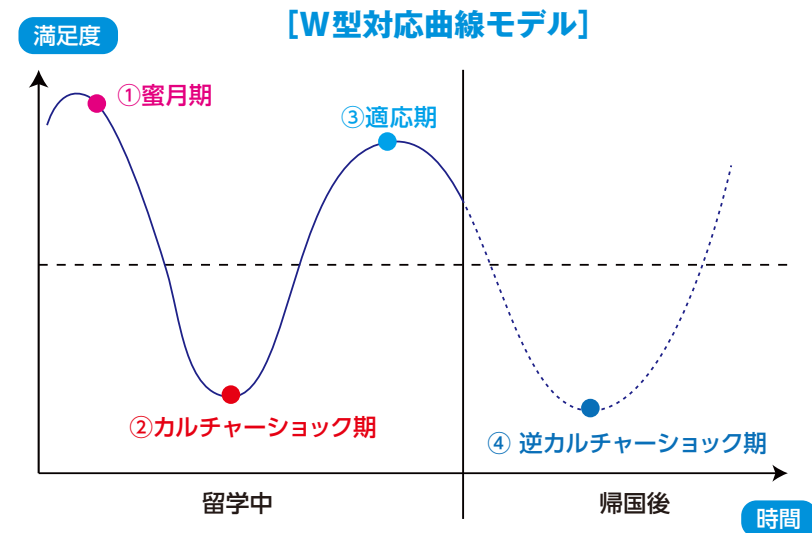


カルチャーショックと異文化適応

海外留学でほとんどの人が経験する「カルチャーショック」とは、新しい環境の中で言葉や異文化に触れたときに感じる不安やストレスのことです。カルチャーショックは、人によってはほんの一瞬だったり、長期に渡って感じたりする場合があります。充実した留学生活を送るためにも、心の変化を知り、不安やストレスへの正しい対処方法を知っておきましょう。

心の変化を知ろう！

- ①**蜜月期（高揚期）**：留学開始直後は全てが新鮮で、周囲の人も親切。感情の高まりの時期。
- ②**カルチャーショック期**：言葉の壁などにぶつかり、自信を無くしたり、焦ったり不安を感じたりする時期。
- ③**適応期**：徐々に生活に慣れ、言語力に自信を持てたり、異文化に慣れてくる時期。
- ④**逆カルチャーショック期**：帰国後、なかなか元の生活や自国社会になじめない時期。



(参考：河内智子. 変化・転機についての振り返りを通じた異文化適応教育の試み：異文化適応のW型曲線モデルと変化に対処するための4Sモデルを用いて. 神奈川大学. <https://core.ac.uk/download/pdf/291680147.pdf>)

いつもの自分じゃない！のはカルチャーショックのせい？

- 孤独感・不安感が高まる
- 対人恐怖
- 睡眠障害
- 現実逃避をする
- 疲労・焦り
- 体調不良
- 思考力の低下
- 摂食障害
- ホームシック
- イライラする

いつもの自分に戻るには…

- 留学先の友達と時間を過ごす
- 睡眠時間、栄養をしっかりと取り、運動をするなど規則正しい生活を送る
- サークルや部活など、自分の趣味に関連する活動に取り組む
- 家族、日本の友達、または留学先の留学センターなどに相談する
- 留学先の先輩に相談する

無理せず、悩みを打ち明けよう

留学中、少しでも自身の様子がおかしいと感じたり、大きな不安やストレスを感じたときには、家族、友人や留学先の留学センター・カウンセリングセンターなどに相談して助けを求めてください。

留学経験者のリアルVoice ～カルチャーショック編～

- 自分が思うように話せなかった (アイルランド)
- ホームシックになり、最初の3か月は親に電話するたび泣いていた (アメリカ)
- 帰国後の逆カルチャーショックが以外と大きかった (フィンランド)
- 海外のご飯があまり体に合わなかった (ベトナム)
- お寿司にチーズが入っていた (アメリカ)
- 雨が降っていても傘を使わない (ドイツ)
- ホストファミリーからハグされた (アメリカ)
- 冬の期間、太陽が出ない時間が多く、メンタルに不調が出た (スウェーデン)