

カナダ在住日本人の文化適応と こころの健康に関する調査

2024年4月

調査参加者

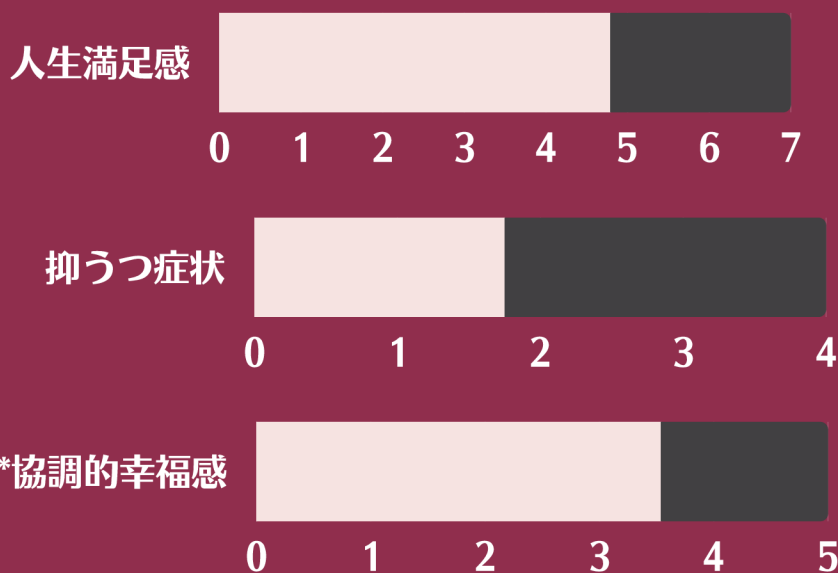
- 288人の日本国籍を有する者もしくは有していた者で、カナダに現在1年以上在住している者
- 年齢：21ー82歳（平均：40歳）
- 性別：女性 86.6% (248人)、男性13.3%(38人)、その他 0.7% (2人)
- 州別人数：ブリティッシュコロンビア 43.5%、ケベック 23.0%、オンタリオ 13.8%、アルバータ 11.3%、ノヴァスコシア 4.2%、ユーコン 2.5%、プリンスエドワードアイランド 0.7%、ニューブランズウィック 0.4%、マニトバ 0.4%、サスカチュワン 0.4%
- 婚姻状況：結婚またはコモンロー 63.1%、未婚（交際相手無） 17.9%、未婚（交際相手有） 10.6%、離婚 2.7%、別居中（仕事や介護等の事情） 1.9%、死別 1.9%、別居中（婚姻関係を見直す等） 1.5%、別居婚 0.4% / 国際結婚：71.8%
- カナダ在住年数：1ー63年 (平均年数：11年) / カナダ移住時年齢：3ー49年 (平均年齢：29歳)
- 最終学歴：大学 58.1%、短期大学 15.8%、大学院（修士号） 10.6%、高校 4.9%、大学院（博士号） 4.2%
- 就労状況：フルタイム 44.9%、パートタイム14.3%、専業主婦・夫 12.5%、学生 8.3%、就・転職活動中 3.0%、退職 1.5%、休職中 1.5%、学生・パートタイム 2.6%、学生・フルタイム 1.1%、学生・専業主婦・夫 1.1%
- コロナ後の家計状況：特に変わっていない 38.8%、やや苦しい 33.1%、ややゆとりがある 15.8%、かなり苦しい 10.0%、かなりゆとりがある 2.3%

日本を出た(PUSH)/カナダに来た(PULL) 要因

漠然と海外に出たかった
住環境の良さ
カナダでしか出来ない勉強・仕事
英語・フランス語の取得
ビザ・永住権の取りやすさ
多様性・生きやすさ
家族/パートナーの事情
教育・福祉制度の充実
仕事の悩み
日本の政治への不満・不安
ジェンダー格差の悩み
結婚や恋愛観の悩み
家族関係の悩み
結婚・恋愛の選択肢の多さ
学費・生活費の安さ
自然災害の多さ
イノリティとしての生きづらさ
学校関連の悩み

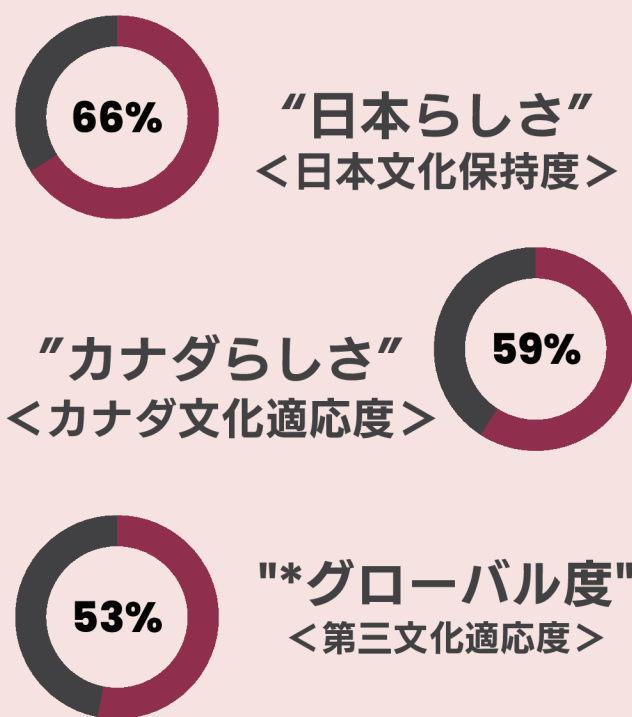


心理的状态



*協調的幸福感とは、周囲の人々との関係に基づく調和的幸福感

文化適応

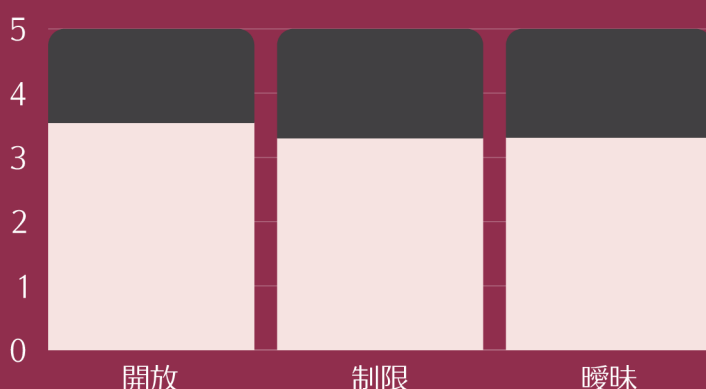


*日本人以外の移民との交流など

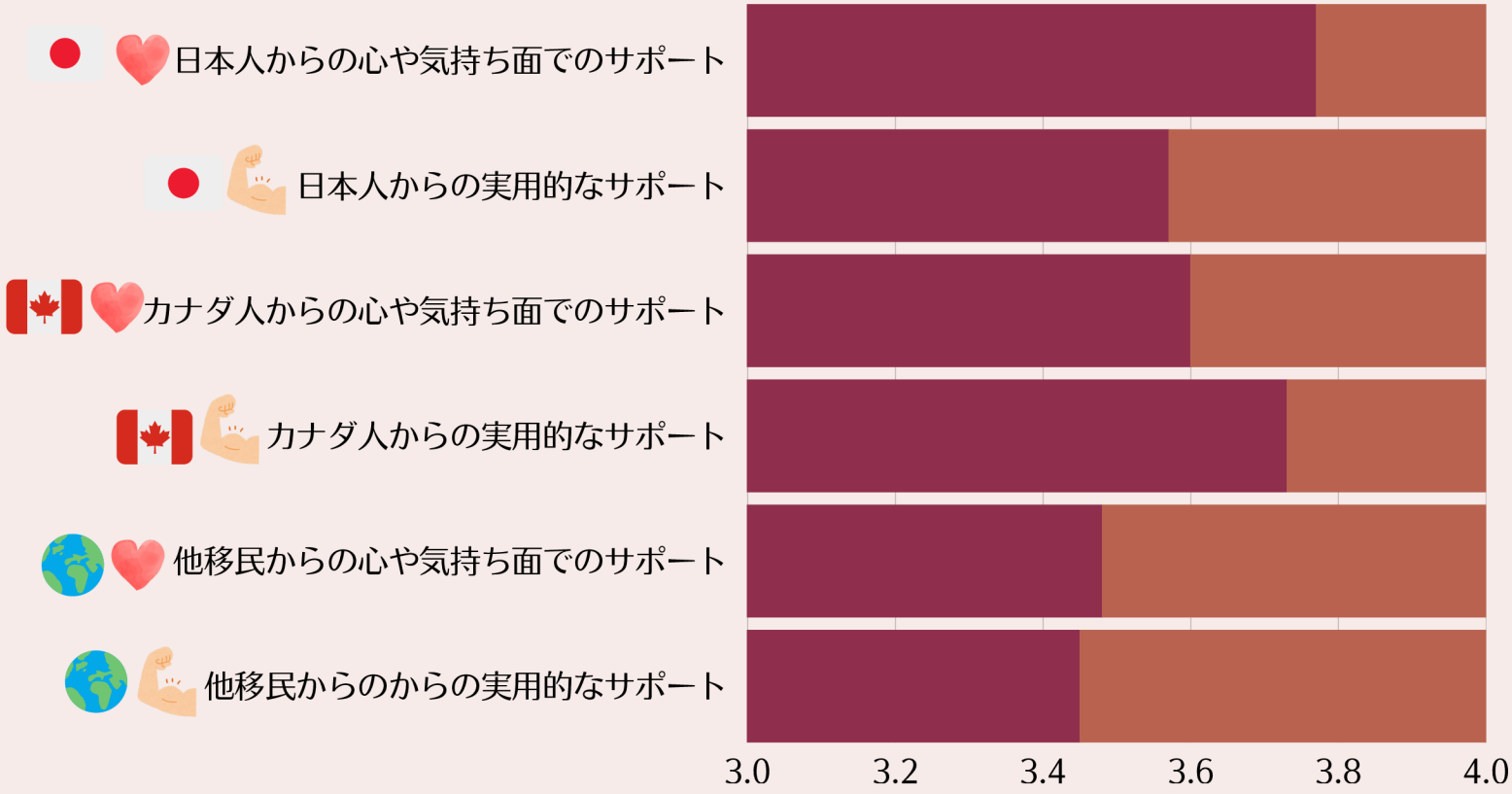
62% 苦しいとき、困ったときに助けを求める人の割合

73% 人生に生きがいを感じている人の割合

未来に対してどの
ような展望を持っ
ているか>>>>

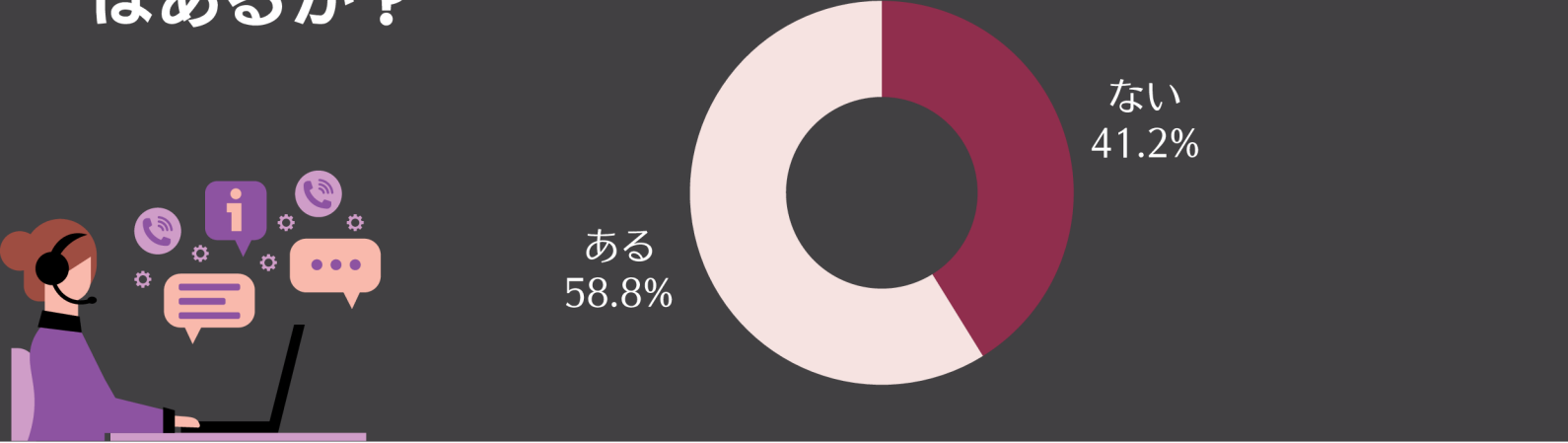


どれくらい周囲からのサポートを受けていると感じているか？

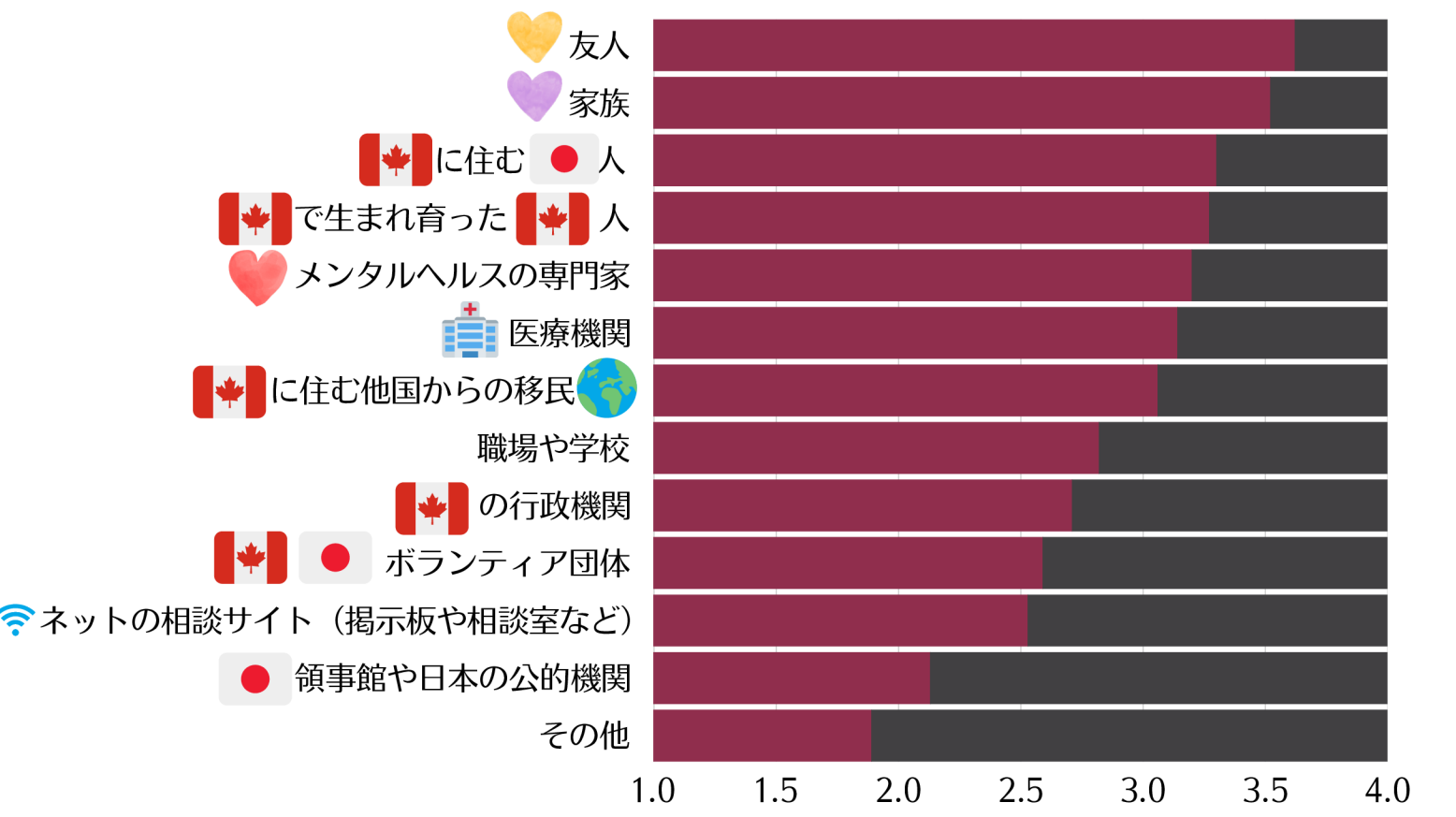


*他国からの移住者とは、他国からカナダに移住し、カナダ国籍または日本国籍を有しない人

公的サービスについて相談できる人や相談窓口はあるか？

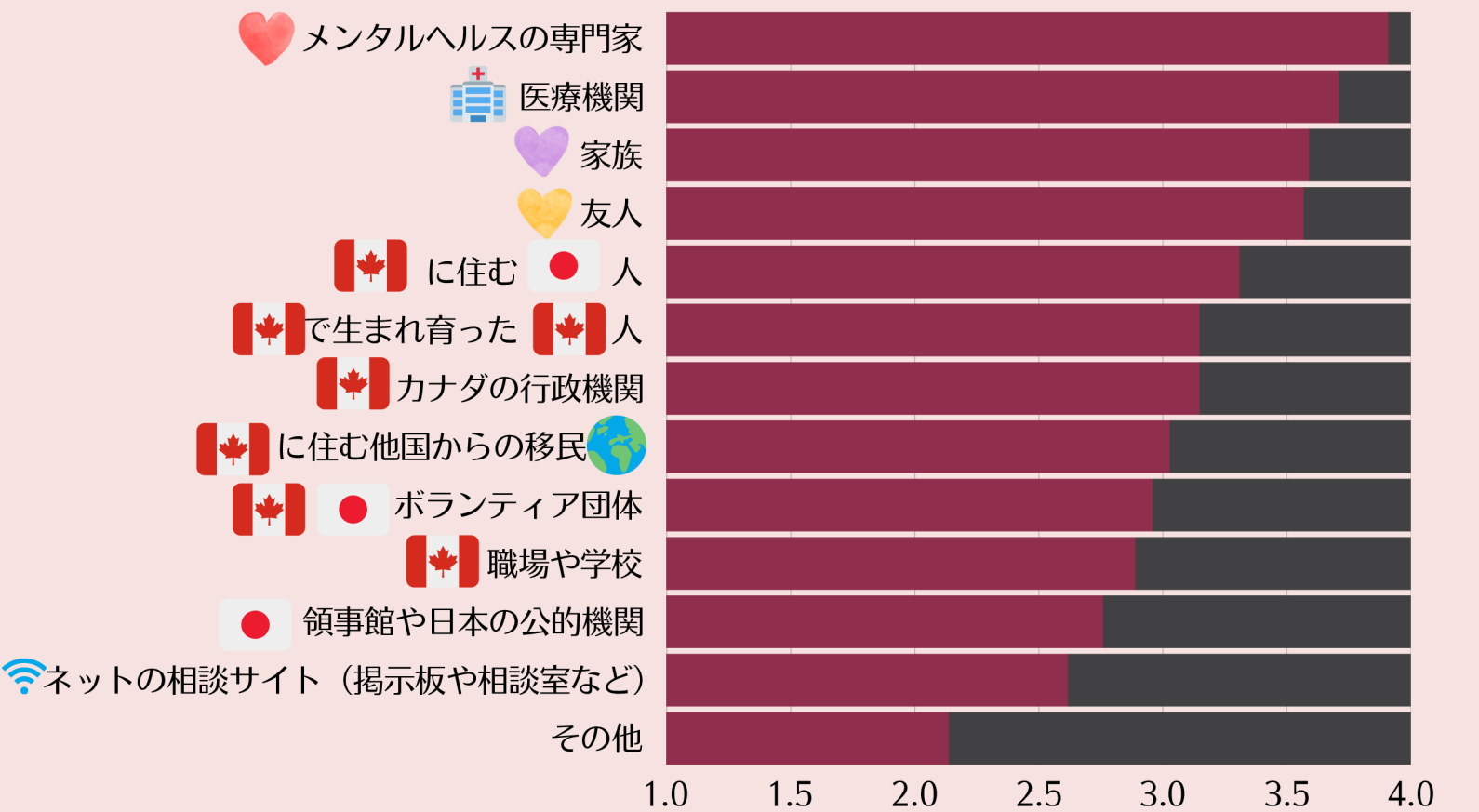


こころの悩みやそれに関するサポートを気軽に相談できているか？



*その他の例：「親」、「日系団体」、「日本の病院」等

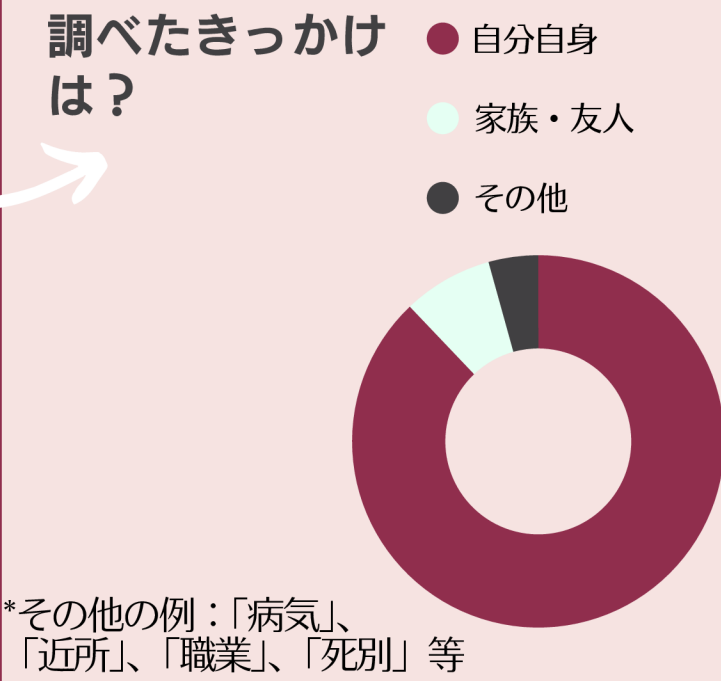
こころの悩みやそれに関するサポートを求めている程度



*その他の例：「親」等

カナダに来てから、こころの悩みについて調べることがあったか？

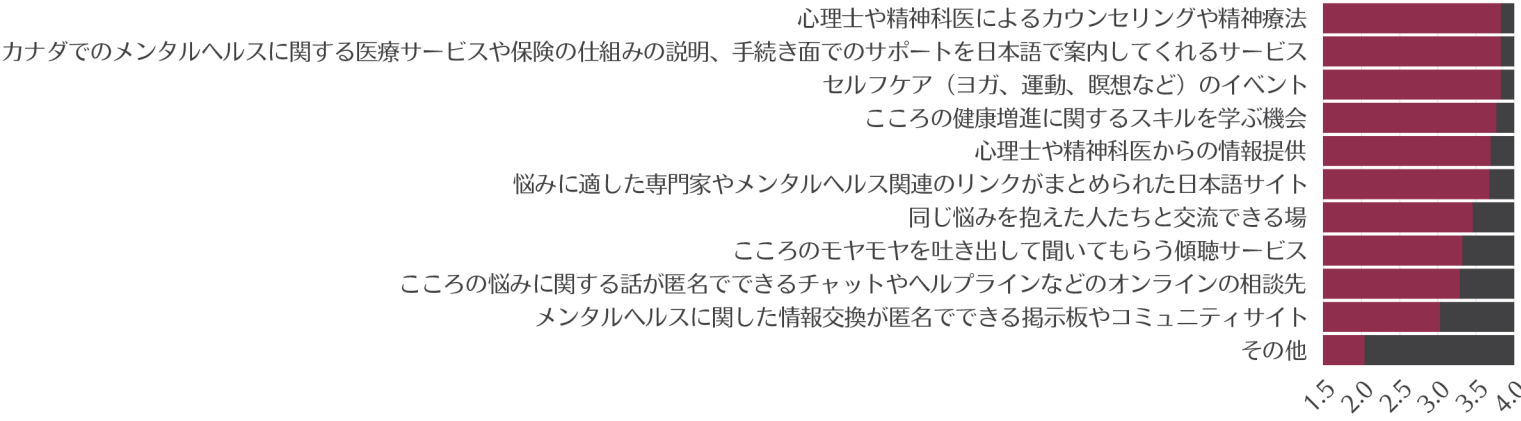
調べたきっかけは？



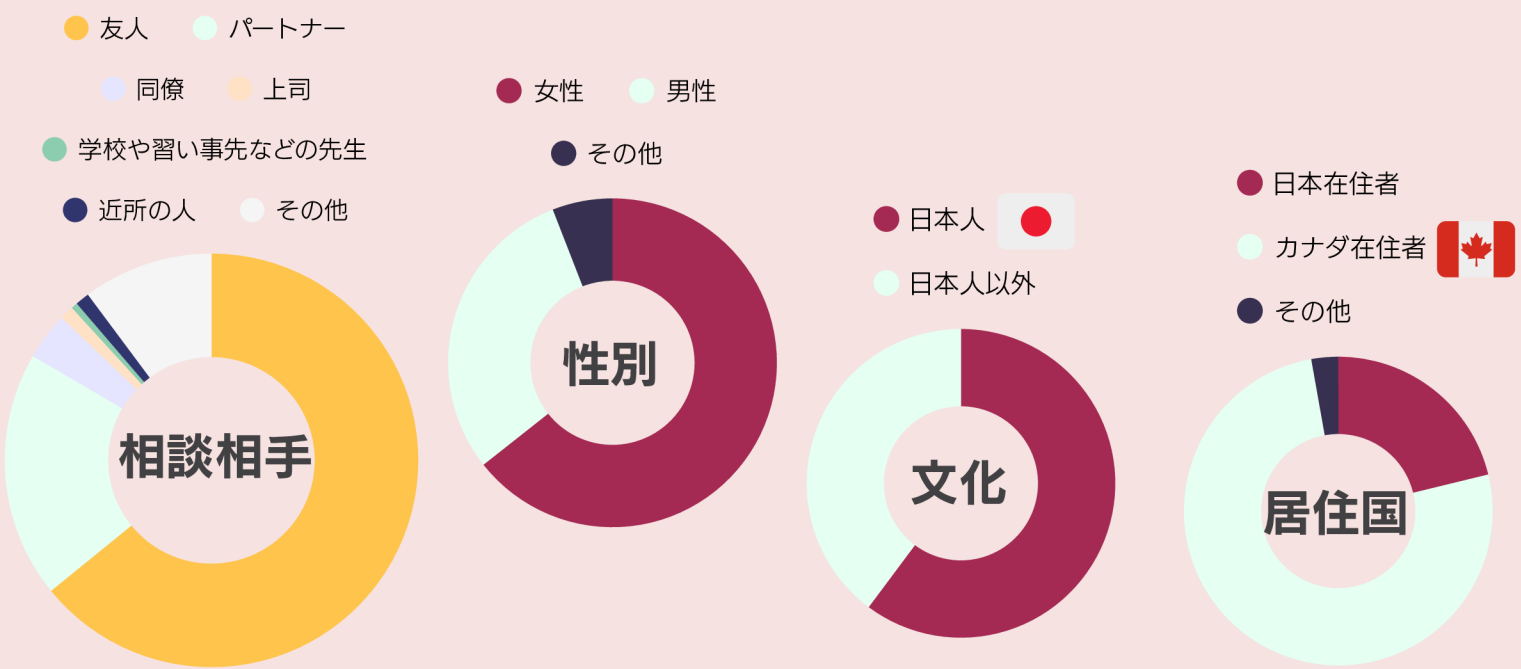
今までに専門家（心理士）による心理カウンセリングを受けたことがあるか？

受けたことがない	104人
日本または日本のオンラインサービスで過去に受けたことがある	39人
日本または日本のオンラインサービスで現在受けている	0人
カナダで過去に受けたことがある	55人
カナダで現在受けている	15人

利用したいメンタルヘルスの公的サービス



家族以外でこころの悩みを一番相談出来る人は…



*その他の例：「カウンセラー」、「医療機関の人」、「精神科医」、「日本人移住者」等

悩みを打ち明けたいと思える理想の専門家（心理士など）は…

