日本帰国は心の準備が9割?!

HOW TO SUCCESSFULLY
RETURN HOME

伝えておきたい
3つの大切なコト

連絡先・For more information email:

Returnee.Japanese@omfmail.com

お礼

この資料の大部分は、許可を得て、以下の方々の資料に基づいています。
Friends International UK
JCFN
相馬ひろみ様

Acknowledgements

We have based much of this material, with permission, on work by:

Friends International UK
Japanese Christian Fellowship Network (JCFN)
Hiromi Soma

Cover design from

FREEPIK

はじめに

あなたの状況:

あなたが帰国する理由は？ 該当するものすべてにチェックを入れてください。

- ☐ ビザの期限切れ
- ☐ 経済的な理由
- ☐ 日本でしなければいけないことがある
- ☐ 学業を終えた
- ☐ 婚約者または特別な人
- ☐ 家族が私を必要としている
- ☐ 帰国する準備ができている
- ☐ 目標が達成された
- ☐ 会社と合意している
- ☐ 仕事が待っている
- ☐ その他 _____

帰国を考えるとき、あなたはどのような感情を抱きますか？
あなたは今、日本に帰りたくないと思っていますか？ あなたの答えを丸で囲んでください。

はい　　いいえ　　よく分かりません

海外に来たきっかけは？ 学生として来ましたか？ 仕事の関係で派遣されてきましたか？ どんな理由であれ、様々な文化の違いに驚き、カルチャーショックを経験したことでしょう。 新しい国や文化の中で生活することは、ストレスがたまるものです。 しかし、あなたはそれを乗り越え、新しい生活に馴染むことができました。

それはなぜでしょうか？ 新しい国での生活にうまく適応できたのはなぜでしょうか。 考えられる理由は、あなたは移住先の国が日本とは大きく異なることを事前に知っていたことがあるでしょう。 そのため、その違いに適応するための精神的、感情的な準備が整っていたのかもしれません。 また、移住先の国に対してポジティブな感情を持っていたことも、カルチャーショックを克服する助けになったのではないでしょうか。

例えば、海外留学を楽しみにしていた、 あるいは、新しい国のある種の文化的側面に魅力を感じていたことがあるかもしれません。 または、家族の転勤などで、最初は海外に行かざるを得なかったかもしれませんが、現地の人々の優しさに触れ、新しい国が好きになったかもしれません。

Introduction

Your Situation:
Why are you Returning Home? Tick all that apply:

- Visa has expired
- Financial reasons
- Things I need to do back in Japan
- Finished my studies
- Fiancé(e) or special person
- Family needs me
- Ready to go home
- Goals are fulfilled
- Agreement with my company
- Job waiting for me
- Other _____

What emotion do you feel when you think about returning home?

Would you prefer not to be returning to Japan at this time? Circle your answer.

Yes　　**No**　　**Not sure**

What brought you overseas? Did you come as a student? Were you sent here for your work? Whatever the reason, you were probably surprised by the various cultural differences you encountered and experienced a degree of culture shock. Entering a new country and its culture can be stressful. And yet, you have overcome these challenges and have been able to get used to your new life!

Why is that? What has helped you to successfully adapt to living in your new country? A possible reason is that you knew in advance the country you were moving to would be very different to Japan. Therefore, you were mentally and emotionally prepared to adapt to the differences. You probably also had positive feelings towards the country you were moving to, which would have helped with the transition.

For example, you may have been looking forward to studying overseas? Or certain cultural aspects of the new country were appealing to you? Or perhaps you were initially forced to move overseas, for example because of a family member's job transfer. And then after experiencing the kindness of the local people, you have since grown to like your new country?

そして、海外での生活を楽しんだ後は、あなたの元の国や文化に戻る時がやってきます。このプロセスは「再入国」（帰国）と呼ばれることもあります。

私がアメリカの英語学校で勉強していたとき、南米、ヨーロッパ、アフリカ、東アジアなど、世界各国から来た生徒がいました。自分とは考え方も違えば、文化や習慣、宗教もまったく違う人たちと一緒に勉強できたことは、本当に素晴らしい経験でした。様々な国から来た留学生達と過ごした時間は、私にとって最も貴重で楽しい時間でした。日本にいたら、こんな体験は絶対にできなかったと思います。

アメリカからの帰国者

帰国に関しては簡単なはずだと思いませんか？帰国とは、慣れ親しんだ快適な場所に戻るだけのことです。 自分の居場所であり、よく理解されている場所です。 しかし、実際には「再入国（帰国）ストレス」というものを、ほとんどの人が経験します。 家に戻るのは簡単なはずだという期待が、再入国をよりいっそうストレスの多いものにしてしまうのです。 帰国しても、快適な帰郷とは全く思えないこともあるでしょう。 これを「逆カルチャーショック」といいます。

現実には、海外にいる間にあなたは変わってしまっているのです。それは、着ている服かもしれないし、できた友達かもしれません。話し方かもしれないし、時間の使い方かもしれません。 あるいはあなたの態度、価値観、信念のレベルで、より深い変化があるかもしれません。あなたは変わったのです。一方、 家族、友人、職場の同僚は皆、あなたがいない間もそれぞれの生活がありました。皆もあなたもお互いに対し、思いもよらない期待を抱いているかもしれません。 あるいはあなたが戻ってきたときに、周囲の人はあなたに何を期待したらよいのかわからないかもしれません。 再入国が成功するかどうかは、こうした変化や期待にどれだけ対応できるかどうか、ということにかかっているのです。

日本は私が人生の大半を過ごしてきた場所なので、帰国してカルチャーショックを受けるとは思っていませんでした。でも、イギリスで経験したことがあったので、日本に帰ってきて、その違いにとても戸惑いました。イギリスでは、小さな子どもを連れて電車に乗れば誰かが席を譲ってくれるし、バスで子どもが泣いていれば後ろの席の人が励ましてくれる。でも、日本では赤ちゃんを連れていても席を譲ってくれないし、子どもが騒いでいると、みんなに迷惑だと思われているような気がしました。

イギリスからの帰国者

And now after enjoying life overseas it is time for you to return to your previous country and culture, a process sometimes referred to as ‘re-entry’.

When I was studying in English Language School in the United States of America for the first time, there were students all over the world such as South America, Europe, Africa, East Asia and so on. It was such a wonderful experience I had that I could study English with those people who are from different countries and have different thought from me with totally different cultures, customs and religions. I spent most precious and joyful period in my school life with international students from different countries in the US for a year. Because I could never have such experience with people from overseas in Japan.

A returnee from the US

Surely the transition should be easy? After all, returning home is by definition the act of going back to what is familiar and comfortable. A place where you belong and are well understood. However, it is in fact very common to experience ‘re-entry stress’. And the expectation that settling home should be easy, can make re-entry all the more stressful. There will be times when returning home will not feel like a comfortable home-coming at all. This is called Reverse culture shock.

The reality is that you have changed during your time abroad. It may be the clothes you wear, the friends you made, your accent or your use of time. Or there may be deeper changes at the level of your attitudes, values and beliefs. You have changed! And life back home will also have changed while you were away; family, friends and work colleagues have all had experiences where you were not included. They may have certain unanticipated expectations of you (and you of them). Or they may not know what to expect of you as you return! Successful re-entry will depend on how well prepared you are to handle these changes and expectations.

When I returned to Japan, I never thought I’d experience culture shock because it was the place I’d lived in most of my life. But because of what I’d learnt in the UK, I was really unsettled by the differences when I came back to Japan. In the UK, when you’re on the train, if you are carrying small children someone is bound to offer you their seat; and if your child is crying on the bus the guy on the seat behind you will try to cheer them up. But back in Japan, people don’t offer you a seat when you’re carrying a baby, and when my child was making noise I got the feeling everybody thought I was just a nuisance.

A returnee from the UK

第1章　あなたの海外経験

海外生活の経験によって、自分がどのように変わったか、もう少し詳しく見てみましょう。 これらの変化を見ていくと、もうすでに自分でも気づいていることがあるのではないでしょうか。 実際には、日本に帰ったら全然違う生活が待っている、日本には今住んで慣れ親しんでいる生活とは全く違う文化や価値観があると、海外で生活しているときから感じることがあるかもしれません。 私たちは海外の文化に身を置くことで、異なる文化や価値観を学び、適応していきます。 その結果、私たちの内面的な考え方や価値観に影響を受けます。

このような影響や変化を意識するかしないかにかかわらず、あなたは日本を離れたときと今とでは違っている可能性があります。 しかし、このような考え方の違いからどのような問題が生じても、日本社会への復帰を成功させるための適切な対処法があります。

あなたが初めて海外に行ったとき、どのようなカルチャーショックを経験しましたか？ おそらく、ポジティブな経験とネガティブな経験の両方があったのではないでしょうか？ その経験を下の表に書き出してください。 また、これらの体験にどのように対処し、適応するまでにどれくらいの時間がかかったかについても書いてみてください。

新しい文化への適応		
カルチャーショック	その違いにどう対応したか	適応に要した時間
例）日本と比べて接客の悪さに驚いた！	顧客との関わり方が違うことに気づいた。	１ヶ月
例：自分の意見を言うことは大切だ	ディスカッションの時に自分の意見を言うようになった	約６ヶ月

Chapter 1 – Your experience overseas

Let's look a little more deeply into your experiences of living overseas, and how these experiences may have changed you. You can probably recognise some of these changes. In fact, since having lived overseas, you may feel that life back in Japan would be radically different, that in Japan there is a completely different culture and value system than the one you are now accustomed to. When we are immersed in an overseas culture, we learn and adapt to different cultures and values. As a result, our internal thinking and value systems are affected.

Whether or not you are aware of these influences and changes, it is likely that you are different now from when you first left Japan. The good news is that no matter what problems arise from such differences in ways of thinking, there is always going to be an appropriate way for you to approach these difficulties and to navigate a successful return to Japanese society.

When you first went overseas, what was your experience of 'culture shock'? Most likely you had both positive and negative cultural experiences? Take a moment to record these experiences in the table below. Please also describe how you handled these experiences, and how long it took for you to adapt.

Adapting to the new culture

Cultural Shock	How I handled the difference	How long it took to adapt
E.g. Customer service was so much worse than Japan	I realised that the way of relating to a customer is different	1 month
E.g. It is important to share my personal opinions	I began to express my own opinions during discussions	About 6 months

上の表にあるカルチャーショックの体験から、あなたは何を学びましたか？ 例えば、あなたの考え方や意見はどのように変わりましたか？ あなたの日本に対する印象は変わりましたか？ もしそうであれば、その変化は日本に帰国したときにどのように影響すると思いますか？ また、この変化は帰国後にどのような葛藤をもたらすと思いますか？

習慣とマナー

海外生活の経験の中で、無意識のうちに日本の習慣を失い、海外文化のマナーや習慣が身についてしまうことがあります。 皆さんは、このような変化に遭遇したことはありませんか？ 以下に、海外生活で経験する変化の例を挙げてみましたので、該当する項目にチェックを入れてください。

☐ 海外を旅行するようになってから、より率直な性格になった
☐ 自分の意見を言うことができるようになった
☐ 周りに流されるのではなく、個人主義的になった
☐ 日本にいるときよりも、大きな声で話すようになった
☐ 授業中の飲食は問題ないと感じる
☐ 人と話すとき、身振り手振りを多用するようになった
☐ 私の日本語は、英語特有の振る舞い方や言葉に影響されるようになった
☐ 日本のことについて話すとき、自分の海外経験との比較をよくするようになった
☐ 正座ではなく、あぐらをかいて座るようになった
☐ 考え方が柔軟になった

その他、顕著な変化があれば書き出してください。

日本への帰国が近づいた頃、私は不安でいっぱいでした。海外での生活にも慣れました。気づかないうちに思ったことをはっきりと言うようになっていて、友人からは「率直すぎる」「わがまま」と言われることもありました。 でも、そんな私を受け入れてくれる人たちがいて、私はそれがとても好きでした。 日本での生活に慣れることができるのか心配でした 。

イギリスから帰国した日本人大学院生

What did you learn from the experiences of culture shock recorded in the table above? For example, how did your way of thinking or opinions change? Did your experiences change your previously held opinions of Japan? If this is the case, how do you think this change in opinions will affect you when returning to Japan? What sorts of conflict do you think this change may bring upon your return?

Customs and Mannerisms

Sometimes in the experience of living overseas, we unconsciously lose our Japanese customs and pick up the mannerisms and customs of the overseas culture. Have you encountered any of these changes? Below is a list of some of the ways people can change while living overseas: tick the boxes that apply to you.

- Since traveling overseas I have become more direct
- I have become better able to express my own opinions
- I have become more individualistic rather than someone who goes with the flow
- I speak louder now than when living in Japan
- Eating and drinking in class is acceptable
- I use a lot of hand gestures when talking with people
- My Japanese has become influenced by English mannerisms and words
- When talking about Japanese things I often make comparisons to my overseas country
- I have started to sit cross-legged rather than folding my legs beneath me
- My thinking has become more flexible

Please note and write down any other noticeable changes that you have experienced.

When my return date to Japan was close, I was filled with anxieties. I got used to life overseas. Without noticing, I was likely to point something out directly, so friends of mine sometimes felt 'too direct' or 'selfish', but they always accepted who I was. I quite like this. Therefore, I was not sure if I could adjust myself to settle down in Japan.

A Japanese person who did post graduate studies in the UK

好きなこと、嫌いなこと
あなたが在留した国の文化に関して、好きなこと、嫌いなこと、馴染めなかったことを思い出してみてください。 これらの好き嫌いを下の表に書き出してください。

好きなもの、嫌いなもの

この文化について好きなこと	この文化について嫌いなこと

その国の文化で好きなもののうち、日本に帰国したときに、できれば持ち帰りたいと思うものは何ですか。 その理由は何ですか。

人間関係・生活習慣

あなたはこれまで、人間関係や生活習慣の変化を経験してきたと思います。下の表で、以前と現在のあなたの状況を簡単に比べてください。そして、その変化の理由を考えてみましょう。

人間関係· 生活習慣

変化した部分	海外へ行く前	今	理由
例）家族との関係	あまり話さなかった	もっと話すようになった	海外での経験が、家族への感謝を深めるきっかけとなった
家族との関係			
友人との関係			
人生の喜び· 満足感			
日本人や日本社会に対する考え			

Likes and Dislikes
Think about things you liked about the culture of the country you came to, and also the things you didn't like or found difficult to adjust to. Record these likes and dislikes in the table below.

Likes and Dislikes

Things I like about the culture	Things I don't like about the culture

Of those things which you like about the culture, which items in particular would you like to take back and hold on to if possible, when returning to Japan? Why?

Relationships and Lifestyle
You have probably experienced changes in your relationships and your lifestyle. In the table below, briefly contrast and compare your circumstances before and now. Then let's consider the reasons for the changes you have experienced.

Relationships & Lifestyle Changes

Area of change	Before going	Now	Reason
E.g. relationships with my family	*I did not really talk to them*	*I have started to talk a lot more*	*While overseas I came to appreciate my family through the experiences I went through*
Relationships with my family			
Relationships with friends			
My level of joy and satisfaction in life			
Thoughts about Japanese people and society			

良いこと:
英国に住んでいた時は、家で自分の子供の世話をしていました。帰国後、どうしてももう一度働きたいと思うようになりました。もちろん、面接は日本語で行われます。 だから、新しい仕事に応募するのは簡単でした。
苦労したこと:
帰国後、職場で日本人のコミュニケーションの曖昧さを感じ、他者の考えを理解するのに苦労しました。

イギリスからの帰国者

海外の文化に触れ、そこに溶け込むために変わらざるを得なかった経験をしたことで、初めて気づくことができた自分自身のことがあるかもしれません。 そのような自分の変化をどのように感じますか？ また、その変化は今後どのように役立つと思いますか？ 例えば、家族、仕事、結婚生活などにおいて、これらの変化が今後どのように影響すると思いますか？

人生の意味

神、宗教、信仰、その他の精神的なことがらについての考え方も、海外滞在中に変化した可能性があります。 例えば、母国の家族や友人の信仰や伝統に関して、あなたの考え方は変わりましたか。 もしそうなら、どのように変わりましたか？

あなた自身の宗教的な見方や理解はどの程度変わりましたか？ 何が基本的に重要で価値があるかということに関して、あなたの考え方に変化はありましたか？ あなたの人生の目的や目標に、何らかの変化がありましたか？ あなたは自分が発見したことについて、これからも考えたり学んだりするつもりですか？ もしそうなら、何ができるでしょうか？思いついたことを下のスペースに書いてください。

Good things
When I lived in the UK, I stayed at home looking after my children. After returning to Japan I really wanted to work again. Of course, the job interviews were conducted in Japanese. So, it was easy for me to apply for a new job.
Challenges
Upon returning I felt Japanese people did not communicate clearly in the workplace and I struggled to understand what they were thinking.

A returnee from the UK

There may be things about yourself that you never would have realized, unless you had encountered the overseas culture and experienced personal change. How do you feel about these changes? How do you think these changes might be useful to you for your future plans? For example: how would you like these changes to influence your interactions with family, work, or a marriage relationship in the future?

Meaning of Life
Your thoughts about God, religion, faith and other spiritual issues may also have changed during your time overseas. For example, has your attitude changed regarding the beliefs and traditions of your family and friends back home? If so, in what way?

To what extent have you changed your own religious views or understandings? Have there been any changes to your view as to what is fundamentally important or valuable? Have your purpose and goals in life changed in any way? Do you plan to continue thinking about or learning about what you've discovered? How will you do that? Write down any thoughts you have in the space below:

第 2 章 逆カルチャーショックとストレス

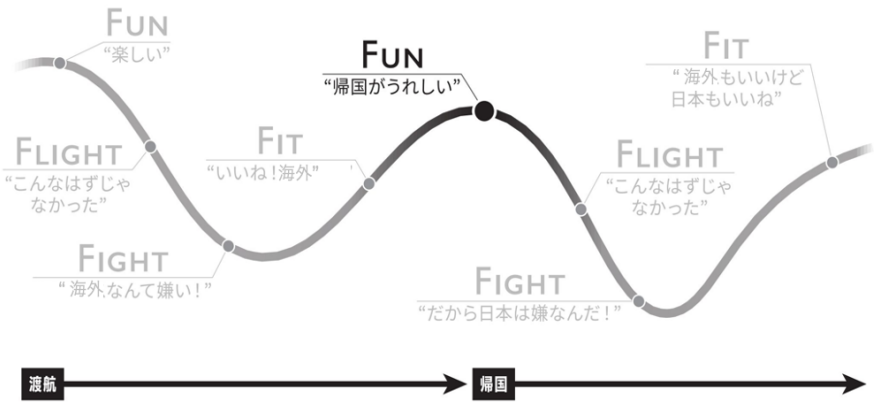
母国以外での生活が長くなればなるほど、その生活に慣れ、快適で楽しいと感じるようになる傾向があります。 これは、新しい文化を理解しようと努力した結果です。

一般的には、新しい文化に慣れ、それが心地よいと感じる人ほど、帰国後に逆カルチャーショックを経験することが多いようです。 日本という国で生まれ育ったにもかかわらず、日本が自分の国でないかのような感覚に陥ることがあるのです。逆カルチャーショックが深刻化したときに起こる精神的・感情的な変化の例として次のようなものがあります：

- 海外生活と日本での生活を比較し、日本に対して批判的になっている。
- 楽しかった、自分に合っていた海外生活に戻りたいという寂しさがある。
- 海外に戻りたいという願望が強くなり、現実逃避してしまう。

このような感情は、一般的には避けることができません。 しかし、一時的な逆カルチャーショック状態であるということを自分で認識することは、大きな励みになります。なぜなら、逆カルチャーショックを体験することは正常であり、これからもっと良い時が来るということを教えてくれるからです。 では、海外から帰国した人がよく経験する逆カルチャーショックの段階について、もう少し詳しく見てみましょう。

ステージ 1．楽しい（FUN） -「日本に帰ってきてよかった



Chapter 2: Reverse culture shock and Stress

The longer you live outside your home country, the more you are likely to get used to that life and come to find it comfortable and pleasant. This is because you have made an effort to try and understand the new culture.

Typically, the more someone gets used to a new culture and finds it comfortable, the more they are going to experience reverse culture shock upon returning home. Even though you were born and raised in Japan, you might sometimes feel like Japan is a foreign country to you.

Here are some examples of mental and emotional changes which can occur during a serious case of reverse culture shock:

- Critically comparing your life back in Japan to the life you had while overseas.
- Sense of sadness wanting to return to the overseas life that you enjoyed, and which was a good fit for you.
- Engaging in escapism, daydreaming of plans to return overseas

These kinds of feelings generally cannot be bypassed or avoided. But understanding that you are in a temporary stage of reverse culture-shock can be a great encouragement. Because this tells you that your experiences are normal and that there are better times ahead. Let's look in more detail at the stages of reverse culture shock that people often experience when returning from overseas.

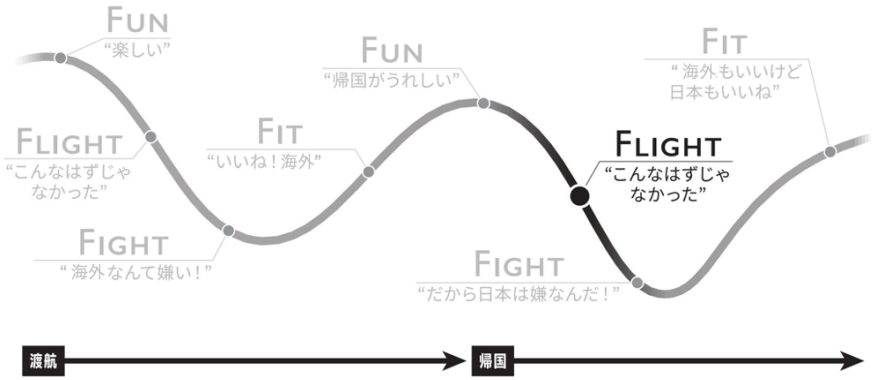
Stage 1: Fun – ‘I’m happy to be back in Japan"

第一段階は『楽しい』です。 帰国直前や帰国直後の楽しい時間です。

- 久しぶりに家族や友人に会うことができる。
- おみやげを渡したり、楽しかった海外生活の話をしたりする。
- 美味しい日本食を好きなだけ食べることができる。
- 24 時間営業のお店があって便利だ。
- 日本語で用事を済ませることができる。
- 店員さんがとても丁寧！

帰国して間もなくは、何もかもが新鮮で、斬新で、楽しいことばかりのように感じます。 この時間を有効に使って、日本へ帰国したことを思う存分楽しんでください。

ステージ 2 - 驚き (FLIGHT)「まさかこんなことになるとは思わなかった」



しばらくすると、家族や友人があなたを特別扱いしなくなるときが来ます。 いつまでも楽しかった海外生活の話を聞いてくれるわけではありません。 「楽しい～日本に帰ってきて幸せ～」のステージは終了です。 これからは、「驚き-こんなことになるとは思わなかった」のステージに入ります。 誰もが同じように感じるわけではありませんが、多くの人が内心の緊張感を持ち始める時期です。 海外で味わった自由な感覚が消え、周囲からの視線を意識することで、制限された感覚に変わります。

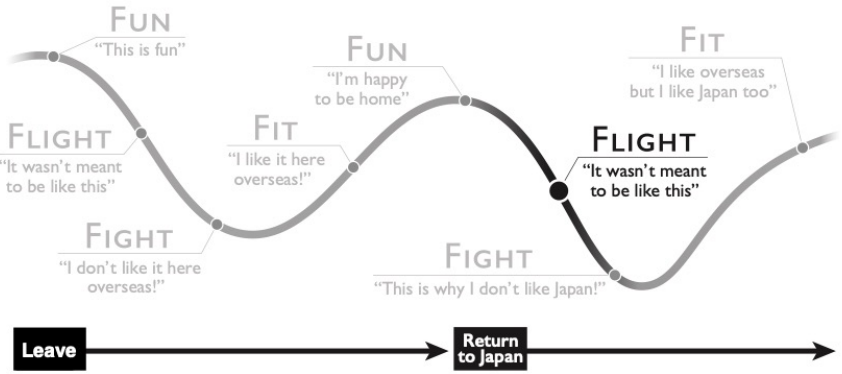
海外の友人と会えなくなり、悲しみや寂しさを募らせることもあるでしょう。 何もうまくいかないと感じ、ますますストレスを感じるかもしれません。

The first stage is 'Fun': The enjoyable experiences just before returning and when getting back to Japan.

- I can meet family and friends who I have not seen in a long time
- I can give them omiyage (souvenirs) and tell them my entertaining stories about life overseas
- I can eat as much delicious Japanese food as I want
- It is so convenient when general stores are open 24 hours a day
- It is easy for me to do errands and get things done in Japanese
- The shop workers are so polite!

Shortly after returning to Japan, everything is fresh, novel, and enjoyable. Make the most of this time and enjoy being back in Japan as much as you can!

Stage 2 – Flight: ‘I did not expect it to be like this



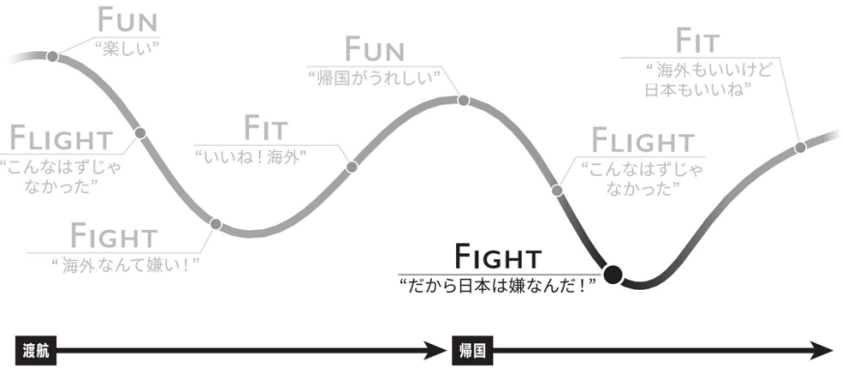
The time will come when your family and friends will stop giving you special treatment. They cannot listen to your entertaining stories about life overseas forever! The 'Fun - I’m happy to home in Japan' stage has ended. Now you will enter the 'Flight – I did not expect it to be like this' stage. Not everyone will feel the same, but this is a time when many people will start to experience a degree of internal tension. The sense of freedom experienced abroad disappears and is replaced by sense of restriction as you are aware of many people’s eyes being upon you.

You may grow sad and lonely as you are no longer able to meet with your friends from overseas. This may be when it feels like things are not working out and you feel more and more stressed.

多くの帰国者が次のような経験をしています。～

- 友人が私の海外生活の話に興味を示さなくなった
- 家族に干渉されることに憤りを感じるようになった
- 英語を使う機会が減り、英語を忘れてしまうのではないかと不安になった
- 私の言動が周りの日本人と違うことに気づき始めてた

ステージ３ - 戦い　（FIGHT）：「これだから日本は嫌なんだ！」



この段階では、複雑な感情が入り混じった状態になります。 日本への怒り、失望、そして絶望。 また、海外にいた頃の友人と自由に会えなくなることへの寂しさ。 そして、このストレスは、経験したことのない人にはなかなか理解されないものです。 そのため、大きな気分の落ち込みに見舞われることがあります。「周囲に理解してくれる人がいない。 自分は取り返しのつかないほど変わってしまった。 日本が嫌いになった！」。

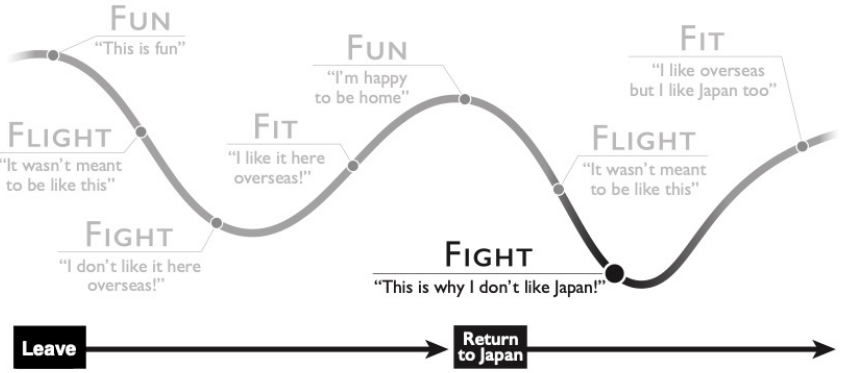
でも、心配しないでください。 このような感情を抱くことは普通で、一時的なものです。

帰国後、逆カルチャーショックに対処するために、「どんな国にも良いところがある」ということを忘れないようにしようと思いました。 日本での生活に慣れ、コントロールできるようになるまでには時間がかかりますが、いずれはバランスの取れた生活に戻れると思います。

アメリカから帰国後のコメント

Many returnees experience the following:

- 'My friends stopped showing an interest in my stories about overseas life'
- 'I started resenting my family's interference in my daily affairs'
- 'There are fewer opportunities to use English and I'm worried that I might forget it'
- 'I have begun to realise that what I say and do is different from Japanese people around me'



Stage 3 – Fight: 'This is why I don't like Japan!'

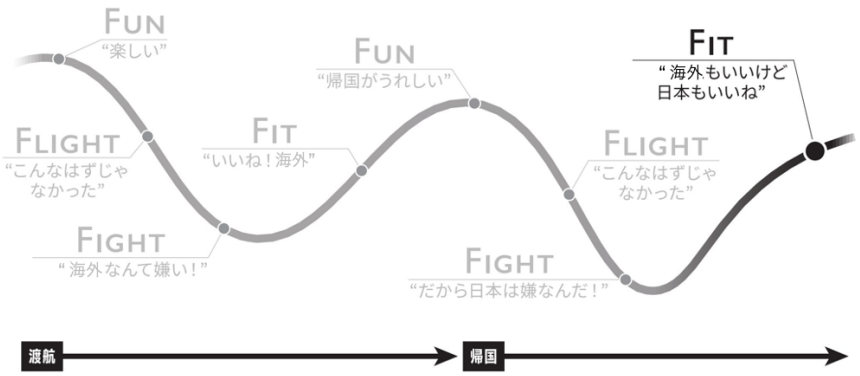
During this stage, complicated feelings swirl around in confusion. Such as anger towards Japan, disappointment and even despair. Also, sadness at not being able to freely meet with the friends you had while overseas. And this stress cannot easily be understood by those who have not experienced it. You may therefore encounter significant low points: 'There is no-one around me who can understand. I have changed irretrievably. I hate Japan!'

But don't worry! These feelings are normal, and they are temporary.

When I returned to Japan, in order to deal with reverse culture shock, I decided to remember that every country has its good points. It takes a while to adjust and regain control of your life in Japan, but I think that you will be able to return to a balanced life eventually.

Comment after returning to Japan from the U.S.

ステージ４- 適応　（FIT）：「海外も好きだったけど、日本も好きだ！」



この段階では、帰国後、最初は嫌いだったものが、今は慣れてきていることに気づきます。 生まれ育った日本とは違うという感覚もありますが、バランスが取れてくる段階です。海外に戻りたいという気持ちだけだったステージ２、３は終わります。新しい価値観を持ったあなたは、母国で自分の居場所を探そし始めます。

海外で新しいことをたくさん吸収してきたあなたは、日本を出発する前の自分とは違うのです。 日本に帰ってきて、新たな成長の道を探そうとしています。

「戦い」ステージの後に「適応」ステージが来ることを認識しておくことで、逆カルチャーショックにうまく対処できるようになると思いますか？ 逆カルチャーショックに苦しんでいる最中に、来るべき「適応」ステージについて思い起こすために何ができるでしょうか？逆カルチャーショックを経験し、適応ステージに到達した人と話すことは、逆カルチャーショックで悩んでいるときにはとても役に立ちます。あなたには逆カルチャーショックを経験した友達がいますか？もしいなければ、どのようにして逆カルチャーショックを経験した人と出会うことができると思いますか'?

Stage 4 – Fit: ‘I liked things overseas, but I like Japan too!’

During this stage, you will realise that what you initially disliked upon your return to Japan, you are now getting used to. While there is the sense that your homeland does not feel like the country you were born and brought up in, this is the stage where you start finding a good balance. Stages 2 and 3, when you were just wanting to return overseas - will come to an end. You, with your new value system, are trying to find the place where you belong in your homeland.

Having absorbed lots of new things overseas, you are not the same person you were before you left. Now back in Japan you are starting to find a way to grow in a fresh, new way.

Do you think the promise of this ‘Fit’ stage coming after the ‘Flight’ and ‘Fight’ stages, will help you deal better with Reverse culture shock? What can you do to help you remember about the upcoming Fit stage when you are struggling with reverse culture shock? Talking with people who have been through reverse culture shock and reached the Fit stage can be very helpful when you are struggling with reverse culture shock. Do you have any friends who have been through reverse culture shock? If not, how could you meet people who have experienced reverse culture shock?

日本であなたを待っているものは何ですか？

- 日本への帰国で楽しみにしていることは何ですか？
- 日本を離れてからも、日本のニュース、人々、イベント、トレンドについて情報を得ていましたか？
- 日本ではどのような変化がありましたか？ その変化によって、帰国後、あなたはどのような影響を受けると思いますか？
- 日本にいるあなたの友人は誰ですか？彼らは、あなたが海外にいる間に何か大きな変化を経験しましたか？
- 日本に帰ったら、どのような生活環境になりますか？ 帰国してから復職や復学する予定ありますか？
- 今後の日本での生活について、どのように感じていますか？

What is waiting at home?

- What are you looking forward to about returning to Japan?
- Have you kept informed of news, people, events & trends in Japan since you've been away?
- What changes have occurred in Japan? How will they affect you when you return?
- Who are your friends back in Japan? Have they experienced any significant changes since you've been away?
- What will your living situation be when you go back to Japan? Do you have a job or study course to return to?
- How do you feel about your plans waiting for you back in Japan?

おわりに：本当の居場所

逆カルチャーショックに関するこのワークブックを最後まで読んでいただき、ありがとうございます。 このワークブックを読み進めるうちに、私たちの誰もが、いつでもどこでも完全に馴染んでいると感じられるわけではないことに気づかれたのではないでしょうか。どんなに周囲の環境に合うように変化しても、一つの場所にどれだけ長くいても、完全に居心地が良く、完全に馴染み、完全に自分の思い通りになることはないでしょう。あなたが最終的な本当の居場所を見つけられるということについて、私たちは次のような聖書の言葉からいくつかのアイデアを提案したいと思いますので、ぜひお読みください。あなたの素晴らしい文化の旅が、最高のものになることを祈っています。

「本当の居場所」 - 聖書が語ることを簡単に見てみましょう。

聖書は、創造主である神によって私達が完全に知られ、完全に受け入れられるという経験について述べています。聖書はまた、居場所がなく、拒絶され、ありのままの自分を受け入れてもらえないと感じる人々の経験も示しています。イエス・キリストもそのようなことを十分に経験されました。そしてイエスは、本当の居場所を見つけた人の話を、次のように語っています：

ルカ 15:11-24:

11 イエスはもっとよく説明しようと、また別のたとえも話されました。「ある人に息子が
二人いました。 12 ある日、弟のほうが出し抜けに、『お父さん。あなたが亡くなってか
らでなく、今すぐ財産の分け前がほしいんです』と言いだしたのです。それで父親は、二
人にそれぞれ財産を分けてやりました。 13 もらう物をもらうと、何日もたたないうち
に、弟は荷物をまとめ、遠い国に旅立ちました。そこで放蕩に明け暮れ、財産を使い果た
してしまいました。 14 一文なしになった時、その国に大ききんが起こり、食べる物にも
事欠くようになりました。 15 それで彼は、その国のある人のもとで、畑で豚を飼う仕事
をもらいました。 16 あまりのひもじさに、豚のえさのいなご豆さえ食べたいほどでした
が、だれも食べる物をくれません。 17 こんな毎日を送るうち、彼もやっと目が覚めまし
た。『お父さんの家なら雇い人にだって、あり余るほど食べ物があるだろうに。なのに自
分は、なんてみじめなんだ。こんな所で飢え死にしかけている。 18 そうだ、家に帰ろ
う。帰って、お父さんに頼もう。「お父さん。すみませんでした。神様にもお父さんに
も、罪を犯してしまいました。 19 もう息子と呼ばれる資格はありません。どうか、雇い
人として使ってください。」』 20 決心がつくと、彼は父親のもとに帰って行きました。

Conclusion: True belonging

Thank you for completing this workbook about reverse culture shock. You probably will have realised in working through these materials, that none of us feel like we fit in perfectly anywhere, all the time. No matter how we change to fit our surroundings, no matter how long we have been in one place, we will never feel fully comfortable, fully at home, or fully the way we want to be. We suggest some ideas about where you can ultimately find true belonging, in the optional Bible reading following. We wish you the best in your wonderful cultural journey!

'True Belonging' - A brief look at what the Bible says

The Bible talks about the experience of being fully known and fully accepted by the God who made us.
The Bible also shows us the experience of people who feel out of place and rejected, not accepted for who they are. Jesus Christ himself experienced this plenty.
And Jesus told this story about someone finding true belonging:

Luke 15:11-24

Jesus continued: "There was a man who had two sons. 12The younger one said to his father, 'Father, give me my share of the estate.' So he divided his property between them.
13"Not long after that, the younger son got together all he had, set off for a distant country and there squandered his wealth in wild living. 14After he had spent everything, there was a severe famine in that whole country, and he began to be in need. 15So he went and hired himself out to a citizen of that country, who sent him to his fields to feed pigs. 16He longed to fill his stomach with the pods that the pigs were eating, but no one gave him anything.
17"When he came to his senses, he said, 'How many of my father's hired servants have food to spare, and here I am starving to death! 18I will set out and go back to my father and say to him: Father, I have sinned against heaven and against you. 19I am no longer worthy to be called your son; make me like one of your hired servants.'
20So he got up and went to his father.

ところが、家まではまだ遠く離れていたというのに、父親は息子の姿をいち早く見つけたのです。『あれが帰って来た。かわいそうに、あんなみすぼらしいなりで。』こう思うと、じっと待ってなどいられません。走り寄って抱きしめ、口づけしました。 21 『お父さん。すみませんでした。ぼくは、神様にもお父さんにも、罪を犯してしまいました。もう息子と呼ばれる資格はありません。』 22 ところが父親は、使用人たちにこう言いつけたのです。『さあ、何をぼやぼやしている。一番良い服を出して、この子に着せてやりなさい。宝石のついた指輪も、くつもだ。 23 それから肥えた子牛を料理して、盛大な祝宴の用意をしなさい。 24 死んだものとあきらめていた息子が生き返り、行方の知れなかった息子が帰って来たのだから。』こうして祝宴が始まりました。

理解のための質問：

- この物語の中の息子は、遠い国へ旅立ち、そして帰ってきました。あなたの人生の物語と似ているところはありますか？

- 息子は一般的に、いつ父の遺産を分けてもらいますか？この息子は父親をどのように扱いましたか？(v.12)

- 息子は、そのお金をどのようなことに使いましたか？(v. 13). 息子は、どのような理由で家を出ようと思ったのでしょうか？

- この息子は、自分の経験によってどのように変えられましたか？(v17-19)

- 20-24 節の息子に対する父の行動は、どのようなものでしたか？

- このことによって、この息子が自分の本当の居場所と思えるところは以前とどのように変わりましたか？

私たちが自分の失敗を認めるとき、そして創造主である神に赦しを請うとき、神様がどのようにお感じになるかを説明するために、イエスはこの話をされました。(キリスト教の神はこの物語の父親のようなもので、私たち人間は出て行った息子のようなものです）。

- この物語から、私たちが自分の生き方に失敗したと認めたとき、神は私たちのためにどのような行動をとってくださるか、ということについて、私たちは何を学ぶことができるでしょうか。

"But while he was still a long way off, his father saw him and was filled with compassion for him; he ran to his son, threw his arms around him and kissed him.

21 "The son said to him, 'Father, I have sinned against heaven and against you. I am no longer worthy to be called your son.'

22 "But the father said to his servants, 'Quick! Bring the best robe and put it on him. Put a ring on his finger and sandals on his feet. 23 Bring the fattened calf and kill it. Let's have a feast and celebrate. 24 For this son of mine was dead and is alive again; he was lost and is found.' So they began to celebrate.

Questions for understanding:

- The son in this story went away to a distant country, then came home. Can you see any similarities to your own life story?

- When would the son usually get his share of the Father's estate? What do you think of how he treated his father? (v.12)

- What kind of things did the son use the money for? (v. 13). What reasons do you think the son had for wanting to go away?

- How was the son changed by his experiences? (v17-19)

- How would you describe the father's actions towards the son in Verses 20-24?

- How does this change the son's sense of belonging as compared to before?

Jesus told this story to explain how the Creator God feels when we admit our failure to live as we should, and when we then turn to ask God for his forgiveness. (The Christian God is like the father in this story, and we humans are like the son who went away).

- What do we learn from this story about God's actions towards us when we admit we have failed to live as we should?

あなたにとって、本当の居場所を見出すことはどのように重要ですか？ 丸をつけてください。

あまり重要でない　　やや重要である　　非常に重要である　　最も重要である

「聖書をもっと読みたい」と思う方、また聖書に興味がある方は、以下の詳細をご覧ください。

オンライン聖書： 日本語の「Japanese Contemporary Bible」(JCB)は読みやすいのでお勧めします。右の QR コードを読み取って無料で読めます。（また音声で聴くこともできます）。

お勧めの聖書の学び：http://lifechangingtruthjp.com

お勧めのキリスト教入門書：
「キリスト教は初めてという人のための本」内田和彦著アマゾン・ジャパンや日本語のキリスト教書店などで購入できます

これらの資料、教会の紹介、あるいはブックレットについての情報をご希望の方は、この冊子の発行と更新を担当しているチーム(下記のメールアドレス)にご連絡ください：
returnee.japanese@omfmail.com

How important is it for you to find a sense of true belonging? Please circle:

Not important　**Somewhat important**　**Very important**　**Most important**

If you are interested in more Bible resources, please see the details below.

Online Bible

The QR Code on the right links to the ‘Japanese Contemporary Bible, a readable, modern translation of the Bible.
You can also listen to an audio of the Bible on this website.

Further recommended Bible study: http://lifechangingtruthjp.com

A good introductory book about Christianity: Kirisutokyou Wa Hajimete (First Steps Series) – Kazuhiko Uchida – available from Japanese Amazon and Japanese Christian bookshops.

If you would like more help about these resources, about Church recommendations, or about this study, please contact the team responsible for publishing and updating this booklet:

returnee.japanese@omfmail.com

付録１：上手な別れ方

- どのような人たちやグループの人々に別れを告げる必要がありますか？
- 連絡先をを交換する必要がある人は誰ですか？
- 出発前に済ませておくべき事務的な手続きは何ですか？他の人に助けを求める必要があることは何ですか？
- 日本に持ち帰りたいものは何ですか？
- どんなものを残していきたいですか？ 捨てたり、売ったり、友達にあげたりできますか？
- 日本にいる人にどんなお土産を買う予定ですか？

感謝の気持ちを持って帰りましょう： あなたは海外経験という貴重なお土産を持ち帰ります。 その経験を通して、あなたはより成長し、周りの社会に大きく貢献することができるようになりました。

Appendix 1: Leaving well

- Who are the people or groups you need to say farewell to?
- Who do you need to exchange addresses with?
- What are the administrative tasks that you need to accomplish before leaving? Do you need to ask for help with anything?
- What things do you want to take back to Japan?
- What things do you want to leave behind? Can you throw them away, sell, or give them to friends?
- What gifts should you buy for people back in Japan?

Leave with a grateful attitude: You are taking home the special gift of your unique overseas experience. An experience which has made you a more complete person and capable of contributing greatly to the society around you.

付録２．逆カルチャーショックの原因

海外と日本社会の間には多くの相違点があり、逆カルチャーショックにおけるストレス原因となりうることが考えられます。日本に帰国した時に、実際にあなたが遭遇する可能性のある相違点をいくつか挙げてみます。次のような場合、あなたならどのように対応するか考えてみてください。 各質問の後に、日本に戻る際に役立つ対処法の例を挙げています。

縦割り社会と横割り社会

欧米では、年齢が違う人、学生と教師などであっても、大抵の場合は対等に意見を交換することができます。 しかし、日本では、年長者や先輩、先生には敬意を払わなければなりません。 目上の人を気軽にファーストネームで呼んだりすることは適切でないでしょう。このような縦社会と横社会の違いについて、どう思いますか？ また、海外生活によって生じた個人的な変化に対して、どうすればよいと思いますか？

対処法の例：「海外では、カジュアルに人と関わることに慣れてしまっているので、日本に帰ってきたら話し方に気をつける。 例えば、周りの人の社会的な立場の違いを意識し、立場の違う人と接するときには適切な態度をとるように努める

直接的な表現と間接的な表現

欧米では、理解されるためにはっきりとした表現を使うことが多いです。しかし、日本では率直な表現を避け、相手の考えを気にするのが普通です。 それは、間接的に話すことで、礼儀正しく、謙虚だと感じてもらうためです。あなたは、直接的なコミュニケーションと間接的なコミュニケーションについてどのように感じますか？ コミュニケーション方法の違いにどう対処するのがベストなのでしょうか？

対処法の例：「相手の気持ちを傷つけないように気をつける必要がある。相手の意見が自分と違う場合は、特に気をつけるようにする。 相手の意見に耳を傾け、それを肯定するようにし、自分の考えを相手に伝えるときは対立しないように気をつける。。「この誤解は、あなたがはっきりと自分の本当の気持ちを言葉にしなかったから、あなたのせいだ」と思いたい誘惑に負けないようにすること。

個人主義とグループ主義

欧米では個人の意見が尊重され、各自が自分の行動に責任を持ちます。 日本では、全員の意見を聞き、最終的には集団で合意し、その行動の責任は集団で負います。 海外生活の影響を受けたひとは、日本に帰ってきてから集団での意思決定にどのように対処しようと考えていますか？

対処法例：「何かを決めるときは、周りの人のアドバイスに耳を傾けること。 そして、自分の決定が周囲に与える影響を考えることを忘れないことが大切だ」。

Appendix 2: Sources of reverse culture stress

There are many differences between our societies that may contribute to reverse culture stress. Below are a few differences that you may encounter. Please think about how you would respond in each of these cases. After each question we provide a sample coping method which may help you settle back in Japan.

Vertical and Horizontal Societies

In the West, people of different ages, or students and teachers, for example, exchange opinions more or less as equals. But in Japan you must show respect for elders, seniors, and teachers. Casually calling a superior by their first name would not be acceptable. What do you think about these differences in vertical and horizontal societies? How do you think you should deal with the changes that you may have undergone personally while living overseas?

- **Sample coping method**: 'Recognising that I may have become more informal while overseas I will be careful how I speak when back in Japan. For example, I will make sure that I am aware of the different social levels of those around me, and seek to have a positive and appropriate attitude when coming into contact with others from differing levels of society.'

Directness versus Indirectness

In the West you would typically use clear expressions in order to be understood. However, in Japan you would normally avoid being frank, and attempt to guess the other's thoughts. Speaking indirectly is necessary in order to appear polite and humble. How do you feel about communicating with directness vs indirectness? How can you best deal with the differences in communication methods?

- **Sample coping method:** 'I need to be careful not to hurt the other person's feelings. Especially when their opinion differs from mine. I should take time to listen and validate their opinion and be non-confrontational when expressing my thoughts to others. I need to resist the temptation to feel that 'this misunderstanding is your fault because you did not verbalise your true feelings.'

Individualism versus Group-Mentality

In the West the opinion of the individual is respected, and each person takes responsibility for their own actions. In Japan, everyone's ideas are heard, the group eventually comes to a consensus, and the responsibility for the actions taken is assumed collectively by the group. If living overseas has affected you, how do you plan to deal with group decision making when back in Japan?

- **Sample coping method**: 'When making a decision, I should listen to the advice of those around me. And I should remember to consider the effects my decisions will have on them.'

付録 3 日本帰国後に逆カルチャーショックに役立つ情報

逆カルチャーショックに直面する際に、前向きに生きるためのアイデアをいくつか紹介します。

1. 海外にいたときの楽しい思い出を心ゆくまで振り返りましょう。 友達の写真を見て、楽しかったことを思い出してください。同じ経験を持つ人と海外経験について思う存分語り合いましょう。積極的に思い出すことで、次のステージに進む力とエネルギーが湧いてくるかもしれません。 少なくとも、悲しい気持ちを癒すことはできます。

2. 失敗から学びましょう。 異文化の中で生きてきた者として、帰国後、対人関係で失敗することがあるかもしれません。 これは仕方のないことです。自分の失敗を素直に受け止め、周りから学ぶ姿勢を持ちましょう。 できれば、自分の失敗を笑い話にすることで、より客観的に自分の状況を振り返ることができるかもしれません。

3. 家族、友人、周囲の人達をよく観察するようにしましょう。その国で話されている言語や人々の考え方をよく観察し、真似ることで海外での生活に適応してきたのと同様に、今度は日本の文化に適応していきましょう。これは決して、あなたが海外で学び、持ち帰った新しい価値観を捨てることではありません。新しい自分と、生まれ育った日本の文化との「融合」の道を探す作業なのです。

Appendix 3: Help with reverse culture shock when you are back in Japan:

Here are some ideas for staying positive in the face of reverse culture shock:

1. Reminisce in your fun memories of being overseas to your heart's content. Look at photos of the friends you made and recall the enjoyable experiences you had. Talk as much as you want about your overseas experience with others with the same experience. Reminiscing positively may give you the strength and energy to move on to the next stage. At the very least, it will help heal and soothe the sadness you are feeling.

2. Learn from mistakes. As someone who lived within a different culture, there may be times when you fail in your interpersonal relationships after returning to Japan. This cannot be helped. Have an attitude that honestly accepts one's own mistakes and learns from those around you. If possible, seeing your failures as to something you can laugh about may help you reflect on your situation more objectively.

3. Keenly observe your family, friends, and the general public. Just as you adapted by keenly observing and imitating other people's English and ways of thinking in the country you visited, use this same approach now when readapting to Japanese culture. This in no way means you are throwing away the new value system you have learnt and brought back. It is a process of looking for the path of 'integration' between the new you and the Japanese culture you were born and brought up in.