

メンタルヘルス MENTAL HEALTH



誰もが経験すること

海外の異文化に接すると誰でも強いストレスを感じます。これを上手に克服することが、その後のあなたの成長につながります。ストレスの対処法を、自分なりに身に付けておきましょう。

心の変化・反応を知っておこう；あなただけじゃない

○ 蜜月期（高揚期）

渡航直後はすべてが新鮮で、一種の高揚状態に陥りやすいものです。

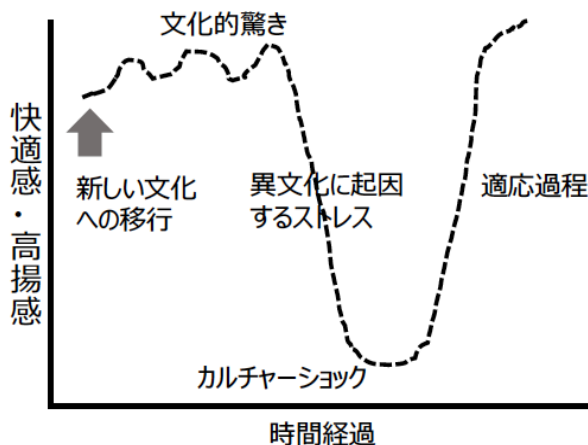
○ 低迷期（カルチャーショック）

大学の手続きで戸惑ったり、自信を持っていた言語が通じなかったり、子ども扱いされたり、約束の時間が守られずいらだいたり等々に対して、焦りや不安感・もどかしさ・自己嫌悪・自信喪失を感じることは誰でも経験することなのです。

- ▶ 程度の差はあるものの、誰でも通る道です。自分だけがストレスに負けていると思いたないようにしてください。
- ▶ 文化・価値観の違いをありのままに受け入れて楽しむようにしましょう。
- ▶ 異文化への適応には心・脳・身体のバランスが重要です。軽い運動と良眠を心がけましょう！
- ▶ 電話やメールでも良いので、誰かに気持ちを率直に打ち明けましょう。
- ▶ 時間の経過と共に徐々に慣れていくことを、改めて確認しておきましょう。

○ 適応期

生活の基盤が固まり、安定した生活のリズムができるとともに自然に慣れていくでしょう。



一人で悩まないで打ち明けよう

強いストレスを感じたときは、一人で抱え込んで悩まないで、ぜひその気持ちを打ち明けるようにしてください。心理カウンセラーなどの専門家でなくとも、まずは友人や家族にじっくりと話を聞いてもらいましょう。それでも、寝つきが悪い・途中で目が覚めてしまう・朝早く目が覚めてから再度眠れない、といった睡眠に問題があるときや、毎日が憂鬱で楽しくないと思う日が続くときは勇気を出して専門家に相談してみましょう。



主治医や家族とよく相談してから



うつ病やパニック障害などの精神的な病気で通院している人は、留学を決める前に主治医とよく相談してください。

- ・海外渡航・海外生活をして大丈夫か？
- ・滞在中の健康面の自己管理は？
- ・薬はどうすれば良いか？ など。

欧米では、たいいていの大学にカウンセリングの担当部門があります。事前に調査しておくといいでしょう。ただし、一般的には日本語での相談・診療はありません。現地の言語か、あるいは英語になります。

「環境が変わればきっと良くなる」・・・？

「環境が変わればきっと良くなる」と思い込み、治療を目的に留学することは絶対にお勧めできません。日本での日常生活で自分の心の安定が保てない人は、海外に出るともっと不安定になる危険性があります。しっかりと治療して、安定した時期を経ってから渡航するようにしましょう。

公益社団法人全国大学保健管理協会
国際連携委員会 および
国立大学法人保健管理施設協議会
国際交流特別委員会 編集
「海外留学 健康の手引き」より引用
(一部改変)

