

せいり ばんごう 整理番号	8-9-1	そうだん 相談レベル	3
ぶん ぐい 分類	びょうき 病気		
こう もく 項目	せいしんてき ふあん 精神的に不安なとき		
ない よう 内容	いぶんか せつ ふあん 異文化に接しての不安		

1 想定される質問の背景

- 日本での生活に慣れない。不安が募る。

2 基本的な質問と回答

相談者 日本での生活に慣れなくて困っています。いろいろ相談に乗ってほしいのですが、誰に相談したらよいかわかりません。

回答者 ⇒ 困ったときにまず相談すべき人 3-2-6へ

相談者 周囲は日本人ばかりで、いつも緊張しています。

回答者 同じ国の方と母語で会話する機会があると随分と気持ちがほぐれるかもしれません。同じく国や民族の方が集まる場所などを紹介しますので、訪ねてみてはいかがでしょうか？

⇒ 主な民族団体・外国人コミュニティ 13-9-4へ

⇒ 外国語ミサ実施キリスト教会、モスク、寺院 13-9-5へ

3 派生する質問と回答

相談者 眠れない日が続いている。専門家に診てもらうには、どこに相談したらよいでしょうか？

回答者 ⇒ 精神科の医師の受診 8-9-2へ

4 基礎知識

日本で生活する外国人のストレス

- 外国から来て日本で生活する人の場合、新しい人間関係を築かなければならぬというのに、異なる言葉、文化、習慣、社会情勢に対応していかなければなりません。また、外国人である(日本人ではない)ということだけで普通に接してもらえず、困惑することもあるようです。
- 人は生活の様々な場面でいろんなストレスを感じていますが、外国人は日本人との「違い」をうまく受けとめてもらえなかったり、自分たちもうまく消化できなくて、より大きなストレスを感じています。また、外国人同士でも本当はうまくつきあえない人とコミュニティの中でつきあっていかなざるを得ず、ストレスをためることもあるようです。
- 例えば・・・自分の言いたいことがうまく伝わらずいららする。あいさつしようと相手の体に触れると、驚かれたり、拒絶されたりする。日本人と同じくらいか、それ以上一生懸命働いているのに、日本人でないために、すぐに認めてもらえず、自分をわかってもらうのに時間がかかる。自分たちの生活だけでも大変なのに、親戚が居候しているし、自国にいる家族にも仕送りをするしなければならない。

