

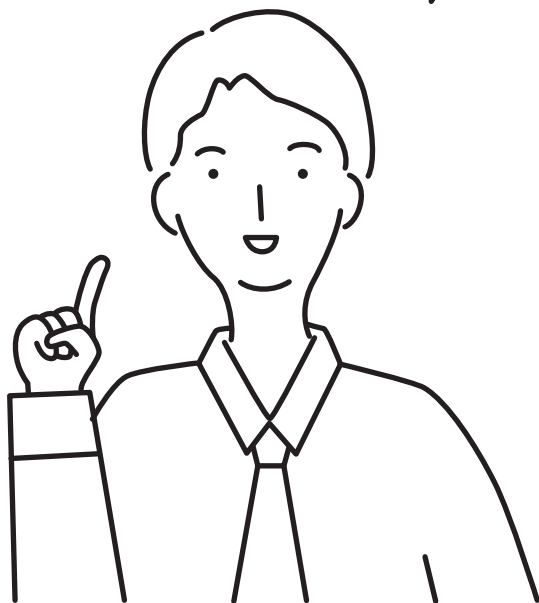
## はじめに

日本を飛び出して、広い世界を自分の目で見てみたい。自分も何か変わるじゃないか、と思っている人は多いでしょう。

でも、「大丈夫かな」「うまく行かなかったらどうしよう」と不安になる人もいます。不安になって当然です。だって、そこは異文化の世界。何が起るかわからないからです。

そこで、「こうすれば最低限何とかできます」ということについて書いてみました。これから海外に行く方はぜひ読んでみてください。

また、留学から帰ってきて、何だか留学中のことが気にかかっている、という方は、キャンパスライフ・健康支援センターの留学生担当カウンセラーと話してください。異文化経験は誰かに話すと、頭の中がまとまり、今後の生活にその経験を活かすことができます。



## あなたの悩み 何でもお待ちしております

### 【キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先】

○月～金 9:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

#### キャンパスライフ・健康支援センター

(ビッグさんど2階) 092-802-5881

#### キャンパスライフ・健康支援センター インクルージョン支援推進室

伊都センターゾーン分室(センター1号館1階) 092-802-5859

#### キャンパスライフ・健康支援センター 伊都キャンパスウエストゾーン

伊都ウエストゾーン分室(ウエスト3号館3階) 092-802-3297

#### キャンパスライフ・健康支援センター 病院キャンパス

病院分室(医系管理棟1階) 092-642-6889

#### キャンパスライフ・健康支援センター 筑紫キャンパス

筑紫分室(先端物質科学研究所本館1階) 092-583-8431

#### キャンパスライフ・健康支援センター 大橋キャンパス

大橋分室(デザイン・コモソ2階) 092-553-4581



### 学生のためのセルフケアシリーズ

【学生生活編】

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直る
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ
9. スケジュール管理の上手なやり方
10. 大学生の友人関係
11. 大学をやめる?
12. これから海外留学へ行く人たちへ

【こころとからだの健康編】

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状
9. 自律神経と自律訓練法
10. リラクゼーション
11. 喫煙の健康被害
12. 感染症について

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト：井上智世  
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

学生のための



セルフケア

学生生活編 12

## これから海外留学に行く人たちへ



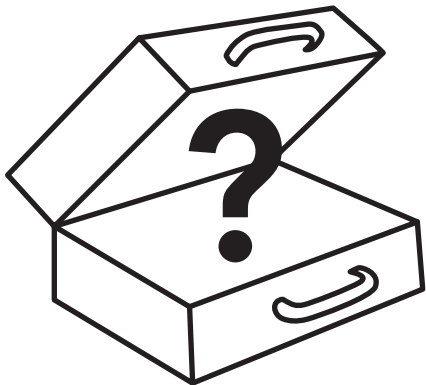
本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

# これから海外留学(3ヶ月~1年)へ行く人たちへ

このリーフレットは、3ヶ月から1年未満くらいの期間、留学に行く人たちのために書きました。1~2ヶ月の留学では、自文化のカプセルに入ったままで、乗り越えることができるようです。つまり、どこか旅行気分のままで、現地の言葉を覚え、新しい文化、珍しい食べ物に驚く、という感じです。1ヶ月を過ぎると最初の興奮が冷め、疲れも出てきますが、それでも滞在はもう長くはありません。ところが、2ヶ月を過ぎると、珍しいものはさほどなくなります。現地の食事にも慣れて普通に食べる必要が出てきます。そして現地の生活に慣れた頃に、今度は帰国する日が見えてきます。外国語がさほど上達したとも思えない、研究課題はまだ終わりそうにない。そんな中でだんだん焦りが出てきます。一緒に行った人たちは何だか楽しそうなのに、自分だけ取り残されている、そういう気分が出やすくなります。しかし、実際には、他の人もそんなに上手くいっていません。でもそういうことって誰も言いません。



## 1. 予定の半分くらいしか実現できない、と考えてください。

現地での生活に慣れるだけでも3~4ヶ月くらいはかかると思ってください。時差で変な時間に目が覚めたり、睡眠不足になったりします。集中力を欠いてミスも多く、忘れ物やバスなどの乗り間違いなどが起きます。「自分の頭が悪くなったのではないか」と思うかもしれませんが、それが普通です。英語(現地語)がよく聞き取れないまま曖昧に判断して、実験用具を壊してしまった例がありました。また、パソコンを盗まれたり、メモリが壊れたりとか、そういうトラブルが起きています。ですので、留学先では、「予定していた半分くらいしか出来なかった」となるのが普通です。目標は限りなく低く、低空飛行で良いから、とにかく無事に日本に帰る、というのが極意です。

## 2. 留学話は、「良い話」しか伝わってきません

留学先では色々なことが起きます。「もう帰りたい」「来なければ良かった」「大学に行く気がしなくて2ヶ月寝た」などということが起きます。しかし、みんなそんなことは言いません。だって、奨学金をもらい、あるいは親にお金を出してもらって、ぐーたらな生活をしては格好が付かないからです。ですので、ブログなどでは、現地の人たちと楽しそうに乾杯している写真なんかを載せます。そういう写真以外、載せようがないからです。「留学は楽しい」という面ばかりが強調されます。しかし当たり前ですが、そんなに良いことばかり起きているわけではない、ということに気づいてください。

## 3. カルチャーショックについて知っておいてください

最初は「ハネムーン期」と呼ばれ、とにかく新しいものに目を奪われます。次に来るのが「敵対期」と呼ばれています。つまり最初の1~2ヶ月が過ぎて疲れが出てきます。思った通りに留学生活が

進んでいないような気がします。友達はできないし、全然楽しくない。ただ淡々と毎日を過ごしている。こんなはずではなかった。どうしよう!というのが「敵対期」です。そういう時は、自国の人たちや、留学生同士が集まって、現地の悪口を言い合ってください。「この国の人は冷たい」「〇〇先生は意地悪だ」「△△国の連中は遊んでばかりいる」などと言っているうちに、次の「適応期」に進んでいきます。もちろんこんなパターンばかりではありません。でも、知っておいて欲しいのは、気分は激しく変動する、ということです。今日元気で明日は朝から調子が悪い、ということが起きる、ということは覚えておいてください。

## 4. 寒い季節に出発する人たちは要注意

秋から冬に出発する場合は、特に気をつけてください。「季節性情動障害」というものがあるからです。人間も生物ですので、気温だとか日照の影響を受けて生きています。明るい太陽を浴びれば明るい気分になり、どんよりとして暗い毎日が続けば暗い気分になるのは当然です。それに対して、現地に住んでいる人びとは乗り切る様々な工夫をしています。日中太陽が出れば、なるべく日に当たろうとします。また、部屋を暖かくしてパーティを開いたり、おいしい鍋料理を作ったりします。しかし、留学生はどうすることも出来ず、まともに気分の低下に見舞われます。「冬は仕方ない。春になるときっと元気になる」と言い聞かせて、友達と暖かい物を食べましょう。

## 5. それでも、異文化は面白い

このような気分変動も含めての留学経験です。困ったことがあっても、何とか乗り越えて、一回り強くなった自分を発見しましょう。仮に乗り越えられなくても、そこから学ぶことがたくさんあります。見知らぬ世界に自分を置いてみる。それだけでも、これからの人生に何か役に立つものが得られるはずですよ。