

カルチャーショックと異文化適応

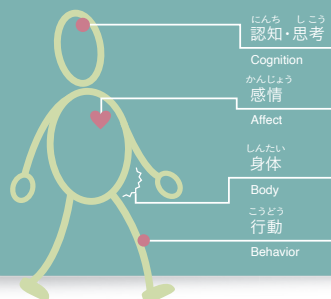
～上手いかないな…と思ったら～

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confusion and stress experienced when living in a new culture and environment where familiar approaches and norms are no longer applicable.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.

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くなったら、グローバル・エンゲージメントセンター (GEC) アドバイジング・カウンセリングサービス (ACS) に気軽に連絡してください。

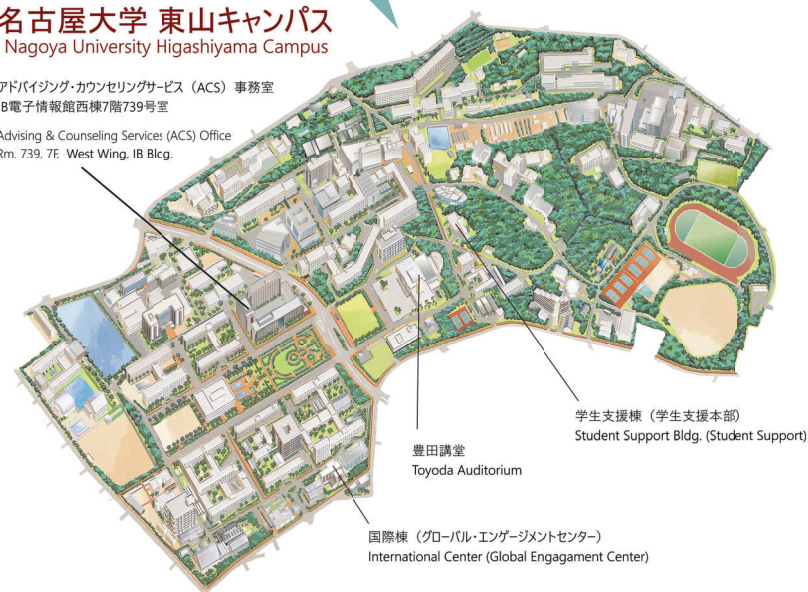
If you think you may be experiencing culture shock or want to know more about cross-cultural adjustment, feel free to contact us anytime at Global Engagement Center (GEC) Advising & Counseling Services (ACS).

名古屋大学東山キャンパス
Nagoya University Higashiyama Campus

名古屋大学 東山キャンパス
Nagoya University Higashiyama Campus

アドバイジング・カウンセリングサービス (ACS) 事務室
IB電子情報館西棟7階739号室

Advising & Counseling Services (ACS) Office
Rm. 739, 7F, West Wing, IB Bldg.



名古屋大学グローバル・エンゲージメントセンター
アドバイジング・カウンセリングサービス

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

メールアドレス(事務室): isa@t.mail.nagoya-u.ac.jp

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

Global Engagement Center (GEC)
Advising & Counseling Services (ACS)

052-788-6117 (office) Monday-Friday, 10:00 a.m.-4:00 p.m.
(closed on national holidays and during the New Year holiday period)
E-mail address (office): isa@t.mail.nagoya-u.ac.jp

2025.4

- 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
ひとり かか ひと み
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:
ともだち せんもんか せいしんか い
友達、専門家(カウンセラー、精神科医など)、
てきおう
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!
あ たいしよほう かんが