

カルチャーショックと異文化適応

～上手いいかないな…と思ったら～

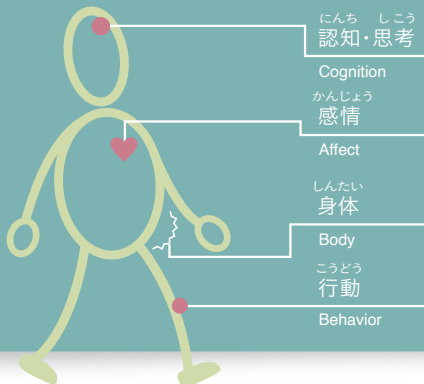
Culture Shock and Cross-Cultural Adjustment:
When Things Do Not Seem to Be Going Well



カルチャーショックとは…

What is Culture Shock?

自分が慣れ親しんだ文化環境から離れて新しい生活を始めることは、想像以上にストレスを伴うものです。カルチャーショックとは、新しい文化・環境の中で、これまで慣れて来たやり方が通用しない状況でおきる戸惑いやストレスに対する、感情的、心理的、身体的反応のことです。これは誰にでも起こりうる自然な反応で、ほとんどの人が対処法を見つけたり、援助を受けることで乗り越えています。カルチャーショックは、多様な文化を理解したり、自分の成長につながるポジティブな体験の機会にすることができます。



Leaving the familiar culture to which you have become accustomed and starting a new life elsewhere can bring more stress than you might expect. Culture shock consists of emotional, psychological and physical (bodily) reactions in response to confusion and stress experienced when living in a new culture and environment where familiar approaches and norms are no longer applicable. This is a natural reaction that everyone experiences, and most people find ways of dealing with it or else overcome it with support. It is possible to transform culture shock into a positive experience that offers opportunities to increase your understanding of various cultures and enhance personal growth.

カルチャーショックと

異文化適応のプロセス

Progression of Culture Shock and Cross-Cultural Adjustment

新しい文化や環境での適応の過程は変化する動的なプロセスです。このプロセスはU-カーブモデルとして説明されることがあります。

Adapting to a new culture and environment is a dynamic process. This process can be explained using a U-curve model.

① ハネムーン・ステージ Honeymoon Stage

新しい経験に大きな期待や希望を持ち、ワクワクしたり、楽しくて幸せな気持ちになる時期。

You experience excitement based on great expectations and hopes/ambitions. This period is characterized by an abundance of enjoyment and happiness.

② カルチャーショック Culture Shock

より深い違いに気づき始めて、不安や焦りがたまる時期。これまで通用していたことが通じなくなると、どうしたらよいか分からなくなることもある。

You begin to discover deep-reaching differences and experience uncertainty and impatience. Familiar approaches and norms no longer apply and may become increasingly unsure of what to do.

カルチャーショックを体験して落ち込む時期があったとしても、上手に対処すれば乗り越えられることを覚えておきましょう。ここが大きな学びや発見、成長のチャンスになります。

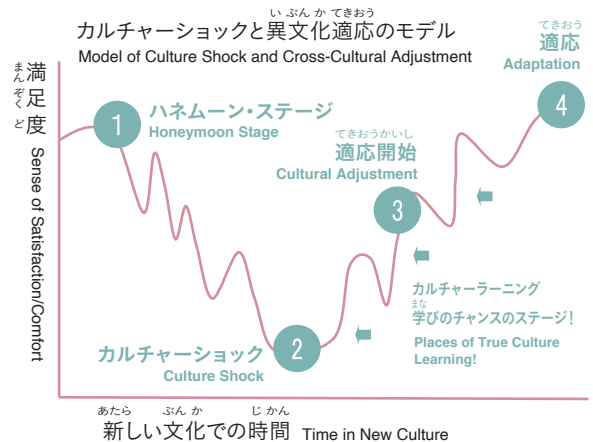
Even if the experience of culture shock leaves you feeling down at times, it is important to remember that you can overcome these challenges by dealing with them appropriately. Doing so will present you with significant opportunities for learning, discovery, growth and more.

カルチャーショックの症状

Symptoms of Culture Shock

カルチャーショックの体験は人によってさまざまで、期間や程度も異なります。一般的に、カルチャーショックには次のような症状がみられます。

The symptoms of culture shock vary from person to person in terms of length of time, severity. In general, culture shock brings the following symptoms.



③ 適応開始 Cultural Adjustment

さまざまな経験や学びを通して試行錯誤する。不満・あきらめ・受容・共感等を繰り返しながら、自分なりのやり方、在り方を見つける“自己発見の旅”の時期。

You begin to adapt through trial and error. This period is like a journey of “self discovery”. You start to find your own approach and place in the society through repeated experience of dissatisfaction, resignation, acceptance and sympathy.

④ 適応 Adaptation

相違点や出来事を積極的に受け止めることができ、自分なりに対処できていく適応の時期。

You actively confront and accept differences as you become capable of overcoming problems in your own way.



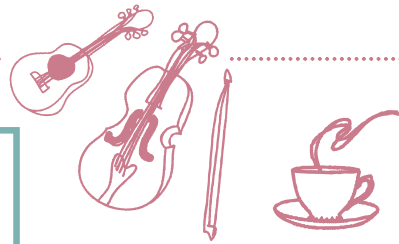
カルチャーショックの体験は人によってさまざまで、期間や程度も異なります。一般的に、カルチャーショックには次のような症状がみられます。

The symptoms of culture shock vary from person to person in terms of length of time, severity. In general, culture shock brings the following symptoms.

- ホームシックになる
- いらいらしたり、焦りや不安を感じたり、
どうしていいかわからなくなる
- 孤独感や無力感を感じ、自信をなくす、涙が止まらない
- 眠れない／起きられない、疲れる、食欲の変化、
不明確な身体症状がある
- 相手の文化が嫌になる／
自分の文化に過度な誇りを感じる
- 人に会いたくなくなる、授業に出たくなくなる

- Homesickness
- Irritation, impatience/anxiety, unease, and confusion
- Loneliness and/or helplessness, loss of self-confidence, cannot stop crying
- Difficulty going to sleep or waking up, fatigue, changes in appetite, indistinct physical (bodily) symptoms
- Increasing dislike of the new culture and/or excessive pride in one's home culture
- Aversion to meeting other people, aversion to attending classes

カルチャーショックとうまくつきあうには… Living and Dealing with Culture Shock



カルチャーショックの体験は、新しい環境に慣れていく過程ではとても自然なことです。焦らず、ひとつひとつ対処していくことで乗り越えていくことができます。カルチャーショックとうまくつきあうためのヒントを例としてあげてみました。

Culture shock is a natural response when adjusting to life in a new environment. You can overcome challenges by remaining patient and dealing with them one at a time. The following tips can make it easier to deal with culture shock.

- 異文化適応のプロセスを理解しよう
- 自分の解釈だけからくる判断を保留してみよう
- 自分の心と身体を大切にしよう
食事、運動、休息、リラクセスの方法など
- 自分の慣れ親しんだ物に触れよう：
お気に入りの物・場所、音楽、食べ物など
- あせらず、ゆっくり。生活のリズムを守り、日常で
やることをシンプルに行おう
慣れている感覚をとりもどせるようにパターンを作っていこう
- 気持ちを表現してみよう
泣く、笑う、歌う、動く、絵を描いてみる
- オープンな気持ちと好奇心、ユーモアのセンスを忘れずに！
- 自分の体験について話せる人を見つけよう
一人で抱えず、ソーシャルサポートやリソースを活用しよう
友達、専門家(カウンセラー、精神科医など)、
適応プログラムなど
- あなたに合った対処法を考えてみよう！

- Understand the cross-cultural adjustment process.
- Try not to base your judgments solely on your own personal interpretations.
- Look after your own mental and physical well-being (eating habits, exercise, rest, relaxation methods, etc.).
- Expose yourself to the things you are familiar and comfortable (favorite things and places, music, foods, etc.).
- Take things slowly: Preserve daily lifestyle rhythms and adopt simple approaches to the things you do every day.
Follow lifestyle patterns that enable you to reclaim a sense of familiarity.
- Express your feelings:
cry, laugh, sing, move your body, and draw pictures.
- Maintain an open mind, sense of curiosity and sense of humor!
- Find people with whom you can discuss your experiences.
Instead of trying to deal with everything by yourself, make use of social support networks and various resources (friends, specialists such as counselors and psychiatrists, adaptation programs, etc.).
- Make up your own methods that best suit you!

もしかしてカルチャーショックかな…と思ったら、異文化適応についてもっと知りたかったら、グローバル・エンゲージメントセンター (GEC) 支援チームに気軽に連絡してください。

If you think you may be experiencing culture shock or want to know more about cross-cultural adjustment, feel free to contact us anytime at Global Engagement Center (GEC) Support Team.

なごや だいがく とうざん ぎやま
名古屋大学東山キャンパス
Nagoya University Higashiyama Campus

しえん
GEC支援チーム
でんしじょうほうかんにしやう ごうしつ
(IB電子情報館西棟739号室)

GEC Support Team
Rm.739, West Wing, IB-Bldg.

ちゅうおうとしよかん
中央図書館
University Library

とよだこうどう
豊田講堂
Toyoda Auditorium

しえん こくさいとう
GEC支援チーム(国際棟)

GEC Support Team
International Center

がくせいこうりゅうか とう
学生交流課 (GSID棟)

Student Exchange Division (GSID Bldg.)

名古屋大学グローバル・エンゲージメントセンター支援チーム

**Global Engagement Center (GEC)
Support Team**

052-788-6117(事務室) 月~金(祝日・年末年始を除く)10時~16時

052-788-6117 (office) Monday-Friday, 10:00 a.m.-4:00 p.m.

メールアドレス(事務室): isa@iee.nagoya-u.ac.jp

(closed on national holidays and during the New Year holiday period)
E-mail address (office): isa@iee.nagoya-u.ac.jp

<https://acs.iee.nagoya-u.ac.jp>

2023.03