

言葉の壁・カルチャーショック

言葉の壁への対処法について

留学先では、授業中だけでなく、日常生活のあらゆる場面で外国語を使う必要がありますし、できるだけそういった状況に身を置くことが、言語修得の上では効果的です。しかし、ほとんどの人は、自分の期待よりも言葉が通じなかったり、現地の人が使っている略語やジョークがわからずに取り残された気持ちになったり、語学力の伸び悩みを感じるなど、いわゆる「言葉の壁」を経験します。この「言葉の壁」は、以下の点を念頭におきながら、日々努力を続ければ必ず乗り越えることができます。

- ① 語学力は階段状に伸びるため、毎日少しずつの進歩を実感しにくい。毎日の積み重ねがあれば、ある日突然、ジャンプアップできる。焦らず、日々の努力をすること。
- ② わからないときは積極的に説明を請うこと。必要であればゆっくり話してほしいという意思表示をすること。
- ③ 間違いを恐れず、失敗から学ぶ気持ちで積極的に新しい言葉を使ってみること。
- ④ 自分の得意分野や専門領域についてしっかり語れるよう、事前に準備しておくこと。また、その話題を活用できる場面を自分で作り出すよう努力すること。

カルチャーショックへの対処法について

1.カルチャーショックとは

カルチャーショックとは、生まれ育った環境とかけ離れた新しい環境・文化に適応しようとする際に起こる心理的ショックのことを言います。自分がこれまで正しいと信じていたものが全く受け入れてもらえない、あるいは否定される状態になるので、時として混乱したり、孤立したり、その国への反感や批判をはじめてしまう場合もあります。カルチャーショックは肉体的・精神的にも影響し、疲労感やあせり、不安、憂鬱、睡眠不足などから摂食障害や引きこもり、対人恐怖症などを引き起こすこともあります。

2.カルチャーショックへの対処法

カルチャーショックへの対処法として大切なことは、こうした状態は異文化への適応のための自然な過程だということ、そして成長のための大きなチャンスだということ、あらかじめよく自覚しておくことです。カルチャーショックは自分だけではなく、誰にでも起こりえるもので、何度も海外生活を経験した人でも、はじめての土地では少なからず経験します。

以下にカルチャーショックに陥った場合の対処法として有効なものをいくつかあげておきます。

- ① カルチャーショックはあなたが弱い人間だから起こるわけではないことを自覚すること
- ② 誰もが経験する自然な過程だと思ふこと（例えば、風邪を引くことと同じくらい誰にでも起こる）
- ③ 目的を見直し、現実的なものに変えていくこと
- ④ 日本的な価値観で物事を判断しないように心がけること
- ⑤ 自分の気持ちを表現するようにすること
- ⑥ 一人でひきこもらないこと、趣味やスポーツ等を通じて交友関係を広げること
- ⑦ 健康な生活パターンを守り、気分転換を図るようにすること
- ⑧ 相談室を利用したり、まわりの人に助けを求めること

3.逆カルチャーショックについて

帰国後、「逆カルチャーショック」が起こる場合がしばしばあります。特に留学先の環境にうまく適応できた人ほど、立ち直ることが難しいと言われてしています。

「逆カルチャーショック」でも留学中のカルチャーショックと似た症状が起こりますが、帰国後は本人も周囲の人々も、日本での生活に適応できないということなど想定していないケースが多いので、とまどいが大きく、本人も早く順応しなければならないというストレスを強く感じる人が多いようです。

しかし、「逆カルチャーショック」とは、自分が留学から何を学んだのか、自分の価値観がどのように変化したのかを知るプロセスであり、留学の成果につながる大切な要素でもあるのです。留学を経験して帰国した先輩の話聞くのも参考になるでしょう。