四月の雨は五月の花を咲かせる April showers bring May flowers

年度替わりのとまどい

にわか雨にはとまどいますが雨のおかげで美しい花が咲きます。つまり不快なことが後には喜びをもたらします。4月は新しい人たちが入ってくる頃でもあります。新卒の何割もの人が早期に離職していますが、ここでは新卒だけではない、新しく入ってくる人たちのストレスについて、カルチャーショックを引き合いに出して話します。

カルチャーショックとは何なのでしょう

人は自らの視点からまったく自由になることはないと言われます。慣れ親しんだ文化とは違うなかで、当たり前にしてきたことが通用しなかったり、周りの人たちのすることが予測できなかったりします。これまで獲得してきたたくさんの手がかりが失われたり、馴染みのないものに代わるわけです。これが高じると、新しく出会った文化とは相容れなくなる可能性が出てきます。カルチャーショックは、不慣れな文化のなかに身をおいたときに起こる心身の反応ということになります。

衝撃への急性の反応でしょうか？

カルチャーショックの多くは、必ずしもひとつの大きな出来事からでなく、些細な誤解や不和のために思い通りにいかないことが繰り返すことから生じます。それに、必ずしも一過性の反応でもありません。自覚症状は不安、焦燥、憂うつ、易怒性、無力感、喪失感、食欲不振、不眠、さまざまな不定愁訴が挙げられます。カルチャーショックの経過を蜜月期（Honeymoon stage）、危機（Crisis）、回復（Recovery）、適応（Adjustment）の4段階に分ける試みがあります（Oberg 1960）。わりと単純に分けられていますが、なかには違和感を持ち続け、症状が順調に回復しない人もいます。

受け入れる人たちへの波紋

新しい人たちは受け入れる人たちに頼らざるをえないため、受け入れる人たちに合わせる努力をしなければならないと考えられがちです。これはしかし受け入れる人たちの立場からの論理です。新しい人たちが入ると波及効果を及ぼします。彼ら彼女らはさまざまな利益をもたらし、文化の一翼を担い、なくてはならない存在になっていきます。受け入れる人たちの支援により、新しい人たちがカルチャーショックを乗り越えれば、双方に学びと変化をもたらします。

何をもって適応と言うのでしょうか

カルチャーショックのすべてがうまくいかない危機を脱して、滞りなく仕事ができ対人関係も良好になったとき適応したとみなせます。そうして帰属意識も高くなれば、対極にある離職の気持ちも少なくなります。ひとつだけ言うと、そもそもひとりひとりの考え方はまったく同じになることはありませんから、出会った文化に同化することは適応ではなく、その人らしく仕事に没頭しつつ楽しく暮らせることが本当の適応ではないでしょうか。

異文化交流の視点

文化はよく氷山にたとえられます。海面から出ている見えているところは小さく、 海面下の見えないところは大きいことに気をつけなければなりません。言葉、食べ物、衣服、儀式などは見えますが、価値観、自然観、信仰、礼儀、時間概念などは見えません。もちろん文化の奥深いところには普遍性があります。異文化で暮らすことは、ストレスが多いのですが、ほかの文化を理解し、自分が育ってきた文化を改めて認識する機会でもあります。新しい人たちが根を下ろして才能を開花させるのを観ることができたらと思います。

Oberg, K. Culture shock: Adjustment to new cultural environments. Pract. Anthropol. 7, 170-179 (1960).

（2021/04/11）