamdi, M. E. (1974). Crisis intervention as a model for facilitating the adjustment of severely homesick children. *Devereux Forum*, **9**, 15-20.
- Hendrickson, B., Rosen, D., & Aune, R. (2011). An analysis of friendship networks, social connectedness, homesickness, and satisfaction levels of international

- students. *International Journal of Intercultural Relations*, **35**, 281-295.
- Hollingworth, L. L. (1932). Heimweh. *Vierteljahrsschrift Für Jugendkunde*, **2**, 185-187.
- Ireland, C. & Archer, J. (2000). Homesickness amongst a prison population. *Legal And Criminological Psychology*, **5**, 97-106.
- Kerns, K. A., Brumariu, L. E., & Abraham, M. M. (2008). Homesickness at summer camp: Associations with the mother-child relationship, social self-concept, and peer relationships in middle childhood. *Merrill-Palmer Quarterly*, **54**, 473-498.
- LaFleur, V. V. (2010). Acculturation, social support, and self-esteem as predictors of mental health among foreign students: A study of nigerian nursing students. *Dissertation Abstracts International*, **71**.
- 室生犀星・福永武彦 (1968). 室生犀星詩集 新潮文庫
- Nayareh, S. (2011) Effectiveness of cognitive-behavioral management of stress on students' homesickness, *Mediterranean Journal of Social Sciences*, **2**, 107-111
- 大関信子・牛嶋廣治・ノールズアラン・浅田豊 (2006). 在日外国人女性の異文化ストレス要因と精神健康度調査, 女性心身医学, **11**, 141-151
- (Ozeki, N., Ushijima, H., Knowkes, A. & Asada, Y. (2006). Analyses of transcultural stress factors and the mental well-being of female foreign residents in Japan. *Jjp Soc Psychosom Obset Gynecol*, **11**, 141-151)
- Randall, D. (2004). An exploration of homesickness: Psychological correlates, family functioning, and methodological advancements. *Dissertation Abstracts International*, **64**.
- Rose, A. (1947). A study of homesickness in college freshmen. *The Journal of Social Psychology*, **26**, 185-202.
- Rose, A. (1948). The homes of homesick girls. *Journal of Child Psychiatry*, **1**, 181-189.
- Scopelliti, M. & Tiberio, L. (2010). Homesickness in university students: The role of multiple place attachment. *Environment And Behavior*, **42**, 335-350.
- Stroebe, M., van Vliet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, **93**, 147-168.
- Tavakoli, S., Lumley, M. A., Hijazi, A. M., Slavin-Spenney, O. M., & Parris, G. P. (2009). Effects of assertiveness training and expressive writing on acculturative stress in international students: A randomized trial. *Journal of Counseling Psychology*, **56**, 590-596.
- Thurber, C. A., Patterson, D. R., & Mount, K. (2007a). Homesickness and children's adjustment to hospitalization: Toward a preliminary model. *Children's Health Care*, **36**, 1-28.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2007b). Preventing and treating homesickness. *Child And Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, **16**, 843-858.
- Van Tilburg, M. L., Vingerhooets, A. M., Van Heck, G. L., & Kirschbaum, C. (1996a). Mood changes in homesick persons during a holiday trip. *Psychotherapy And Psychosomatics*, **65**, 91-96.
- Van Tilburg, M. L., Vingerhoets, A. M., & Van Heck, G. L. (1996b). Homesickness: A

- review of the literature. *Psychological Medicine*, **26**, 899-912.
- Van Tilburg, M. L., Vingerhoets, A. M., & Van Heck, G. L. (1999a). Homesickness, mood and self-reported health. *Stress Medicine*, **15**, 189-196.
- Van Tilburg, M. L., Vingerhoets, A. M., & Van Heck, G. L. (1999b). Determinants of homesickness chronicity: Coping and personality. *Personality And Individual Differences*, **27**, 531-539.
- Van Tilburg, M. A. L. & Vingerhoets, A. J.J.M (eds.) (2005). *Psychological Aspects of Geographical Moves: Homesickness and Acculturation Stress*, Amsterdam Academic Archive.
- Verschuur, M. J., Eurelings-Bontekoe, E. M., & Spinhoven, P. (2004). Associations among homesickness, anger, anxiety, and depression. *Psychological Reports*, **94**, 1155-1170.
- Watt, S. E., & Badger, A. J. (2009). Effects of social belonging on homesickness: An application of the Belongingness Hypothesis. *Personality And Social Psychology Bulletin*, **35**, 516-530.
- Willis, H., Stroebe, M., & Hewstone, M. (2003). Homesick blues. *The Psychologist*, **16**, 526-528.
- Wittson, C. L., Harris, H. I., & Hunt, W. A. (1943). Cryptic nostalgia. *War Medicine. Chicago*, **3**, 57-59.
- Ok gattu. (2011). ホームシックからの脱出方法 2011年4月4日 <http://okguide.okwave.jp/guides/44865> (2012年7月10日)
- the marshmallo wman. (2011). ホームシックを解消する5つの方法-Yahoo!知恵袋 2011年7月22日 <http://note.chiebukuro.yahoo.co.jp/detail/n80> (2012年7月10日)
- MadameRiRi (2011). 海外生活でホームシックにならないための5カ条 2011年3月5日 <http://www.madameriri.com/2011/03/05/海外生活でホームシックにならないための5カ条/> (2012年7月10日)

(本学教育学部准教授)