カルチャーショック体験

王　凱玉
（岡本裕介ゼミ）

カルチャー・ショックとは、簡単に言えば、異文化と衝突したときに受ける衝撃である（久米昭元 1987）。この言葉は、ブラジルに滞在していたアメリカの文化人類学者オバーグが1955年に初めて使った言葉である（箕浦康子 2003）

独立行政法人日本学生支援機構（2013）によると、日本の高等教育機関に在籍する留学生の総数は、西暦2000年に64,011人であったものが、2012年には141,774人と2倍以上に増えた（各年5月1日現在）。また、文部科学省と関係省庁は2008年に「留学生30万人計画」の骨子を策定した（文部科学省 2008）。これは、2020年を目途に留学生受け入れ30万人を目指すというものである。東北地方で震災があった2013年には減少したが、恐らく今後は増加するであろう。

日本の留学生が増えたことにより、留学生の環境も変わってきた。もともと留学というものは明確な目的を設定し、良かれ悪しかれ、強い義務感とエリート意識を持つものと思われてきたが、近年グローバル化が進むとともに、高校卒業してから、誰でも気軽に留学できるようになってきた。大衆化、多様化が進んだのである。

特に中国人に関して言えば、現在日本に滞在している留学生は86,324人に上り、在日留学生の62.7％を占めている（独立行政法人日本学生支援機構 2013）。そして、8割が80后（バーリンホウ）世代や90后（ジョウリンホウ）世代、つまり1980年代、90年代に生まれた若者である。彼らはそれまでの世代と比べて、人生観、価値観や時代観が大きく異なると言われている。

経済の急速な発展に伴い、80后世代や90后世代は豊かな環境の中で育ってきた。彼らの考え方はいつも新しい物事に対する挑戦意欲が強く、前向きである。そして、人生を楽しむことにも価値を見出す。これに対し、彼らの親の世代からすれば、80后世代や90后世代は時々現実離れした不思議な考え方をもち、それが行動にも表れていて、批判の対象となっていることもある。彼らは、苦しい生活を体験していないし、周囲に気を配ることもなく、自分に合わない物事を無視する自己中心主義であるというのである。

そこでこの研究では、現在日本に滞在中の中国人の留学生のカルチャーショックの現状を明らかにしたい。80后世代や90后世代を中心とする現代中国人の留学生はどのようなカルチャーショックをうけているのか。まず第1章では、カルチャーショックを扱った文献を手掛かりに、留学生が経験するカルチャーショックにはどのようなものがあるかをまとめる。第2章では、それをふまえて日本に滞在している中国人留学生を対象に聞き取り調査を行ない、彼らが体験しているカルチャーショックの実態を探る。第3章では聞き取りについて考察を加え、彼らに特有のカルチャーショックに対して、どのように対処すればよいかも合わせて考える。

第1章　在日留学生が体験するカルチャーショックの特徴

この章では、カルチャーショックを扱った文献に見られる、留学生のカルチャーショックについてまとめる。

留学生は、海外に住むと、さまざまなカルチャーショックを身をもって感じる。最初は見るもの全てが新しく興味深く、楽しいが、次第に嫌なことが目につき、母国と比べ始め、全てが嫌になることもある。その後、落ち着くと、そこでやっと新しい国に根を下ろすことになる。従って、日本人が、カルチャーショックと戦っている留学生を含めた外国人の不思議な行動に遭遇し、違和感を抱いたとしても仕方のないことだ。

たいていの留学生は、まだ若者で、経験が豊か

な大人ではない。感覚は鋭く傷つきやすい年代なので、ショックも大きい。

この章では、カルチャーショックと呼ばれるものが一般にどんなものなのかを具体例を引きながら述べることにする。短期間の場合も長期間の場合も含め、ともかく日本に滞在して暮らした経験のある留学生の視点から論じてみる。以下の例は、サベット・メヘラン／サベット由里子（2010）による。

1　留学生にとっての言葉の壁――曖昧表現

日本語は敬語が複雑であるとか、人称代名詞が多様であるなど、話し手と聞き手の関係を、状況に合わせて調整し、相手に配慮することを大変に重視する言語である。しかし、そうした複雑な表現は、相手に対する配慮や丁寧さを直接的には表さない場合もあるため、理解されなかったり、誤解を受けたりする場合もある。

「明日映画に行かない？」と誘われて、それを断らなければならないとき、どのように言うだろうか。日本人の場合、親しい友達になら遠慮なく「忙しいから行かない」と断る場合もあるかもしれないが、はっきり「No」と言わない場合も多いことだろう。

よく使われるのが「ちょっとー」、「うん」、「そうですね」、「考えておきます」のように、「行く」と明言しないという方法である。「Yes」と言わないときは、もちろん迷っている場合もあるが、「No」である場合が日本語では多い。

他にも様々な方法で日本人は断りの意志を表わす。例えば謝罪である。「すみません」や「ごめん」といえば、それが断りになる。あるいは断る理由だけを述べる方法もある。「明日は忙しくて」と言うだけで、それが断りを意味する。まだ「残念ですけど」「せっかくなんですが」「悪いけど」のように、残念だという気持ちを述べる方法もある。更には、他の案を提案する場合もある。「日曜日ならいいんだけど」のように述べることで、明日はだめであることを伝えるわけである。また、依頼を断る場合などには「私にはとてもそんな能力はありません」のように謙遜することによって、間接的に断りを表す場合もある。

はっきりと「No」を表現しない日本語は「あいまいだ」と言われることがある、もちろん日本語という言語が曖昧なのではなく、日本語を話す日本人が曖昧なのであるが、日本人はなぜ曖昧なのだろうか。それは、はっきり断らない方が相手に対して丁寧であると考えているからである。

言葉を話すとき、話し手と聞き手は互いの感情を考慮しながら会話を進める。これはどの言語でも同じである。しかし、その考慮の仕方は言語、文化、社会によって異なる。聞き手に誤解を与えないように事実を明瞭に話すことが聞き手に対する誠意であると考える社会もあれば、聞き手の気持ちに配慮することを重視する社会もある。日本は典型的な後者のタイプと言えそうである。

例えば、日本滞在10カ月の21歳の韓国人女性の例を見てみよう。彼女が来日する以前の日本人への印象は、韓国を訪れる日本人観光客のイメージだった。韓国と日本は距離も近いので文化も似ているのだろうと思っていた。しかし、日本に来ていつくかの違いをみつけた。例えば、韓国では思っていることを相手に伝えるのは当然のことだ。しかし、日本人は自分の中にとどめがちである。この違いによって日本でのコミュニケーションが大変だった。 韓国人は日常生活やビジネスの場においてアグレッシブである。日本人は落ち着いていて忍耐をもって物事を解決しようとする。とても価値のある大切なスキルだと思う。

2　日本人のマナー観

(1) 時間厳守、約束を守ること

日本に留学をしていると、時間の正確さに驚くことがある。電車は時刻通りに駅に着くし、飛行機も悪天候でないかぎり、離発着が遅れることはない。

それは日本人の行動にも表れている。手帳にはスケジュールがびっしり書かれ、何か月も前に約束の日取りが決まっている。だからこそ、留学生にとっては、日本人から学びたいことの一つに、時間厳守がある。日本人との待ち合わせで日本人が遅れて来ることは少ない。反対に、予定通りの時刻に行くと、早すぎる文化もある。

多くの国では、数分遅れるのは許容範囲で、遅れていくのがふつうとされる国もある。人々がどのように時間を配分して、どのように仕事をして

いるかを観察するのは興味深いことだろう。

例えば、日本滞在2年の20歳の中国人男性が最初の体験したカルチャーショックは、電車を利用したときのことである。語学学校初日、朝8時に駅に向かって、あまりにもたくさんの人が電車を待っていたのに驚かされた。電車が来たとき、全員が入るのは不可能だと考えられていた。しかしながら不思議なことに、時間がかかったが全員が電車に入りきった。彼は次の電車を待った方がいいと考えたが、次の電車にしても同じくらい混んでいた。なぜみんなが一つ前の電車に乗ったのかがやっとわかった。ラッシュアワーになると、朝の電車はどれに乗っても同じ結果である。そして、職場、学校などに着く時間が決められているから、それに合った時間の電車に乗るしかないのである。

(2) ゴミ出しルールの違い

日本では、燃えるゴミ、燃えないゴミ、ガラス、ペットボトル、アルミなど、ゴミの分別をすることが必要である。週単位で該当するゴミの収集を待つしかない。勝手にゴミを出すことは禁止されている。日本の町で生活するからには、こちらのルールは最低限守らなければならない。はじめて日本に来た留学生にとっては、かなり難しい問題である。中途半端な理解でゴミを出すと、後で近隣の住民からクレームが出てトラブルになる恐れがある。

3　友達を日本人学生に求めることの難しさ

留学生にとって、日本人の友達を作るのは簡単なことではない。日本人の多くは、恥ずかしがり屋で、初めての人とあまり自分からコミュニケーションをとろうとしない。そして、学生はアルバイトで忙しく、呑みに行くことはあっても、友達と遊ぶ時間が限られているようである。さらに言葉の壁がある。共通の文化的背景がないということが障害になることもある。

インド、インドネシア、中国などのアジア圏や、ポルトガルやメキシコなど、家族や親戚と深いつながりのある国からの留学生にとって、親友がいるということは、とても重要なことだ。これらの国からの留学生は友達を重要視し、親友がいないと孤独を感じることが多い。

しかし、アメリカ、イギリス 、オーストラリアからの留学生にとって、友達は大切ではあるが、親友がいなくてもマイペースで楽しんでいるようだ。欧米系の留学生は、英語を学びたいと思っている日本人学生から注目され、興味をもたれ、優遇されている傾向もある。

例えば、日本滞在4年の26歳ネパール人男性もカルチャーショックがあった。日本人は外国人の中でも白人とだけ仲良くなりたがる。英語の練習をしたいのかもしれない。日本人はヨーロッパやアメリカからの外国人に興味を示す。日本人は彼がどこの国から来たのかをまず聞くという。白人ではなくても先進国からの外国人とは遊びたがる。しかし発展途上国からだと知ると態度を変えるのである。これは彼だけの意見ではないという。他のアジアの国からの友達も同じことを感じているのだそうだ。

また、日本滞在3年の24歳ブラジル人の男性は日本人の同僚やマネージャーと何度か呑みにいったことがある。関係が深くなったと感じていたが、次の日には何もなかったかのように振舞っていることにびっくりした。最初のころは仲良くなれたような気がしていた。例えば、マネージャーの子どもや家族について尋ねたが、彼はあまり答えたくなさそうだった。同僚も同じだ。一緒にでかけたり飲んだり楽しい時間は過ごすが、次の日にはまたなにもなかったように前日と同じに戻るのがふつうだよと言われているようだった。もう日本人と親しくなろうとは思わないというカルチャーショックだった。

4　日本社会のその他の特徴

日本人は礼儀正しく、謙遜という日本文化ならではの美徳を守っている。争い事を避けようとする意識があるが、実際には留学生を含めた外国人を区別する態度はなかなか無視できない。

例えば、日本に長く住む外国人からよく聞かれるのは「どんなに長く日本に住んで、日本語がうまくなっても、自分はいつまでもガイジンだ」という嘆きではないだろうか。つまり、外見が異なるだけで、いつまでも「外人」という異質な目でみられ、日本人と区別されるということだ。どの国でも大きなり小なり自国民と外国人の区別はあ

るものだが、日本では外見のみでその区別をつけようとする傾向が強いようだ。「外人」は日本人が自分たちとは異なる人々を排除するといった排他的な意識を表した差別用語であると考える外国人も多いようだ。

また、謙遜が日本文化の特徴で、したたかな美しい習慣であると言われるが、時々、謙遜し過ぎてしまうことも認めなければならない。例えば、レストランの前の長蛇の列に並んだり、車の渋滞に平気であったりするということがよく見られる。日本人はどんな列にでも割り込みをしたり文句を言ったりすることなく、忍耐強く、並んで待つ。言い換えると、日本人は平和主義者である。自分の不満、不平、愚痴のような感情を抑えながら、謙遜という美徳を守るとともに、ストレスを解消するのに取り込んでいる。

街にも、留学生にとってなかなか納得できないこともある。例えば、日本での滞在歴3年の23歳の中国人女性は、日本へ来たばかりのころ、スーツ姿のサラリーマン達が電車や道端で眠っていることに驚いた。大抵の場合、夜遅くに見られる光景だが、気分を害するものである。社会がこれを一日の疲れを癒す休憩だと思って受け入れているのは幸いである。しかし自分は尊敬すべき社会人たちが道端で眠る姿を受け入れることはできないと言う。彼女がもう一つ驚いたのは、夏なのにスーツを着るということだ。職場にスーツを着ていくのはとても大切なことであるだが、道端で眠ることはどうでもいいことのようだ。

最後に、日本人が親戚付き合いをあまりしないこと、友人や家族での助け合いが不足していることをあげておく。日本で自殺率が高いのは、職場、学校、社会からのプレッシャーからではないだろうか。日本人は他人に問題を相談することが少ないのだと思う。世界中のほとんどの文化では、友人や家族が金銭的にも精神的にも助け合っている。しかし日本では、友人や家族に助けを求めるのは恥ずかしいことなのではないかと思ってしまう。

以上が、日常生活で留学生が遭遇したカルチャーショックのケースである。様々な異文化に接すると、生活、環境、習慣などの摩擦は当たり前のことである。カルチャーショックを克服するにはかなり時間がかかる。普段日本人が何気なく過ごしている環境、街中の風景、ラッシュアワー、電車やバスの動きが、留学生の目と肌と耳を通して印象づける体験は、新鮮な驚きと発見でもある。さらに、卒業後、留学生が未来の日本と世界との関係性を作り上げる力となって、不可欠な存在となることもある。

第２章　現代日本の留学生のカルチャーショック――中国人留学生を対象とした聞き取り調査

第1章では数年前の世界の留学生のカルチャーショックについて概観したが、現代の中国語圏の留学生はどうだろうか。この研究では、京都府内の大学に在籍している中国語圏の留学生に協力を依頼し、聞き取り調査を行なった。このうち、実際に依頼に応じてくれたのはK大学文系の2回生、および4回生である。会話はすべて中国語で行なった。

以下に、調査の概要と調査協力者のプロフィールをまとめる。

●日時：2013年5月21日（火曜日）、13時20分～15時。
●場所：京都学園大学悠心館Y26教室。
●聞き取りの形式：グループインタビュー形式で行なった。筆者が司会にあたった。
●調査協力者7名。以下各々のプロフィールを列挙する。

Aさん、女性、2回生、江蘇省出身
Bさん、男性、2回生、江蘇省出身
Cさん、女性、2回生、江蘇省出身
Dさん、女性、2回生、江蘇省出身
Eさん、女性、4回生、山東省出身
Fさん、男性、4回生、山西省出身
Gさん、女性、2回生、台湾省出身

主な聞き取り項目は以下の通りである。

1. あなたは日本に来る前カルチャーショックを知っていますか？どうやって知っているのですか？
2. あなたは日本に来てからカルチャーショックを受けたことはありますか？
3. カルチャーショックの原因は日本と中国の

文化や習慣などに直接の関係があると思いますか？

4. カルチャーショックの結果どうなりましたか？例をあげてください。
5. あなたは深刻なカルチャーショックを直接受けたら、どうやって解決しますか？
6. 今でもカルチャーショックを経験したことはありますか？

聞き取りの結果、以下のようなカルチャーショックがあることがわかった。

1　外国語の壁に関するもの

日本と中国は同じ漢字圏の国である。もともと漢字は中国から日本に伝わってきた。日本に来ている留学生の7割を占める中国人は漢字が読めるため、他の国からの留学生に比べて、文字コミュニケーションは有利である。しかし、時間が経つとともに漢字の意味や使い方がどんどん変わってきた。同じ漢字だから意味が通じると思う留学生がたくさんいるが、実際にはとんでもない勘違いをしている。

例えば、日本には「痴漢注意」と書かれた公共広告がある。中国語の「痴漢」は、ある人に恋い焦がれるという意味であるが、留学生は初めて電車に乗るとき、絶対に「あれ？　恋い焦がれる人に注意？　ということ？」と疑問をもつことだろう。

そもそも、中国には日本語で言う「痴漢」をする人がいないから、言葉の壁と合わさって、留学生は余計に理解できない。周りの日本人に尋ねると、全く逆の意味であることがわかり、「どうして、そんなことするの？」と再び質問することになる。日本に来てから2年目の中国人女性の留学生Aさんへの聞き取りでは、このテーマに話が及び、「電車の中で女性のお尻をさわる？意味、さっぱりわからない」と怪訝な顔をするし、「どうして、やり返さないの？」と強い疑問を呈した。中国人の女性は性格が強く、痴漢に触られた瞬間、バシーンとやり返すに違いないからである。留学生は、日本人女性のように我慢するなどはあり得ないことだと考えている。中国文化と違って、日本人の行動パターンがいかに内向的で、おとなしく、礼儀正しいものであるかがわかる。

また、「手紙」がトイレットペーパーのことだったり、「大丈夫」が立派な男を意味したりするので、中国人留学生はかえって大混乱する。同じ漢字圏ゆえの悩みというか、逆に中国人と話す日本人の方も戸惑うことだろう。他にも、日本人が日常生活に当たり前に使っている言葉が、外国人になかなか通じないことも多い。例えば、エレベーターとエスカレーターがそうで、実はどちらも中国語では同じ単語になる。しかし、日本ではその場で2つの語を使い分けなければならない。

2　学校教育の違いに関するもの

中国の学校は、一般学校と重点学校に分かれ、成績のいい子どもは重点学校に入る。それは小学校から大学まであり、重点大学に入れば、エリートに一歩近づくことになる。競争に勝つためには幼稚園から受験戦争が始まるのである。

しかし、日本のような塾は少ないので、家庭教師を雇ったり、学校に残ったりして勉強するのは当たり前のことである。さらに、子供たちはたとえ家庭の用事を手伝わなくても、勉強に集中してさえいれば親に叱られることもない。

聞き取り調査でもこの話題に触れた対象者がいた。日本に来てから2年半ぐらいの中国人留学生Bさんは「中国の上海をはじめとして、多くの小学生が朝5時半頃起きて、6時に小学校に着く習慣がある。そして、お店でパンを買って朝食する子供がかなり多い。猛勉強して、有名な大学に進学し、エリートを目指すということ自体が、中国の学生たちの憧れだ」と話していた。日本の学生は、このことがなかなか理解できないと彼は考えている。

3　食文化に関するもの

日本で接待といえば、料亭での会席料理が定番であるが、中国人の場合は全然違う。日本人なら「おいしそう」と目を輝かせるような京料理でも、中国人は食欲が全然出ないかもしれない。そもそも中華料理を常食とする中国人にとって、冷たい料理はなじみの薄いものである。火の通っている料理でないと嫌だという食文化がある。どんなに高級な料理でも、冷たいものには食指が動かないかもしれない。かろうじて食べるのは、煮物や魚

などの焼き物ぐらいで、中国人にとっておいしいと思うのは、焼き肉やすき焼き、しゃぶしゃぶなど、やはり火の通った温かい料理である。

例えば、日本に来てから３年目、大学２回生の中国留学生Ｃさんは日本食に対し、特に寿司と刺身が苦手であると言う。日本人は生で魚や肉を食べる食文化があるが、Ｃさんはどうしても、この食文化が受け入れられない。「私は寿司と刺身が嫌いだ。どうして生で食べるのでしょう。フライパンやほかの調理器具はあるのにどうして使わないのでしょう」と言う。

他方､焼き肉以上に人気のある料理がある｡ラーメンである。日本に来てから３年目の中国人留学生Ｄさんは､「中国にもラーメンはあるが、油がこってりしていて、日本のラーメンとは大違い」と言う。あっさりした味が珍しいのか、留学生は好んで食べる。しかし、ラーメンと餃子食べるとき、白ごはんと一緒にセットすることはなかなか納得できない留学生も少なくない。

そして、聞き取りに協力してくれた男子留学生の多くは、日本人の食事の量は比較的少ないと認識している。中国のレストランでの一皿のボリュームを見たら、日本人の多くはびっくりするに間違いない。例えば、付けあわせの水餃子を比べてみると、日本では数えられるほどであるが、中国では山盛りで出てくる。中国で魚料理を頼むと、日本では一人分の魚の切り身が、一皿に数切れ乗っていたりすることも事実である。

４　住宅の賃貸契約に関するもの

日本に滞在する留学生には、留学生ための寮や大学の宿舎、民間の不動産業者による賃貸住宅物件、シェアハウスやホームステイなどのシステムがある。

留学生を受け入れる各大学などにも、留学生ための寮や宿舎があるが、全ての留学生を受け入れるだけの施設は整っていない。その場合は民間の賃貸住居やホームステイ先を探すしか方法がない。

留学生は外国人であり、またたいてい年齢も若く、社会人としては未成熟である。社会のルールの把握が不十分な場合もあり、また異文化での賃貸住宅の契約なので、自国のルールと大きく異なる場合がある。それでも、日本のルールに従って契約しなければならないので、受け入れる側も慎重にならざるをえない。そこで、相互の理解のために、言葉の壁をふまえ、十分に理解し合える時間と手間をかける必要がある。

住居でのプライベートな生活は、学校という場所とは違い、日本人や日本文化と直に接する経験で、それぞれの育った国や文化との違いで、様々な問題が起きてしまう。

例えば、大学４回生の女子留学生のＥさんは初めて京都に来て、家を探すときもいろいろ問題が起きてしまった。契約するとき日本では連帯保証人という制度があるというルールを知らなかった。よく調べてみると、連帯保証人のいない単独で渡日した留学生に、特別に連帯保証を引き受けてくれる保証会社が必要であるということがやっとわかるようになった。しかし、そこに家賃とは別なかなり高額の保証費を支払う必要がある。そして、敷金・礼金・保証金・仲介手数料など、家賃以外の費用が請求された。

実際には日本では、もう一つ注意しなければならないことがあり、それは「転貸禁止」である。原則として、借りた人以外がそこに住むことは契約違反となる。その場合は、貸主の許可が必要である。外国人の留学生にとっては、なかなか納得できなくて、その理由を納得するにも時間がかかる。

５　公共の場にゴミ箱がない

1995年にオウム真理教が毒ガス事件を起こしてからゴミ箱はどんどん減っていた。日本では、街中、公園、観光地、自然景勝地などのゴミ箱が少ないような気がする。特に初めて日本に来た留学生がびっくりする。

例えば、日本滞在歴４年の男性留学生Ｆさんは自分の感想を教えてくれた。「日本には公共施設にどうしてゴミ箱がほとんどないのか気になった。道を歩いた時に、あまりにもゴミ箱が少ないのでがっかりし、ゴミを出す日も覚えにくい」。確かに、日本では燃えるゴミ、燃えないゴミ、ガラス、ペットボトル、アルミなどなどのゴミの分別が必要である。そして、エリアごとに、週単位でゴミを出す日がこまかく指定されるのは留学生

にはかなり難しい。「中国ではゴミにこんなルールがないので、最初日本に来た時なかなか理解ができなかった」。

6　学校生活――日本人の閉鎖性

多くの留学生は、日本で本当の友達を作るのは無理だと考えている。友達は励みにもなり、信頼も寄せる大切な存在である。しかしながら、日本人が婉曲な言い方をし、思いを直接伝えないことに対して、困惑する留学生は決して少なくない。

留学生同士なら、国が違ってもすぐ友達になれるが、日本人と友人になるには時間がかかりすぎると言う留学生もいる。もちろん、留学生同士の友人関係もとても大事であるが、日常生活の中において留学生だけで固まってしまうと、同時に日本人に対して閉鎖的になってしまう。また、「大学で行われたイベントでは周りの日本人の学生と協力し、ゲームで会場の雰囲気を盛り上がったが、次の日にその場で協力してもらった日本人の学生にばったり会ったとき、無視された」と大学２回生の女性留学生Ｇさんからの体験談があった。

聞き取り調査を通して、以上のようなカルチャーショック体験が見られた。日本語の壁、学校教育の違い、食文化、家賃住宅生活と学校生活など、いくつかのタイプがあった。

第３章　カルチャーショックへの対処方法とまとめ

聞き取り調査を通して、現代日本の、特に中国人留学生が経験するカルチャーショックを垣間見ることができた。最後に、彼らが体験するカルチャーショックへの考えられる対処法をあげておく。それから、聞き取りを通して気づいた、現代のカルチャーショックを考える上で重要なポイントを２つまとめておきたいと思う。

1　カルチャーショックへの対処方法

留学生のほとんどが多かれ少なかれカルチャーショックを体験するものであるが、中にはそれをカルチャーショックと自覚しないまま悩んでいる人もいるだろう。どちらにしても、それはいずれ乗り越えていかなくてはならない。聞き取り調査の結果見つかったカルチャーショックについては、それを乗り越える方法がある。

(1) 期待と現実の不一致を正すこと

日本に対して留学生が感じる拒否反応は、日本での現実と自分が期待していた予想とが違うことからくる。自分が戸惑ったり、がっかりしたりする場合、自分自身に問いかけなければならない。「自分は一体何を期待していたのか？」、「なぜそれを期待するのか？」、「自分が期待していることは実現可能か？」。自分の予想と現実との相違を明確にしたうえで、自分の望んでいることが実現可能か否かを客観的に考えることができれば、現状に対する漠然とした不満も減るだろう。

(2) 自分と異なる価値観を理解すること

中国人の留学生をはじめとして、自分が無意識に自国の価値観で善悪を判断してしまっていないか、常に振り返ってみた方がいい。日本ならではの文化や価値観的を意識して、ものごとを理解することで対処できるカルチャーショックがある。

(3) 異文化交流に積極的に参加すること

留学生が日本語の勉強ばかりに集中し、社会生活を離れ、自分自身の孤立した世界にひきこもってしまうことは、あまりいい解決方法とはいえない。一時的にひきこもることで、気持ちが落ち着くこともあるかもしれないが、長く続けると、さらに孤立を深めて、悪循環に陥る恐れがある。実際に日本では、課外活動やボランティア活動など、大学や地域社会が提供する活動がかなりあるので、気軽に参加してみた方がよい。最初はうまくいかなくても、徐々に日本人の友達や人脈の広がりができる。留学生の世界の広がりには絶対に役に立つはずである。

(4) ストレスの解消と相談

留学生は、最初日本語がわからないし、時間が足りないので勉強についていく自信もなくなる。すると、焦って生活パターンが乱れてしまいがちになり、ストレスから常に緊張状態が続く。結局、生活リズムが崩れる。だからこそ、気分転換の方法を見つけて、毎日軽い運動をしたり、友人とおしゃべりしたり、音楽を聴いたりすることが非常に重要である。また、新しい環境になかなか慣れないときは、留学生の先輩のアドバイスや大学の担当職員などに相談するのもよい。他人に助

けを求めるのは決して恥ずかしいことはない。心を開いて、自分の身近にいる信頼できる人と相談し、話を聞いてもらうだけで心が楽になることもある。

2　カルチャーショックを受けることのメリット

以下、聞き取りを通して気づいた点を述べる。まず、カルチャーショックを受けることにも良い点があるということである。第1節では、カルチャーショックを受けた場合の対処法について述べたが、聞き取り結果を見る限り、必ずしも対処が必要な深刻なショックばかりではない。むしろ、軽いショックは、文化の違いを印象付けるので理解を進める働きをするだろう。

異国で生活していると、価値観の違いからカルチャーショックが起きるのはごく普通のことである。留学生の場合、主な症状は、ホームシックになったり、孤独感を感じたりすること、頭痛や胃痛、現地人が信用できなきなること、疲れたり、健康状態が異常に気になったりすることである。今回の聞き取りによると、在日中国人の留学生は、日本語の壁、学校教育の違い、食文化、家賃住宅生活と学校生活など、様々なカルチャーショックを受けていた。これもごく普通のことである。しかしながら、その代わりに日本の文化、価値観、社会生活への理解も深くなるというメリットもあるだろう。

実際には1つの国の中でもカルチャーショックはある。中国でも、国土が広く、地域によって言葉、文化、習慣が違うので、摩擦があったり、不便さを感じたりする。日本でも同様である。しかし、時間が経つとともに、地域間のカルチャーショックは少なくなるだろう。異文化のカルチャーショックに対処するのはそれよりも大きなストレスや不快を感じるが、事前の準備をして、留学先の文化に自分を適応させる努力をすれば、減らすこともできるだろう。もともと留学というものは明確な目的を設定し、良かれ悪しかれ、強い義務感とエリート意識を持つのが大切であるが、偏見にとらわれてなかなか日本の文化を受け入れられない中国人留学生も少なくない。だからこそ、常に心を開いて新しいことを進んで取り入れる姿勢は本当に重要なことである。

3　現代の日本人のコミュニケーションの特徴

聞き取りを通して気づいた点のもう1つは、日本に来た留学生のカルチャーショックを考えるにあたって、現代の日本人のコミュニケーションの特徴も考慮しなければならないということである。

普通、日本人は温和で礼儀正しいと評価されている。初めて来日した留学生は日本人が冷たくて、自己中心主義だという第一印象を持つが、思い切って声をかけて知り合になるとイメージが一変するかもしれない。みんなが親しく手伝ってくれたり、詳しく説明してくれたりするようになる。

それにしても、外国文化に対する違和感からか、日本人が外国人を区別する習慣はどうしても変わらない。異文化の価値観や知識の壁があると、それらがさっぱりわからない日本人に不安感を抱かせるだろうし、語学能力の不足のためになかなか社交的な活動に参加できないからかもしれない。

日本人は他国の人に比べてみると、コミュニケーションが苦手であるように映る。日本人は、礼儀正しいわりには、外国人に対する冷淡さが感じられるが、実際には、外国人のみならず、日本人に対しても冷たいところが少なくない。日本文化と違って、社交を大切にする異文化で育った外国人は、中国人をはじめとして、日本を訪れるたびに、日本人の感情表現の少なさに驚くようになる。

第二章で説明した通り、謙遜が日本文化の特徴で、美しい習慣であると言われるが、時々、謙遜し過ぎてしまうこともある。日本人は、困難に直面しても、できるだけ自分の力で乗り越えようとする。じっと一人で抱え込んで耐えることが多く、自分から助けを求めようとする傾向がないらしい。しかしながら、それは時に行き過ぎてしまう可能性もある。例えば、道端で怪我をした人がいても、駆けつけず、気づかないふりをするということに結び付かないだろうか。

参考文献リスト

文化庁（編），2007，『漫画異文化手習い帳――日本語で紡ぐコミュニケーション』コトコト．

独立行政法人日本学生支援機構，2013,「平成24年度外国人留学生在籍状況調査結果 」(http://www.jasso.go.jp/statistics/intl_student/data12.html).
原岡一馬（編），1990,『人間とコミュニケーション』ナカニシヤ出版.
近藤大介，1997,『北京大学3カ国カルチャーショック』講談社.
久米昭元，1987,「カルチュア・ショックと適応過程」，古田暁（監），石井敏・岡部朗一・久米昭元『異文化コミュニケーション――新・国際人への条件』有斐閣.
久米昭元・長谷川典子，2007,『ケースで学ぶ異文化コミュニケーション――誤解・失敗・すれ違い』有斐閣.
箕浦康子，2003,『子供の異文化体験――人格形成過程の心理人類学的研究』（増補改訂版）新思索社.
文部科学省，2008,「「留学生30万人計画」骨子の策定について」(http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/20/07/08080109.htm).
大西守（編），1988,『カルチャーショック』同朋舎出版.
小澤裕美, 2010,『爆笑！エリート中国人』幻冬舎.
サベット・メヘラン／サベット由里子，2010,『留学生が見たカルチャーショック日本――留学生制度が日本を変える』知玄舎.
多田洋子，1995,『外国人留学生のカルチャーショック――ホームステイ・マニュアル』南雲堂.