

変化・転機についての振り返りを通じた異文化適応教育の試み —異文化適応のW型曲線モデルと変化に対処するための4Sモデルを用いて—

河内 智子

アブストラクト

本稿は異文化コミュニケーションの授業において、カルチャー・ショック理論についての受講者の理解を促すために、異文化適応における「W型曲線モデル」と変化に対処するための「4Sモデル」を紹介し、両モデルを用いて受講者の過去の異文化体験や転機に直面した際の体験を分析させた試みとその教育的効果について論じる。受講生たちが書いた分析レポートからは、自身の体験に適用することにより彼らが両モデルについて理解を深め、また、過去の体験を客観的・体系的に捉え直すことにより新たな洞察を得た様子が見て取れた。このような振り返り作業と両モデルへの認識は、彼らの将来の異文化体験や転機の克服に資するものであると考えられる。

キーワード 異文化理解、異文化適応、異文化コミュニケーション、カルチャー・ショック

1. はじめに

日々グローバル化が進む現代社会において、大学生は国内外で異なる文化的背景を持つ他者とうまく付き合っていくスキルを身につける必要がある。特に「異文化コミュニケーション」の授業を自主的に受講するような学生たちは、将来勉学や仕事等のために海外に行く可能性が大いにあるだろう。また、たとえ海外に行くような機会がなかったとしても、変化の激しく、多様化が進む社会で生きていくためには様々な環境の変化に対応するスキルが必要になる。

そこで筆者は、大学における「異文化コミュニケーション」の授業でカルチャー・ショックの理論を扱うにあたり、学生たちに今までの人生において体験したことのある「変化」や「転機」について振り返らせることにより同理論に

対する理解を促す試みを導入した¹。具体的には、異文化適応におけるW型曲線モデル (Ting-Toomey, 1999; Ting-Toomey & Chung, 2012) と、変化に対処するための4Sモデル (Anderson, Goodman, & Schlossberg, 2012; シュロスバーグ, 2000) を用いて自身の過去の体験を分析する課題を出題した。こうした分析を通じて学生たちが過去に経験した変化や転機について改めて客観的・体系的に理解すると共に、今後の人生において経験するであろう新たなカルチャー・ショックや変化・転機にうまく適応する手がかりを得ることができるのではないかと考えた。特に実体験に照らして考えさせることで、理論に対する理解を表面的なものに止めず、自分なりに咀嚼してより深い次元で理解させることができると仮定した。

本稿では、まずはじめにカルチャー・ショッ

1 この授業は経済・法・文学部に所属し、英語や国際理解に興味のある学生たちが履修する選択科目であった。各自の体験を振り返って興味深い分析レポートを執筆し、またそれを研究データとして使用することを快諾してくれた受講生たちに謝意を表したい。

クの定義を紹介した上で、W型曲線モデルと4Sモデルの概要について説明する。続いて学生たちがどのように両モデルを用いて自身の体験を分析したか、ケース・スタディの形で紹介する。最後にこのような取り組みから彼らがどのようなことを学んだと考えられるか、教育的効果について考察する。

2. カルチャー・ショックについて

今では一般的な用語として定着している「カルチャー・ショック」という言葉を広く普及させたのは文化人類学者のOberg (1960)だとされる (Ting-Toomey & Chung, 2012; 石井・久米・遠山, 2001; 星野, 1980; 八代・町・小池・磯貝, 1998)。Obergは、個人が無意識のうちに獲得してきた生活上の礼儀作法や習慣、規範等が異文化社会において通用しないことから生じる不安感がカルチャー・ショックを引き起こすと述べている。また、カルチャー・ショックには個人差があることを指摘した上で、一般的な傾向としてその過程には4つの段階があると提唱する。すなわち①新しい文化に魅了される「蜜月期」、②様々な現実的問題に直面する「敵対・攻撃期」、③新しい環境に適應し始める「回復期」、④現地社会の習慣・文化を受け入れ順應する「適應期」である。さらに、カルチャー・ショックの症状として、衛生状況や健康状態に対する過度な心配、現地の人に対する不信感あるいは自国出身者に対する過度な依存欲求、詐欺・盗難・けがに関する過度な恐怖、そして帰国に対する強烈な切望等を挙げている。

日本においてカルチャー・ショックについての研究がおこなわれるようになったのは1970年代だとされるが (星野, 1980)、中根 (1972) はカルチャー・ショックを、はじめて知らない国にいったときに現地の複雑なシステムに対して生じる「拒絶反応」(p.13)としている。また、石井ほか (2001) は、カルチャー・ショックを「異文化環境に入った時に受ける衝撃」(p.209)と定義している。

一方で、当初は否定的に捉えられがちであつ

たカルチャー・ショックについて、近年は新しい物の見方や考え方を身につける契機になる可能性があるとしてその肯定的側面が注目されるようになってきた (石井ほか, 2001; 八代ほか, 1998)。このようなカルチャー・ショックの肯定的側面を積極的に取り上げたのはAdler (1975) である。Adlerは、しばしば否定的なイメージで語られるカルチャー・ショックが、実は文化的学習や自己啓発・自己成長の重要な側面となり得ることを指摘し、異文化適應の過程で生じる摩擦やストレスには真の成長・発展への可能性が秘められていると主張した。

Ting-Toomey & Chung (2012) もまた、カルチャー・ショックをうまく乗り越えることができれば幸福感や自信の向上、曖昧さへの耐性の強化、社交能力や柔軟性の獲得、自己や自己を取り巻く他者・環境に対する楽観的視点の獲得といった肯定的な効果や、個人の思考・経験の限界を押し広げる結果をもたらすと指摘している。

3. 異文化適應におけるW型曲線

3.1 プロセスとしての異文化適應への着目

また、「ショック」という言葉がもたらす瞬間的なイメージに反し、従来カルチャー・ショックと称されてきたものは実際には時間の経過とともに変化するプロセスであるという点も強調されてきた。池田・クレーマー (2001) はカルチャー・ショックが異文化に直面した初期に感じる一時的な衝撃のみを指すのではなく、その衝撃が時には生涯消えない可能性もあるとしてカルチャー・ショックという表現は本来適切ではないと指摘している。また、異文化適應の過程ではストレスが時間をかけて徐々にたまっていくため、文化疲労 (culture fatigue) という呼びの方が適切ではないかという見解もある (Guthrie, 1966)。このようにカルチャー・ショックという呼称の持つイメージと実態の乖離が指摘されつつも、異文化コミュニケーションその他の分野で既に定着しているのだから継

続使用しようというのが多くの研究者の間でのコンセンサスのようである。

さて、そのカルチャー・ショックについて、Oberg (1960) が4段階に分けて描写したのは前述の通りであるが、その数年前に、類似した異文化適応の経過が横断的な実証研究に基づいて報告されている (Lysgaard, 1955)。Lysgaardは、学術目的で一定期間米国に滞在したノルウェー人200人を帰国後にインタビューした結果、彼ら・彼女らの米国社会への適応段階が、時間とともにU形曲線を描いていたと結論付けた。すなわち、①初期の段階（最初の6か月未満）では適応が容易でうまく行っていると感じるが、②しばらくすると（6か月以降）適応できていないと孤独感や不満を感じ、③滞在期間が1年半を過ぎた辺りで再びより深い人間関係を構築し、うまく米国社会に適応できていると満足感を感じる傾向があったことを報告した。

これを受けてGullahorn & Gullahorn(1963)は、異文化への適応過程が異文化圏滞在中にU型曲線を描くことを自身の研究でも検証した上で、適応に伴う孤立感・没価値状況・拒否反応が現地滞在中だけではなく自国へ帰国した後も継続する点を指摘し、U型曲線に代わるものとしてW型曲線を提唱した。さらにこの帰国後の自文化への再適応は、自我や価値観の確立途中である若い学生にとって特に困難なものであると述べた。

その後W型曲線には様々な修正が加えられ、発展してきた。例えば石井・岡部・久米 (1996) は、一般適応曲線として①蜜月期②闘争期③葛藤期④適応期⑤再葛藤期⑥帰国直前期⑦帰国ショック期の7段階を提唱する。また、池田・クレマー (2000) はW型曲線を①準備段階②旅行者の時期③参加者の時期④ショック期⑤適応期⑥帰国直前の期待と喜びで胸躍らせる時期⑦帰国後期待が打ち砕かれ落ち込むショック期⑧再び適応していく時期の8段階に整理している。

3.2 改訂版W型適応曲線モデル

このように様々なW型曲線の発展形が提示される中、筆者の開講した「異文化コミュニケーション」の授業では、各段階の名称や説明の分かりやすさに加え、特に留学生の海外適応過程を念頭においているという観点から、Ting-Toomey & Chung (2012) の改訂版W型適応曲線モデル (Revised W-Shape Adjustment Model) を採用した (図1)。

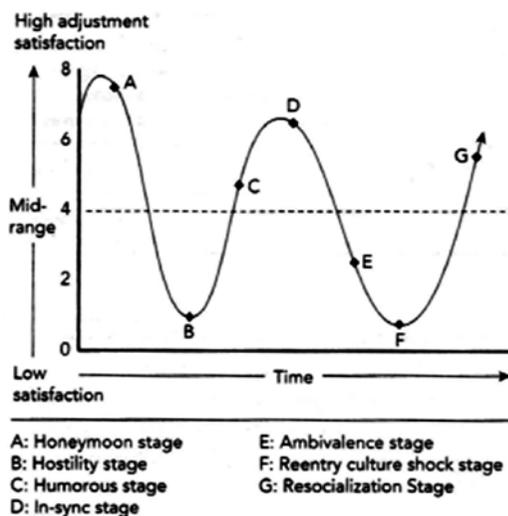


図1 : Revised W-Shape Adjustment Model
Ting-Toomey, S. & Chung, L.C. (2012) *Understanding Intercultural Communication* (2nd ed.) p.102 Figure 5.1 (著者・出版社より許諾を得て転載)

このモデルにおける7つの適応段階は以下に示すとおりである。

- (1) Honeymoon Stage (蜜月期) : 新しい環境の全てが新鮮で面白く感じる。孤独感や望郷の念を感じることもあるが、それよりも知的好奇心や新しい出会いに対する感情の高まりが勝る時期。
- (2) Hostility Stage (闘争期) : いわゆる「カルチャー・ショック」の最も深刻な時期。やることなすこと全てがうまく行かないように感じ、無能力感と自信喪失に見舞われ、過度に攻撃的・敵対的になるかあるいは徹底的に内向きになる時期。

- (3) Humorous Stage (ユーモラス期) : 自他の文化を客観的に見ることができ、どの文化にもプラス面とマイナス面があることに気づく時期。自らの失敗を笑い飛ばすことができ、また新たな友人関係や人間関係を築き始める。
- (4) In-Sync Adjustment Stage (同期適応期) : 現地社会にうまく溶け込み、言語も不自由なく操れ、居心地良く感じる時期。アイデンティティーも安定し、一見異様に思える習慣や人々の行動についても解釈できるがゆえに新しい状況に直面しても正しい選択をしてうまく乗り切ることができる。
- (5) Ambivalence Stage (アンビバレントな時期) : 帰国が近づき、安堵感と名残惜しさなどの相反する感情が混在する時期。帰国後、現地滞在中の様々な異文化体験について家族や友人に話すのを心待ちにしながら現地を後にする。
- (6) Reentry Culture Shock Stage (再入国カルチャー・ショック期) : 帰国後予想外の衝撃に直面する時期。自身の「すばらしい」異文化体験について周囲が無関心であることに対する失望や、アイデンティティーの揺さぶりを体験するが、通常帰国に際しそのような体験をすることは予期していないため、この時期に受ける衝撃は渡航時の衝撃よりも大きいと言われる。
- (7) Resocialization Stage (再社会化期) : 帰国後の「再社会化」期。再社会化行動は以下の3パターンに分類される。① assimilate (同化) : 異文化で培った考えやスキルは心の片隅にしまいこみ、渡航前の役割や生活に戻る。② alienate (疎外) : 自国社会になじむことができず、帰国後もことあるごとに海外に居場所を求める。③ transform (変革) : 自文化と他文化のよいところを融合させて自文化での生活を豊かなものにする。物事を複眼的に捉え、状況や相手に応じて柔軟かつ思慮深く行動するようになる。

W型曲線については、各段階から次の段階への移行を促す要因や異文化体験者個人・受け入れ側の体制などの要因を考慮しておらず、またパターンのバリエーションについても説明を欠くとの批判がある(池田・クレマー, 2000; 星野, 1980)。また、長期的研究や理論の実証性の欠如を指摘する声がある点にも留意する必要がある(Ward, Bochner, & Furnham, 2001)。

しかしその一方で、網羅性はともかく、山あり谷ありのカルチャー・ショックの過程の全体像を提示し、海外渡航者が経験する可能性の高い様々な心理的、情意的、認知的変化についての理解を促すW型曲線のメリットについては、W型曲線が様々な異文化トレーニングや文献で紹介されていることから明らかなように多くの研究者・異文化研修実践者の見解が一致するところであろう。

八代ら(1998)も指摘するように、異文化適応モデルについて事前に知っておくことにより、海外滞在中の心身の不調は誰しもが経験するものであって個人に問題があるわけではないこと、また、カルチャー・ショックは一時的なもので多くの先人が克服してきたものであることが分かり、精神的なプレッシャーの軽減とともに、カルチャー・ショックを乗り越える心の準備が促されると考えられる。

4. 変化に対処するための4Sモデル

4.1 「変化」への適応としての「カルチャー・ショック」

これまで述べてきたように、カルチャー・ショックはもともと異文化社会に突入した際の衝撃や異文化への適応過程を指す用語として生まれたが、そうした衝撃や適応過程は必ずしも外国を訪れた際にのみ生じるものではない。八代ほか(1998)は、入学・転校や転職・異動、結婚等で新しい環境に移り、それまでの常識が通用しなくなったときにもある程度のカルチャー・ショックが起きると指摘しており、中根(1972)も、「適応」について、海外に限ら

ず今までと違う環境や予知しなかった場面に遭遇したときの反応を指すものであるとしている。さらにWardほか(2001)も、異文化適応に影響を与える要因は一般的な変化への適応に関わる要因と酷似していると主張し、一般心理学の構成概念や理論を用いたカルチャー・ショックの仕組みの解明を試みている。

そこで、本授業では、異文化コミュニケーションで用いられるW型曲線モデルに加え、一般心理学の成人向けのカウンセリング理論で用いられる、転機に対処するための「4つのS」(The 4 S System) (Anderson ほか, 2012; シュロスバーグ, 2000) の枠組みを用いて広義のカルチャー・ショックへの対応について考えさせることが有用ではないかと考えた。以下に「4つのS」の理論について説明する。

4.2 変化に対処するための「4つのS」

「4つのS」とは、もともと心理学者のSchlossberg (1981) が構築した理論的枠組みを発展させたモデルで、卒業、就職、結婚、転職、伴侶との死別などの「イベント」や労働意欲の喪失、昇進機会に恵まれないなどの「ノンイベント」を含む、人生の「転機」をどう分析し、「転機」に対してどう対処すればよいかを考える手がかりとして提唱されたものである。

このモデルは、転機に直面した際に個人が転機を乗り越えることができるかどうかを左右する要素(リソース)を大きく4つに分け、「4つのS」、すなわちSituation(状況)、Self(自分自身)、Support(支援)、Strategies(戦略)と称する(Andersonほか, 2012; シュロスバーグ, 2000)。その上で「4つのS」にまつわるプラスの要素は転機を乗り越える上で活用できる「資産」となる一方で、マイナスの要素は変化への対処を阻害する「負債」になるとする。そのため、変化に対処するためにはまず個人が利用できる潜在的リソースを点検した上でそうしたリソースをどう強化・活用していくか考える必要があると提起する。以下、「4つのS」(4S)それぞれの詳細について述べる。

4.2.1 Situation (状況)

1つ目のリソースは、変化に直面した際の「状況」である。この「状況」は、さらに以下の8つの要因に分けて考えることができる。

- (1) Trigger (きっかけ) : 変化をもたらした直接的な原因は何か。
- (2) Timing (タイミング) : 人生のどのようなタイミングで訪れた転機か。例えば転校という転機一つをとっても、小学校での転校と高校に入ってから転校ではインパクトが異なる。よいタイミングで訪れた転機はプラスに、悪いタイミングで訪れた転機はマイナスに作用すると考えられる。
- (3) Control (コントロール) : 自分自身の決断によって訪れた転機であればプラス要因に、逆に外的な力で余儀なく訪れた転機であればマイナス要因になる可能性が高い。また、その転機への対処は自ら制御できるものか、あるいは制御不能なものかという点も大きな要因となる。
- (4) Role Change (役割の変更) : 転機に伴う役割変更の有無やその役割遂行の難易度。一般的には、ポジティブな役割変更もネガティブな役割変更もストレスを伴うとされる。
- (5) Duration (期間) : 転機が一過性のものか、あるいは永続的なものか。憧れの地への転勤など自分にとって望ましい転機であれば期間の長さはプラス要因になる可能性が高く、逆に望ましくない転機であればマイナス要因になる可能性が高い。
- (6) Previous Experience with a Similar Transition (過去の類似した転機に関する経験) : 一般的には過去の成功体験は資産と考えられる。逆に過去の失敗体験は負債としてマイナスに作用する傾向がある。
- (7) Concurrent Stress (併発ストレス) : 同時期に他にストレスが発生しているか。例えば両親の離婚という転機にさらに転校という変化が重なると精神的ストレスは一層強くなると考えられる。

- (8) Assessment (評価)：個人が転機を肯定的に捉えるか否定的に捉えるか、転機の原因を自己にあると捉えるか、あるいは他者にあると捉えるか、等。

4.2.2 Self (自分自身)

2つ目のリソースは、「自分自身」である。これは大きく以下の2つの観点から分析できる。

- (1) Personal and Demographic Characteristics (個人的・社会・経済的特徴)：社会的・経済的地位、性別、年齢、人種・文化、健康状態等。例えば海外留学や海外赴任に際して社会的・経済的地位が高ければ転機に対応するリソースは充実している可能性が高いと考えられる。
- (2) Psychological Resources (心理的リソース)：転機に対処するために個人が駆使する人格特性。自我の発達状況、楽観的意識、自己効力感、価値観、宗教観、精神的回復力など。例えば一般的には楽観的思考の人は悲観的思考の人に比べてうつ状態に陥りにくいとされる。

4.2.3 Support (支援)

社会的支援については「種類」と「機能」の観点で分類されている。

- (1) Types of Support (支援の種類)：支援元として①恋人・夫婦②家族③友人関係④組織・共同体の4種類が挙げられる。例えば海外留学の際に支援してくれる家族・友人の有無や留学先の学校の留学生支援センターからの支援の手厚さは留学生活に大きな影響を及ぼす。
- (2) Functions of Support (支援の機能)：①情動(好意、憧憬、敬意、愛情の表現)②承認(言動の適切性や正確性の表明)③援助(物質、金銭、情報、時間などの交換)④率直な意見、の4機能が挙げられる。例えば留学中勉学上の成功を喜んでくれたり(承認)金銭的支援を提供したり(援助)する家族の存在はプラスの資産になると考

えられる。

4.2.4 Strategies (戦略)

転機や変化を乗り切るための戦略としてはPearlin & Schooler (1978)の研究に基づき、以下の3種類が挙げられている。

- (1) 状況を変えるための戦略：交渉する、前向きに行動する、助言を求めるなど。例えば留学中にルームメイトとの間で問題が発生した場合、状況改善のために相手と折衝するという行動に出れば事態が変わる可能性がある。
- (2) 問題の意味づけを変える：プラス面に着目する、問題を意図的に無視する、重要な問題ではないと考えるようにするなど。例えば仕事がうまく行かないときに、私生活が充実しているからよいと考えるなど。
- (3) 転機に伴うストレスに対処する：感情の発散、自己主張、事態の受け入れ、リラクセーションの実践など。例えば海外赴任に伴うストレス発散のために運動する、ゆっくり入浴するなど。

Andersonら(2012)によると、カルチャー・ショックをはじめとする転機に直面した際、個人は上記の「4つのS」を点検することにより、自分の持てるリソース(=資産)に気づき、それを最大限に活用することができるようになる。また、自分には活用できるリソースがある、強みがあると気づくだけでも状況を打破する活力源になると考えられる。逆に、自分の持つリソースの不足している面(=負債)に気づくことにより、どのようにしてそのリソースを強化することができるか対策を講じることもできる。

5. 学生による「転機」体験の自己分析

筆者の担当した「異文化コミュニケーション」の授業では、先述の「W型曲線」を中心としたカルチャー・ショックのメカニズムと、転機に対処するための「4Sモデル」の概要を受講生に説明した上で、過去に各自が体験したカ

ルチャー・ショックや変化・転機を1つ選び、W型曲線に照らして自身の適応過程がどのような経過をたどったか、また、4Sのうち当時自分にどのようなリソースが備わっていたか振り返ってレポートにまとめるよう指示した。以下に学生たちが上記の枠組みを用いて「変化」「転機」体験をどのように自己分析したのか示す事例を4つ紹介する。

5.1 カンボジア・タイへの一人旅体験

最初に紹介するのは、大学一年次の夏休みにカンボジアとタイへ2週間の一人旅に出かけたAくんの体験の分析である。彼はまず自身の体験をW型曲線に照らして下記のように振り返った。

旅のスタートをカンボジアで切ったAくんは、思いのほか近代化の進んだ首都プノンペンの街並みや人々が原付バイクに3人乗りする光景などに驚き、興奮したと述懐している。また、日本語が通用しないことをむしろ喜びに感じ、当初は一日中街中を出歩いていたようで、この時期がHoneymoon Stageだったと分析している。しかし1週間ほどした頃から自分の英語が通じないこと、東南アジア訛りの英語が聞き取れないこと、コンビニがない不便さ、現地の人から向けられる奇異な視線、物乞いの子どもの執拗さなどに対して苛立ちを感じるようになったという。そのため次第に外での活動時間が減り、ホテルの自室で日本から持参したカップヌードルを食べ、NHK放送を見て「日本は素晴らしい国だ。それなのにこの国ときたら・・・」と憤っていた。この時期をAくんはHostility Stageであったと振り返る。

その後タイに移動したAくんは、現地で2つの家庭にホームステイをする。そのうち2回目のホームステイ先で「日本のマンガ・アニメオタク」の長男と大変親しくなり、夜には彼と3時間ほど英語で漫画談義をすることもあったそうだ。そうした交流の中で、Aくんは長男にカンボジアやタイで経験した苛立ちを吐露し、文化的な背景などについて説明を受けているうち

に悩んでいたことがばかしくなり、最後には二人で涙が出るほど爆笑したと述べ、この時期がHumorous Stageであったと分析する。

タイから帰国したAくんは日本の治安の良さに改めて驚くと同時に人々の警戒心のなさに疑問を持つようになったと振り返り、この時期をReentry [Culture Shock] Stageであったとしている。一方で、友人の遅刻に寛容になったり日本人の様々な「基盤」を疑問視するようになったりしたのがResocialization Stageだったのではないかと分析する。尚、滞在期間が短かったためIn-Sync Adjustment StageやAmbivalence Stageは訪れなかったのではないかと指摘している。

さらに、4つのSについても分析している。まず、彼が一人旅行で直面したカルチャー・ショックを乗り越える上で欠かせなかった要因としてタイの2つめのホストファミリー、特に長男によるSupportが救いであったことを挙げ、このSupportがなければおそらく旅行先について否定的なイメージを持ったまま日本に帰国していただろうと振り返っている。また、Situationについては、自らの意志で、また自ら貯めた資金で渡航したため逃避することが可能な立場で、その結果として一時期ホテルでひきこもるという行動に出たと分析している。さらに、Selfについては学生という身軽な身分であったため自由に行動することが可能であり、またその結果を自身で負うことで自立心が向上したとしている。最後にStrategiesとして、「これは低俗ですが」と前置きした上で、「お酒を飲んで下ネタを言い、歌って踊れば大抵の人とは仲良くなれる」という社交手段について言及している。

5.2 ニューヨークでのインターンシップ体験

次に紹介するのは、大学三年次の夏休みを利用して米国ニューヨーク市でインターンシップを経験したBさんの体験分析である。

Bさんもやはり最初にHoneymoon Stageを経験したと振り返る。待ち望んでいたニュー

ヨーク滞在だったこともあり、見るもの全てが新鮮に映り、気になる店には積極的に足を踏み入れたようだ。また、街中や地下鉄車内で人間観察をして気づいたことを夜に書き留めるのが日課であったという。職場の自由な雰囲気もすぐに気に入ったようだ。しかし渡航後1週間を過ぎた辺りにHostility Stageが訪れたと分析する。きっかけとしてはやはり英語での意思疎通がうまく行かなかつたり、買い物などの際に商品の大きさや容器の違いなどで不自由な感覚を覚えたりしたことがあったという。さらに、職場でも自分と上司との感覚にズレを感じ、話し相手になってくれる同僚も見つけられず、地下鉄で独り「ポケットモンスター」のゲームに興じるなど、日本の物で自身を慰めていたようである。

しかし渡航後2週間を過ぎた辺りでHumorous Stageに入ったという。きっかけはニューヨーク市在住の「アニメ友達」の自宅を訪れたことで、バーベキュー・パーティーに参加した際に趣味が合う様々な人と話ができ、「なんとなくニューヨーカーの価値観のいいところも悪いところも理解できるようになった」そうだ。この頃から職場の人に自分から話しかけたり上司と食事や飲み会、カラオケに行ったりするようになったと振り返る。

続いて訪れたIn-Sync Adjustment Stageでは、仕事帰りに1人でミュージカル観劇に行き、その後キャストの「出待ち」をするなどニューヨーク生活を堪能していた様子がうかがえる。さらに、認知面でもニューヨークでの生活には選択の自由がある分、自分で積極的に行動しなくてはならないという気づきを得たそうである。

そんなBさんも、滞在後一か月を経て帰国を目前にすると、まさにAmbivalence Stageに直面したと指摘する。曰く「やっと日本に帰れるという気持ちと日本に帰りたくない気持ちと(の間で)板挟みになった」そうだ。ニューヨークでの生活を概して快適に感じる一方、不便に感じる面もあり、英語も思うように上達しない。かといって帰国後は就職活動という現実に向き

合わねばいけないため「なんだか憂鬱だった」と当時の複雑な気持ちを振り返る。

そしていざ帰国すると人の多さと土地の狭さに閉口し、「日本が嫌いになった(苦笑)」とReentry Culture Shock Stageに突入したことを打ち明ける。周囲の人々が思いほのかにニューヨークに興味を示さないことも「かなりショックだった」という。

しかし帰国後1か月ほどした頃からResocialization Stageに入ったと自己分析している。徐々に日本での生活に慣れ、趣味の漫画やアニメを見るようになり、気持ちの整理もついて元の生活ができるようになったようだ。ただし、現地で培った価値観は自身の中で生きており、英語をもっと上達させたいという向上心も消えていないことから自身のResocializationの特徴をassimilation(同化)ではなくtransformation(変革)であると結論付けている。

また、4つのSについてはSupportとしてバーベキューに招待してくれた友人やその場で知り合った人々の存在を挙げ、そのような場があったことをSituation要因と分析している。また、Selfとしては、Humorous Stageで同僚や上司に自分から声をかけることができたこと(これはStrategiesとも考えられる)や帰国後気持ちの整理をつけて元の生活に戻ろうとした努力を挙げている(これについてはStrategiesでもあると言及している)。

5.3 中国への里帰り体験

続いて紹介するのは、同じ異文化体験でも自国に帰国する際に感じるカルチャー・ショックについて綴ったCくんの体験の振り返りである。中国出身のCくんは、幼少時に親の仕事の都合で来日して以来日本に住んでいるのだが、数年一度、中国の祖父母や親戚宅に一か月ほど里帰りをしているそうで、その度に大きなカルチャー・ショックを受けるのだという。

W型曲線に照らして考えると、まず最初の数日から一週間の間にHoneymoon Stageと

Hostility Stageがいきに来るのだそうだ（因みにこれはWardほか（2001）の研究結果と一致するが、この点についてCくんは、自分は中国人の両親を持ち、何度も中国に帰国しているためにカルチャー・ショックに対する受容が容易で、一つひとつのstageの期間が短いのではないかと分析する）。この時期は、久しぶりの帰国を楽しく感じる一方、同世代の中国人の若者言葉や流行語についていけないことに苛立ちを感じ、また、街中では日本人と比べて「良く言えば気が強い、悪く言えば自己中心」的な現地の人々の態度や治安の悪さに神経をすり減らすのだという。そして次にHumorous StageとIn-Sync Adjustment Stageが訪れるという。「まあそんなものか」と物事を楽観的に捉えることができるようになり、外出時は自身も他人に対して強気に出てみるなど、あれこれ頭で考えなくても「体が自然と[現地の環境や習慣に]対応していく感じになる」そうだ。

帰国が近づくとAmbivalence Stageが訪れて中国を離れることが寂しくなり、家族や友人ともっと一緒にいたい気持ちになる。さらに帰国後のReentry Culture Shock Stageでは何かの拍子にとっさに中国語を発してしまったり外出時も少し神経質になってしまったりと、しばらくは中国での生活をひきずるそうだ。しかし時間の経過とともに元の生活に戻り、Resocialization Stageでは、日中双方の文化のよさに気づくなど異文化を相対的に、また客観的に見るができるようになり、自らの受容力が高まったように感じると分析する。

また、4つのSを用いた分析では、「周りのサポート」(Support)と、こうした経験を繰り返した結果自分自身が成長したこと(Self)が大きいと指摘し、こうした基盤の上に「SituationやStrategiesが進んだ[強化された?]」と振り返る。

5.4 高校入学体験

最後に、海外体験ではなく国内にいながら新しい環境へ適応した体験について振り返ったD

さんの体験分析を紹介する。Dさんは中学を卒業して高校に入学した際に始まった、いわば広義のカルチャー・ショック体験について以下のように振り返っている。

Dさんが入学した高校はそれ以前に通っていた中学校に比べてはるかに自由な校風で、校則もほとんどなければ服装も自由である一方、「行事などすべてのことを生徒が主体で進めていく自主自立が求められる校風」だったという。それだけに入学前から高校生活に対する彼女の期待は大きく、入学当初は毎日自分の選んだ服を着たり髪の色を染めてみたりするのがとても楽しかったという。人間関係の面でも、自分も同級生も互いに積極的に声をかけて親しくなろうと努力していたそうだ。一方で、中学時代からの知り合いがほとんどいないことへの多少の不安や「なんとなく自分に合わないような感じ」もあったが「最初だからかなと思ってあまり気にしていませんでした」と回想し、入学当初のこの時期をHoneymoon Stageだったと分析する。

しかし、しばらくすると新しい環境で周囲に気を使いながら過ごしてきた疲労が徐々に蓄積し、新しい環境が自分には合わないのではないかと感じ始めたという。また、入学当初は新鮮だった毎日の私服選びやあらゆることを自分たちで決めなくてはいけないしきたりなども億劫に感じるようになったと振り返る。時を同じくして中学時代の同級生たちもそれぞれ進学した高校が面白くないと口にするようになり、放課後はそうした友人たちと自宅近辺で集まって過ごす時間が増えていったそうだ。そのようにみんなで馴染みの場所に集まり、過去の思い出について語っていると、みんな「自分の居場所はどこだと感じるように」なっていったとしており、この時期をHostility Stageと位置付けている。

こうして進学した高校に対して否定的な感情を持つようになったDさんであったが、それでも部活動だけはがんばろうと決めていたため、部活動だけは休まずに参加していたという。こ

のことが結果的にDさんの高校への適応を促進したようである。というのはDさんの入部先は殆ど毎日休みなく活動していた上に合宿や遠征などもあり、部内の友人と密な時間を過ごす中で徐々に友達が増えて行き、学校に行く理由もできたことからクラスイベントの準備などにも参加するようになっていったからである。この時期をDさんはHumorous Stageであったと分析している。

この高校は年間を通じて行事が多かったため、一度参加し始めると常に何かしら話し合いや準備が必要となり、その上部活動の練習も重なり、Dさんは土日学校へ通うようになっていったそうだ。そのように皆で力を合わせて準備や話し合いを重ね、何かを成功させるという経験を繰り返すうちに同級生や上級生、部活動の仲間たちと仲良くなり、加速度的に団結力が高まったという。そして三年次には「自分の家のようにみんなくつろいで」いたと表現し、この時期をIn-Sync Adjustment Stageにあてはまるとしている。

残念ながらその後の卒業や大学進学にいたるまでの体験についての言及はないが、4つのSについては次のように分析している。まず、「みんなと一緒に環境が変わる高校入学」という状況をSituationと位置づけ、そうした中で同じ悩みを共有できた地元の友達の存在をSupportと認識している。また、Selfの中の資産として「馴染めなかったらそれでもいいやとネガティブでもあ[る]けど楽観的になれた」という自身の性格があったからこそ徐々に適応できたと分析している。また、Strategiesについては、話し合いなどの場で「もめるのが好きではなかった」ため、入学当初はそうした場における意見の衝突を否定的に捉えていたが、時にはそうした意見の衝突が団結を深めることに気づき、肯定的に受け止める見方を獲得していったとしている。結果的に、4つのSが「上手くかみ合って」転機を乗り越えたのみならず、素晴らしい友情を育むに至ったと結論付けている。

6. 考察

上記の学生たちの体験分析例から、彼らがW型曲線と4つのSの理論を自分たちの過去の体験を解釈する上でのツールとして巧みに使いこなしている様子がみてとれる。このことから、自己の体験の分析を通じて学生たちがカルチャー・ショックその他の変化に対する適応過程のメカニズムや適応過程に影響を及ぼす諸要素について深い理解を得ることができたと言える。と同時に過去の体験についての振り返りは、適応過程の各段階で発生した感情や自身が行った行動・言動の意味・原因について客観的に捉え直す機会をもたらしたと考えられる。

実際、ある学生は、当該授業終了時に実施したアンケートに対する回答の中で、このレポート課題について

- 自分の留学体験について振り返ることができ、留学中には気付かなかったけれど、その経験をW字〔曲線〕と4S〔モデル〕を用いて再定義することができた。

と述べている。また、別の学生は

- 自分がカルチャー・ショックを感じた時のことをモデルにあてはめることで客観的に思い出すことができ、納得がいった部分もあった。

と、自己の体験について新たな「気づき」を得たことを指摘する。

こうした「過去の体験についての気づき」は、4つのSモデルの中のSituationで、Previous Experience with a Similar Transition（過去の類似した転機に関する経験）がリソースとして挙げられているように、今後学生たちが直面する転機を乗り越える上での資産となると考えられる。この点について、中国への里帰り体験について分析したCくんは次のように述べている。

- W-curve modelにあてはめると気づけることも沢山あり、新しい発見があった。これから外国に出ていく際も自分の中の適応指標になりそうです。

また、ニューヨークでのインターンシップ体験について振り返ったBさんは、就職活動を目前に控え、このレポートが「自己分析につながった」と評価しているが、こうした自己分析は今後の就職活動をはじめとした様々な転機の中で生きてくるのではないだろうか。

さらに、外国へ行くことだけが異文化体験ではなく、それゆえにカルチャー・ショックというのは身近なところでも起こり得るのだという気づきを得た学生もいた。大学入学に際して受けたカルチャー・ショックについて綴った二人の学生（Dさんとはまた別の学生たち）は、この点について次のように述べている。

- 身近な自分自身の体験にもこの[W型曲線と4S]モデルにあてはまるものがあって、知らないうちに異文化を体験して[い]たのだと知って面白いと思った。
- 海外生活だけではなく、入学・卒業などでもカルチャー・ショックに値するような事が起きていると実感した。

自分でも知らないうちにカルチャー・ショックを体験し、乗り越えてきたのだという認識は今後彼ら・彼女らが新たなるカルチャー・ショックや変化に対処する上での自信につながるであろう。さらに、転機の渦中でW型曲線・4Sモデルを思い出して自らの経験していることを客観視することができれば、転機を自己成長の機会と捉える視点を持つことが可能になるのではないだろうか。

7. おわりに

以上述べてきたように、異文化コミュニケーションの授業におけるW型曲線モデルと4Sモデルの導入は、学生たちの将来の転機や変化への適応に資するものであると考える。その理由として、まずW型曲線モデルの習得を通じて適応過程で経験する感情の浮き沈みについての心構えができ、そうした感情が特異なものではなく、多くの場合いずれは乗り越えられるものだという楽観的視野を持つことができる点が挙げられる。また、4Sモデルを通じて転機や変化

に直面した際に活用できるリソースのレポートリーについて認識を高め、自らの強みを最大限に生かすと同時に弱みを強化する方策を講じることが可能になる。特に両理論の枠組みを用いて自己の体験したカルチャー・ショックや変化・転機を分析する作業が、両理論についての理解を促すと期待されたが、実際に学生が書いたレポートの内容はW型曲線モデルや4Sモデルについての十分な理解と応用力を示唆するものであり、上記の取り組みは多くの受講生にとって一定の教育的効果があったと言える。

とはいえ全ての受講生が一律に深いレベルの応用力を発揮したわけではない。この点についてはもちろん筆者の説明不足の面もあり今後の課題であるが、同時に必ずしも両理論がぴったりとあてはまるような転機を経験したことがない学生もいたと考えられる。特にW型曲線の実証的裏付けについて批判があることは先に述べた通りであるが、そもそも転機や変化への適応過程に個人差があるのは自明のことである。また、全ての転機が克服可能なものではないのも事実である。しかし、たとえ理論がそのままきれいに全ての学生の体験に適用・応用できないとしても、こうした理論についての認識そのものが多様化・国際化が進む変化の激しい社会で生きていく学生たちにとって一つのリソースとなることは間違いないであろう。

最後に、中国への里帰り体験について分析したCくんのレポートから、異文化理解・適応教育への重要な示唆を含む一節を引用したい。彼が母国の中国人について「良く言えば気が強い、悪く言えば自己中心」とであると描写したのは前述の通りであるが、その後次のように続けている。

現地の人は、それが失礼とはあまり感じてなく、自分の考えていることを率直に人に伝えることが当たり前だと思っているのです。それが文化だと感じました。大きい声で話すことも文化なのです。もしかしたら日本に観光に来ている中国人を見て「うる

さい」と思う人がいるかもしれません。しかしそれは文化なのです。彼らも何年も日本に住めば静かになります。外国から来る観光客を見るときに、すぐに何々と決めつけるのではなく、その前に「もしかしたらそれがその国の文化なのかもしれない」と興味とワンクッションを置くことが大切だと思いました。

日中間を頻繁に行き来し、適応と再適応のプロセスを繰り返す中で、Cくんが見事に複眼的視野と文化相対主義の視点を獲得し、transform(変革)を遂げていることが分かる。そうした視点の獲得には中国人の両親を持つと同時に幼少時に日本へ渡り、何度も転校を経験したバイカルチュラルな彼の特異な生い立ちが大きく寄与していることは疑いの余地がない。しかし、同じような経験をしたからといって誰しもが再社会化に際してtransformできるわけではない。とすれば、Cくんのように、文化に優劣はなく、どの文化も独自のロジックを内包していることを少なくとも認知レベルで理解し、自文化中心主義を脱却して文化相対主義的かつ複眼的な視野で物事を見ることのできるような「異文化適応基礎能力」を育むことが異文化理解・適応教育の使命であろう。また、本稿で紹介した適応理論もそうした礎があつてこそ一層実践で生きてくると言えよう。

参考文献

- Adler, P. S. (1975). The transitional experience: An alternative view of culture shock. *Journal of Humanistic Psychology*, 15 (4), 13-23.
- Anderson, M.L., Goodman, J., & Schlossberg, N.K. (2012). *Counseling adults in transition: Linking practice with theory* (4th ed.). New York: Springer Publishing.
- Gullahorn, J.T. & Gullahorn, J.E. (1963). An extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Issues*, 19 (3), 33-47.
- Guthrie, G.M. (1966). Cultural preparation for the Philippines. In R. B. Textor (Ed.) *Cultural frontiers of the Peace Corps*. Cambridge, M.A.: M.I.T. Press.
- Lysgaard, S. (1955). Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International Social Science Bulletin*, 7, 45-51.
- Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 7, 177-182.
- Pearlin, L.I. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Schlossberg, N.K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9 (2), 2-18.
- Ting-Toomey, S. (1999). *Communicating across cultures*. New York: The Guilford Press.
- Ting-Toomey, S. & Chung, L.C. (2012). *Understanding intercultural communication* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock* (2nd ed.). East Sussex, U.K.: Routledge.
- 池田理知子・クレーマー E. エリック(2000)『異

- 文化コミュニケーション・入門』東京：有斐閣
- 石井敏・岡部朗一・久米昭元 (1996) 『異文化コミュニケーション(改訂版)』東京：有斐閣
- 石井敏・久米昭元・遠山淳 (2001) 『異文化コミュニケーションの理論』東京：有斐閣
- シュロスバーグ K. ナンシー (2000) 『「選職社会」転機を活かせ』(武田圭太・立野了嗣監訳) 東京：日本マンパワー出版
- 中根千枝 (1972) 『適応の条件』東京：講談社
- 八代京子・町恵理子・小池浩子・磯貝友子 (1998) 『異文化トレーニングーボーダーレス社会を生きる』東京：三修社
- 星野命 (1980) 「カルチャー・ショック」『現代のエスプリ』161号、5-30頁