

## カルチャーショック —異文化適応の過程—

丸山 ひとみ

グローバル化が進む現在、多くの人々が海外に渡航する機会が増えている。授業の一環で語学留学を推奨している学校も多く、若者による海外渡航の増加は顕著である。しかし、実際に海外で生活してみると、想像していたよりも困難なことや問題が多く、それらを解決することも容易ではない。また、機会があって海外に行くことが出来たにもかかわらず、海外生活を振り返ったり、渡航前と渡航後の自分を見直したりすることなく“行ったきり”となってしまう状態の人も多い。そのため、渡航前に外国語や異文化についての知識を身に着けるだけでなく、滞在中に起こり得るかもしれない問題についても知識を蓄えておくことが必要である。

本論では、実り多い海外生活を送るために必要不可欠である異文化適応、異文化コミュニケーション、異文化理解について深く考察している。特に滞在中に誰もが一度は経験するカルチャーショックについて、不適応現象が身体や精神に与える影響やプロセス等のメカニズムとその予防法や対処法を明らかにしている。また、不適応現象の要因が言語や文化の違いに関係していることについても、異文化コミュニケーションと異文化理解の観点から論じている。