

異文化間コミュニケーション 研究法入門

Introduction to cross-cultural communications

§ research method

⑤ カルチャーショック

H20年度前期群馬大学教養科目

担当：園田智子（群馬大学留学生センター専任講師
留学生アドバイザー）

カルチャーショック(Culture shock)とは？

カルチャーショックの兆候

- 飲み物や食べ物、皿や寝具に対する過度の不安
- 無気力感、長期滞在する自国人への依存願望
- 意味なく涙がこぼれる
- 遅刻やささいなことに対する発作的な怒り
- 滞在国の言葉を学ぶことに対する拒否反応
- だまされたり盗まれたりするのではないかという過度な恐れ
- ちょっとした痛みや外傷に対する極度の不安
- 母国へ帰りたいという強烈的な欲求

● カルチャーショックとは？

Oberg(1960)

カルチャーショックは異文化社会で周りの人々とコミュニケーションする際の手がかりを失うことによって感じる不安

+ 新しい文化に順応する際に少しずつストレスがたまっていく状態。
むしろ「文化疲労」(Culture Fatigue)である。

カルチャーショックを越えて

● カルチャーショックは今までの常識を覆し、時には精神的にかなりの苦痛を感じさせることもあるが、その反面、新しいものの見方、考え方を身につけるきっかけになる。

● ピーター・アドラー(1975)

カルチャーショックを経験するということはその国の文化を理解しようとしている証である。

カルチャーショックは避けるものではなく、むしろ克服し、自己を成長させるものである。

→ 異文化への移行体験 (Transnational Experience)

第1段階 < 異文化との接触(Contact) >

「なんてすばらしい国なんだ！」

認知: 文化差異に興味をそそられる。文化の深い違いにはまだ気がつかない。共通点が目に付く

感情: 興奮・刺激・幸福感・陽気・発見

行動: いままでの行動パターンを維持する。好奇心や興味を持つ。→ 自国での価値観、アイデンティティーを保持


第2段階 < 自己崩壊(Disintegration) >

「もう、わけがわからない！」

認知: 人の行動、考え方、価値観の違いが衝撃的に大きく目に付き、それが頭から離れない。

感情: 混乱、孤独、自信の喪失、アイデンティティーに疑問を感じる。

行動: どのように行動していいかわからなくなったり、ひきこもりがちになる。



第3段階<自己再統合 (Reintegration)>
「もう、うんざりだ」


認知: 混乱や不安が怒りへ変化。自国と滞在国との文化の差を拒絶する。

感情: 怒り、激怒、いらいら、不安、フラストレーション

行動: 滞在国の文化全般を否定する。独断的になったり、滞在国の悪口をいったりしてステレオタイプ化しようとする。排他的になり、同文化のみの人と接する。自分の直感に基づいて行動する。

→否定的な行動は一種の自己肯定と自尊心の表れ。

ここで、表面的なつきあいに終始するか、もっと深い理解へ進むか、帰国するかなどの分かれ道が！




第4段階<自律 (Autonomy)>
「もうだいぶ慣れてきたな」

認知: 文化の相違と共通点をありのままにうけいれることができる。

感情: リラックスし、自律性を獲得した満足感を感じる。滞在国の人にあたたかく接したり、共感を示せる。

行動: 滞在国の非言語コミュニケーションもこなすように。新しい状況や考え方にも柔軟に対応できる。応用力もでき、自信をもって行動できる。




第5段階<独立 (Independent)>

「信頼のできる仲間がいるというのは素晴らしい！」

認知: 文化の共通点と相違点をプラスに受け止め、自分の行動がどのように文化に影響を受けているのか知る。

感情: 自分の気持ちに忠実に行動することが出来、生き生きとする。すべての感情がバランスよく表出される。

行動: 状況に応じてどちらの文化に沿った行動をとるか判断できる。しっかりした相互の信頼関係を築くことができる。



● 帰国 (Reentry)

—もうひとつのUカーブ

外国に行く際のカルチャーショックよりも帰国後に体験する逆カルチャーショック(リバースカルチャーショック・リエントリーショック)のほうがショックが大きいことも。

→帰国直後はなつかしい味、仲間などとの再会でうかれるが、自分と同じ価値観をもつと思っていた人々と意見が合わないことがでてくる。

うらぎられた、わかってもらえない、疎外されているなどの感情をもつこともある。

→異文化での適応経験を生かすことも出来る！