

海外在住日本人の「異文化適応過程」について

臨床心理士 原田舞香

「新年快乐!」(中国語で「明けまして、おめでとうございます」)、2019年2月は旧正月・チャイニーズニューイヤーとともに始まります。私は今年度始めにシンガポールに参りました。海外生活は中国に続き、2カ国目になります。

この度は、私が海外在住者のメンタルヘルスに関するセミナーなどでよくお話しています、海外在住日本人の「異文化適応過程」についてご紹介します。

現在、シンガポールにお住まいの皆さんは、永住予定の方、日本から駐在で来られている方やそのご家族の方、シンガポールで就職されている方、国際結婚されている方、留学で来られている方…とさまざまな立場の方がいらっしゃると思います。そして、シンガポールが初めての海外生活の方もいらっしゃるれば、もう何カ国もお住まいの方もいらっしゃるでしょう。

それでも、多くの方にとって、初めてシンガポールでの生活を始めた時は、これから詳しくご説明します「異文化適応過程」をたどり、シンガポールでの生活に適応されてきたと思います。

この「異文化適応過程」はリスガードという研究者によって提唱された「初期の適応」「危機」「適応の再獲得」による「U字型曲線モデル」が基になっています。その後、ガラホーンによって、帰国後の自文化での再適応過程を加えた2つのU字型曲線を合わせ、その全体の適応過程が「W字型曲線モデル」とされました。このW字型曲線を何段階に分けるか諸説ありますが、私なりの見解で5つの段階に分けてご紹介します。

ご自分やご家族、周囲の部下や同僚、ご友人の方は今、どの時期に当てはまるか思い浮かべながら読み進めていただければと思います。

<海外在住日本人の「異文化適応過程」>

①ハネムーン期

新しい国、地域にやって来て心機一転、新しい生活に適応しようと頑張る時期。街並み、見るもの、食べるものもすべてが新しく、多少不便があっても「異文化だから」と思ってそれを許容しようと試みます。周囲と新しい人間関係を結び、現地での情報収集や友達、サポーター作りに努めます。

②ショック期

ハネムーン期を過ぎ、現地での生活に失望を感じたり、「どうせこの国・地域は〇〇だから…」といくら努力しても出来ないことに無力を感じるようになります。とりわけ海外の「日本人社会」は狭く、周囲との人間関係に限りがあることを感じ、日本での生活や、親しい友人達が無性に恋しくなる時期です。この時期にメンタルヘルス不調になる人が最も多く、海外生活を中断される方もいます。

③回復期

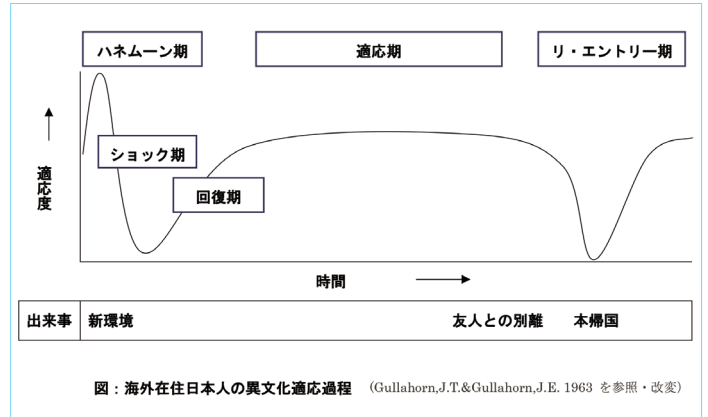
ご自身の心の葛藤、落としどころの発見、語学習得などへの努力、周囲にサポートをし合える友人とのめぐり合い、などの過程を経て現地の文化に適応していきます。個人差はありますが、適応期に入るまで半年から1年くらいかかると言われています。

④適応期

適応期に入ると、多少の波はあってもおおむね安定した生活が続きます。しかしこの適応期の後半になると、親しい友人の本帰国を経験するなど別離の寂しさを味わい、「私もやっぱり日本に帰りたい」、「日本の〇〇が食べたい」と、ショック期ほどではないものの日本が恋しくなる時期になり、少々適応度が下降していきます。

⑤リ・エントリー期

そして永住予定以外の方には、いつか本帰国の日がやってきます。自国文化への再適応が必要な時期です。適応期がそれなりに長く、現地の友人に恵まれ、海外生活が充実していればしていたほど、本帰



国後、日本の生活への再適応に苦しむ時期があると考えられます。この時に受けるショックは「リ・エントリーショック」と呼ばれています。

なお、ご自身もしくはご家族が転勤族など、何かしら事情がある場合は、第3国にスライドすることで、「①ハネムーン期」に戻り、これを繰り返すこととなります。

これから年度末を迎えるにあたり、本帰国や第3国へのスライドされる方も多くいらっしゃると思いますが、環境が変わった後は、ご自分はもちろんのこと、ご家族にとっても新しい環境になじむため、ストレスが多い状況になります。

日本への本帰国は、一見何も問題なく適応できるように思えます。しかし、他国でさまざまな経験をされて帰国されたご自分は、元のご自分ではありません。もし同じ職場やお住まいに戻ることができたとしても、数年間の海外生活を経て戻られる場合、ご自分の年齢やご家族構成、周囲の同僚やご友人の方などに様々な変化が起こっており、決して出国前と同じ環境ではありません。

皆さんは今、どの時期を歩んでおられますか、周囲の方はいかがでしょうか? いずれの時期にいたとしても、「疲れたな」と思った時、もちろんそれが一過性のものに過ぎない場合もあります。ただこれまでよりも「眠れない」「食欲がない」「イライラする」「何もする気が起こらない」…など、明らかに心身の調子に変化を来した時、それは心と体が黄色信号を出しているかも知れません。

とりわけ「こころの悩み」を相談するとき、どうしても母国語が必要になる、と言われていきます。皆さん、心と体が赤信号を出してダウンしてしまう前にどうぞ専門家にご相談ください。また、皆さんにとって当クリニックがその一助となればと思います。

主な引用・参考文献

池田理知子・E.M.クレマー(著)
2000 異文化コミュニケーション入門 有斐閣アルマ
鈴木満 編著 2012
異国でこころを病んだ時—在外メンタルヘルスの現場から 弘文堂

プロフィール：原田舞香(はらだ まいか)

臨床心理士(日本臨床心理士資格認定協会)

聖心女子大学文学部教育学科心理学専攻卒業。民間企業勤務を経て、帝京大学大学院文学研究科臨床心理学専攻修士課程修了。大学研究所、心療内科クリニック、勤労者のメンタルヘルス相談・研修講師、中国在住時に子育て支援、中医クリニック等の臨床経験を経て、2018年より日本人会クリニックにて勤務。

好きなこと：音楽・舞台芸術鑑賞、合唱、シンガポールで乗ったことのないバス路線の開拓。