

あなたのホームドクターから 

環境に適応する、ということ

1.カルチャーギャップ・カルチャーショック

地球の上にはいろいろな文化があるということは、人間の豊かさの表れです。旅行をして他の国の文化(異文化)に触れる楽しさは、どなたもご存じのことと思います。文化の違いから、物の見方や考え方に違いが生じるものですが、これをカルチャーギャップと呼んでいます。



非日常を楽しむ、期間限定の経験としての異文化体験ではなく、日常的に異文化に接することになった時、私たちは戸惑いや違和感、そして不安や不快感を覚えることも時としてあります。自分の常識とはかけ離れた考えや行動に接して衝撃を受ける、カルチャーショックです。ショック度には、個人差がありますが、ショックを与える文化がいけないのではなく、その違いが起こす適応能力への試練と考えられます。「社会組織の一員になる」とは、その文化を身につける、身体化することですから、新しい文化によく適応した分、元の文化に逆にカルチャーショックを受けることもあります。

2.環境という刺激と私たちの五感

私たちは、取り巻く環境を五感で感じ取ります。温度、明るさ・色彩・形、音、匂い、味、感触などです。感覚には許容範囲があって、その限度には個人差があります。私たちは許容範囲を超える強い刺激を予期せずに受けることを好みません。それは、ストレスとなって安心感を脅かし、不快感をもたらすからです。

そのようなストレスを受け続けると、日常生活に困難が生じることが多いのですが、ストレスを回避できれば、状態は徐々に回復します。ストレスを与える原因を排除する事が簡単でない場合は、とりあえず十分な休息を得ること、



軽く体を動かすことを心がけてリラックスするためのさまざまな取り組みを試すことが大切です。

一方、長期に渡って繰り返される柔らかな刺激は、次第に刺激としての効果を失ってゆきます。どの感覚にも「慣れる能力」があって、私たちは、どんな刺激にもだんだん慣れてしまいます。

3.引っ越しうつ病

「引っ越しうつ病」と言われる状態は、親しい友人や住み慣れた土地、家などを失う「喪失感」から、引き起こされると考えられます。台所を預かる主婦には、生活の場そのものを失うことになりまますから、特に打撃が大きいようです。この喪失感、どなたも普通に感じるもので、しばらくは、今まで自然に出来ていたことが難しくなったりしますが、当然です。そういうものと受け止めて、焦らず新しい環境に慣れるのを待つことが大切です。失うことは辛いけれど、新たな力を得るためのきっかけともなりますから。



4.良い結果の訪れを待つ

生きているものは「動くこと」から、さまざまな良い影響を受けることが出来ます。よほど水より流れの方が、こもった空気より風の方が、いきいきと感じるものです。私たちの筋肉は、動かすことで新しい血液を与えられ、力を増します。動かしやすい筋肉を持てば、動かしてみたくなるもので、それはヤル気(意欲)が発生するプロセスにつながります。意欲と元気は兄弟のような間柄です。明日の朝、涼しい内にジョギングなど、いかがでしょう。



松本臨床心理士(カウンセラー)の診療はお電話でご予約ください。