

異文化カウンセリング・サイコセラピーとは

異文化カウンセリング・サイコセラピーというのは、異文化圏に住んでいる人、または、異文化と接触する機会がある人を対象としたカウンセリング・サイコセラピーのことです。カウンセリングやサイコセラピーの中で、文化を考慮に入れることは、非常に大切です。それは人間が生まれたときから、文化に影響され続けているからです。

日本は、概して多民族国家ではありません。日本人は他の文化に接触する機会が少ないため、海外生活がなかなか難しいと感じる人が多いようです。異文化の生活の中で、文化の違いにより問題が発生することもありますし、また、もともと日本で抱えていた問題が、海外生活の中で複雑化したり悪化したりということもあります。そして、問題が発生したときには、日本にいるときよりも支えが少ないので、なかなかうまく処理できずに問題や自分の状態が悪化することもよくあります。

日本も国際化が進むにつれ、海外で生活する人が増えています。そこでの生活に適応し、快適な生活を送る人もいる一方、海外生活が期待はずれで、何も得られない焦りを感じたり、失敗感を持ったり、海外生活を通して心の傷を負ってしまうこともよくあります。

また、日本では、自己の概念が、西洋とは違い、社会的な役割によって作られているため、自分自身でいられる自由というものがより少ないのです。そのため、日本にいたとき、自分とは何かということのをそれほど考えなくてもよかったのが、英国に来ると、自分とは何かという事により触れる機会が多くなり、混乱をきたすこともあります。そして、実は自分にはやりたいことがないことに気づいたり、今まで知らなかった自分も見えてきて、不安に思ったり、恐怖に感じたり、落ち込んだり、などと様々な気持ちの変化が意識的にも無意識的にも起きてきます。

そのような経験は非常につらいものです。しかし、それは決して悪いものではありません。もちろん、つらい気持ちというもの、いいものではありませんが、楽な生活をしてすべてがうまくいくよりも、苦しみから学び取ることの方が多いためです。そのような経験を経て、自分が今まで見出せなかった自信を見つけたり、ポジティブな変化が得られるのです。

異文化カウンセリング・サイコセラピーでは、「違い」というものに目を向け、海外の生活で心の傷をおった場合、どのようにしてそれを改善していくかということはもちろんのこと、それだけではなく、その問題を将来に向けてポジティブなものに変えていくということが重要となります。文化の違いを自分の成長にどのように役立てていくかが鍵となります。そして異文化で学んだものをもともと持っているものと統合しながら、自分を見出して行くということです。

© Y. Nippoda, 2005

当内容は、著作権法により保護されており、無断で複写複製、転載等を行うことは、著作権法の例外を除き、法律により禁止されています。

<http://www.japanuktherapy.com/japanese/issuesj3.htm>