



ニューキャッスル事務局  
製造業界での就労体験  
事例研究  
新城（ニューキャッスル）、日本



*shaping your dreams*



SHINSHIRO



**Northumbria  
University**  
NEWCASTLE

## 目次

### パート1 事例研究

1.	概要：事例研究	3
1. 1	パートナーからのコメント	4
1. 2	世界のニューキャッスル：事務局の役割	4
1. 3	OSG 株式会社の役割	4
2.	個人の背景	5
3.	OSG：作業場所	5
3. 1	礼儀	6
3. 2	会議でのコミュニケーション	7
3. 3	チームワーク	7
3. 4	Covid-19 パンデミックの影響	8
4.	新城市と新城市役所を訪問	8
5.	スキル開発	9
5. 1	個人及び異文化間のスキル	9
5. 2	言語の壁の克服	10
5. 3	エンプロイアビリティスキル（雇用適性能力：就業に必要な専門的スキル）	10
6.	結果	10
7.	推薦事項	11
	連絡先の詳細	12
	パート2 日本でのサバイバルガイド	13
	全般的な情報	14
	就労体験	16
	日本語の練習	17
	心の安定（ウェルビーイング）	19

## 1. 概要：事例研究

この事例研究は、ニューキャッスル・アライアンス事務局が推進するプロジェクトで、大学生が日本の新城市（ニューキャッスル）で実施した国際的な就労体験について伝えています。ニューキャッスル・アライアンスの目的は、友情を育み、互いの文化と伝統を楽しみ、実践的なプロジェクトで協力することです。事務局は、イギリスのニューカッスル・アポン・タイン市に拠点を置いています。

イギリスのニューカッスル・アポン・タイン市にあるノーサンブリア大学の機械工学の学部生であるクリス・ブラウンヒルは、OSG 株式会社（以下 OSG）での就労体験を成し遂げました（2019 年 10 月から 2020 年 8 月）。就業先は新城市の近くにある豊川市の OSG デザインセンターでした。OSG は、日本の切削工具市場で主導的な地位を占めているだけでなく、丸切削工具の世界最大のメーカーであり、世界でもトップランクの地位を占めています。世界 30 か国にまたがる生産、販売、技術ネットワークをもっています。

ニューキャッスル事務局からの受託者キャロライン・テオバルド CBE が、20 周年を記念して 2018 年に新城市で開催されたニューキャッスル・アライアンス会議中に OSG にアプローチし、大学生を受け入れることを検討できるかどうかを打診したところ、OSG は非常に興味を持たれ、また、外国からの留学生を受け入れた経験があるとの回答を得ました。キャロライン・テオバルドはニューカッスル・アポン・タインに戻ると、ノーサンブリア大学の同僚に相談しました。

ニューキャッスル事務局は、中村大樹氏（OSG のマーケティングマネージャー）、穂積亮次氏（前新城市長）、新城市役所の国際担当者、ノーサンブリア大学の協力を得て大学生の就労体験を実現することができました。クリス・ブラウンヒルは、就労体験を通じて自分自身と OSG の両方に利益があったと説明しています。クリスによれば「ウィンーウィン（双方にとって有益な関係）でした。」以下、引用に関しては特筆の無い限り、すべてクリスによる述懐です。

エンプロイアビリティスキル（雇用適性能力：就業に必要な専門的スキル）を含め、事例研究全体は技能開発に重点を置きました。パート 1 では、就労体験について焦点を当て、パート 2 では、クリスの「日本でのサバイバルガイド：課題と解決策」と題した点について記述しています。彼が成功裏のうちに終了させた国際的な就労体験による技能開発の価値は、パート 1 とパート 2 を結びつけています。

この事例研究によって世界のニューキャッスル同志の国際的な就労体験が奨励され、学生と企業の積極的な参加が促されることを願っています。クリスが学位を取得した後、この事例研究を作成するということが同意されました。彼は 2021 年に工学士（優等学位）

の機械工学を優等学位で卒業しました。

「これは、日本で働くことで新しい技術を学ぶという、一生に一度のチャンスであり驚くべき挑戦でした。ニューキャッスル・オブ・ザ・ワールドがもたらした素晴らしい機会です。」 **クリス・ブラウンヒル、ノーサンブリア大学工学士（優等学位）**

### 1. 1 パートナーによるコメント

「クリスは言語の問題やその他の課題に対応できたことを示しながら、ニューキャッスルの他の学生の先駆者としての役割を果たしました。」

**OSG マーケティングマネージャー中村大樹氏**

「クリスは、この経験をして大きく変わったと思います。彼の存在は OSG と新城市民にとって大きな刺激となりました。文化交流はとても重要です。日本の産業、文化、日本のおもてなしを体験しながら、明るい未来を持つ他の多くの学生が彼の道をたどることができるでしょう。」

**前新城市長 穂積亮次氏**

「工業界に就業した1年は貴重な経験です。学生に新しい技術的スキルを発展させ、つながりを作り、現実の世界での理論的知識を与え、採用と選択のプロセスを直接経験する機会を積むことができます。ノーサンブリア大学では、学生のエンプロイアビリティ（就業に必要な専門的スキル）の成果に関しては、体験学習が非常に重要であるということを十分に理解しています。世界中のニューキャッスルでの就労体験の機会を歓迎しています。」

**ニコラ・クーニー、ノーサンブリア大学配置コーディネーター**

### 1. 2 世界のニューキャッスル：事務局の役割

今回は、ニューキャッスル事務局が推進した初めての国際的な就労体験です。OSG への仲介も含め、私たちは、この事業を推進していたノーサンブリア大学のスタッフと連絡を取りました。新城市の海外派遣団がニューキャッスル・アポン・タインを訪れたときに、私たちも一緒にクリスに会いました。就労体験中に Zoom ミーティングを介してコミュニケーションを図ったことは進捗状況を確認するうえで有用でした。

### 1. 3 OSG 株式会社の役割

OSG は、業務の手配、宿泊施設の提供、及びクリスの日本での滞在に関するすべての法的事項の処理など、受け入れに対する全責任を負いました。同社はまた、心の拠り所となり、効果的な支援を提供しました。

## 2. 個人の背景

高校と大学で工学を学んだクリスは自分自身を恥ずかしがり屋で控えめな子供だったと述べています。コンピューター、エクササイズ、DIYが趣味である彼は、別天地と捉えていた日本に大きな関心を寄せ、訪れてみたいと考えていました。大学在学中に彼はより自信をつけ挑戦を望むようになり、新しいことに挑みつつ経験と機会をもたらすこの就労体験のチャンスをつかむことを熱望するに至りました。

## 3. OSG：就業場所



OSG とのオンライン面接とその結果を聞くまで間の緊張感の後で、クリスは就業の機会を得ることができとても幸せでした。OSG は彼のためのビザを申請し、クリスはロンドンの日本大使館を訪れて公的な申請手続きをしました。彼は自分の挑戦志向に期待し、困難な状況に遭遇したとしても良い学びにつながると考えていたと説明しています。彼は言語アプリを使って日本語能力を磨き、新しい冒険に乗り出すのを楽しみにしていました。

到着すると、OSG はクリスのウェルカムパーティーを開催してくれました。HR スタッフの鳴谷氏と上司の川口氏は、クリスをみんなに紹介し、その後の11ヶ月間の多くの時間を過ごすことになる工場や寮を案内してくれました。クリスが職場で日本語を話すことについては期待されていませんでしたが、彼がこれまでに学んだ日本語を使い始め



たことが、良好な人間関係を築くのに役立っていました。

「最初の数週間は、おそらく最も幅広い業務を担当し、会社の多くの場所で紹介されました。さまざまな作業分野と主要機器の使用に関するトレーニングを受けました。これは私が理解を深めることと、自分がどの分野でうまくやれるかを知るのに役立ちました。」

この就労体験ではツールの設計に重点が置かれました。クリスは特定の作業プログラムから始め、就業時間中にも自分でプロジェクトを選び、進展させることができる自由が与えられました。彼は、プログラミングを学び、ツーリングシミュレーションのプロセスを高速化するように設計を行いました。これはうまくいき、彼の学習の成果を日本人の同僚と共有し、プログラミングと設計について提案することができました。

「チームの支援を受けながら、自分で多くの作業を実施することを学び、自分で設計、モデル化、シミュレーションしたツールを作成しました。プロセス全体で多くの変更が加えられたため、最高の結果を生み出すために自分が行った作業がどれほど適応的でなければならないかを学びました。これにより、非常に簡単にもかかわらず時間のかかる作業を洗い出すことができたので、特定の種類のプログラミングについてより深く学び始め、その結果作成した最初のプログラムは、毎週の労働時間を短縮していきました。」

「仕事で認められた自由のおかげで、私は非常に多くの技能を発達させ、会社に利益をもたらす仕事の量を生み出すことができました。このような成功している会社によって、自分の仕事と技能がそのような方法で検証されたことは素晴らしいことでした。」

「クリスは分析用に新製品の多くの 3D モデルを作成しました。その結果は新製品の開発に非常に役立ちました。また、Python を使用してソフトウェアを作成しました。今でも多くの人がより効率的に作業ができるようになっています。」

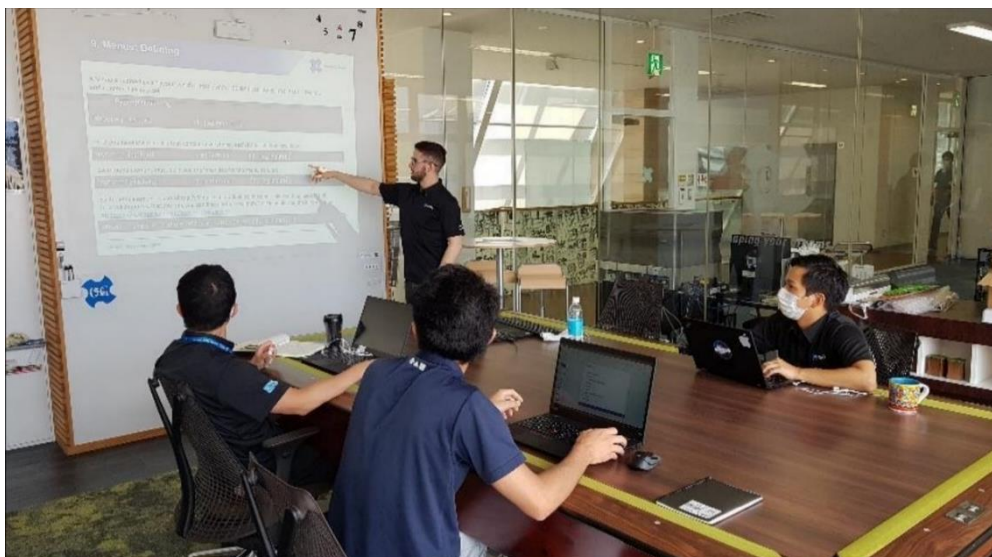
**OSG スーパーバイザー 川口氏**

### 3. 1 礼儀

「日本には、特に職場において、他の国と比較して多くの礼儀があります。挨拶から会社の階層内のさまざまな人と話す方法にいたるまで、さまざまな場面で正しい作法と間違った作法があります。しかし、外国人の場合、最初は期待されていません。その後も間違った作法であっても、このような習慣の中で育っていない人が挑戦しているということで周りのみんながサポートしてくれ、会社の誰もが友好的で、よりユーモラスなものを見なしてくれます。

「初めて出勤した日、「おはよう」とだけ言って、より丁寧にする「ごございます」をつけなかったとき、部門全体で大笑いがありました。また、新城市のニューキャッスル担当者に会ったとき、「よろしくおねがいます」ではなく「よろしく」とだけ言ってしまいました。これは、「はじめまして」ではなく「よお」と言ったのと同じことです。

### 3. 2 会議でのコミュニケーション



「会議は日本語で行われました。日本語をしっかりと勉強することができなかつたため、語学力が向上しませんでした。これは、言葉の理解という点で会議を難しくさせました。しかし、会議は自分自身を軌道に乗せ、作業の進捗を確認し、チームメンバーと協力してタスクを実施するためにはとてもよかったです。非常に一般的なことですが、会議は部門とチーム間の作業を促進する上で大きな役割を果たしています。上司と私は定期的に複数の部門を訪問して情報を入手し、プロジェクトに取り組みました。」

### 3. 3 チームワーク

クリスは、勤務日と社交行事の両方にチームワークが強く影響していると述べています。

「チームワークが非常にスムーズに作用しています。さまざまなプロジェクトのワーキンググループがあり、従業員はこれらのグループ間を非常にシームレスに移動しています。誰もが信頼し合っていることは明らかです。私たちはさまざまなグループで働きましたが、誰もが協力的です。」

「素晴らしい料理で私の歓迎パーティーを開催してくれました。デザインセンター全体のパーティーでは食事とビンゴが行われました。さまざまな年齢の人々が一緒にスポーツもします。」

### 3. 4 Covid-19 パンデミックの影響

Covid-19 が日本で広がり始めたとき、感染拡大を防ぐために多くの施設が自らの意志で閉鎖していたと説明しています。

「職場の全員がマスクを着用し、拡散を防ぐためにみんなが注意を払っています。それはまた、日本がとてもきれいで、物理的な接触が非常に少なく、一人一人が大きな泡（バブル）を持っているということです。OSG では Covid-19 の症例はありませんでした。」

### 4. 新城市と新城市役所を訪問



ニューキャッスル事務局と新城市の国際担当は、クリスの OSG 就業前と就業中にクリスと会っています。「新城は、日本で私のお気に入りの場所の 1 つでした。忙しい都会から離れ、伝統のある日本の田舎を見たいときに訪れるのに最適な場所です。新城の景色は素晴らしく、人々はあなたに会うことを信じられないほど歓迎し、興味を持っています。湖や川は透き通って流れ、山は広大です。とても異なっているので、日本が別の世界であるという感覚を本当に確固たるものにさせます。」

「新城市を訪れたことの一つは、穂積亮次前市長とニューキャッスルのスタッフに会うために新城市役所を訪問したことです。当初、私はリスナーとして会議に参加するのかと思っていました。しかし、複数の職員や市の関係者に迎えられた後、私は前市長の隣に座っていて、「クリスの日本への歓迎会です。」と述べられました。全員が私を歓迎し、この交流が将来にとって何を意味するのかについて話されたことに、私に非常に驚き圧倒されました。」



そして、ニューキャッスル事務局のデイビッド・フォークナー氏とゼリー・ゲリン氏とスカイプ通話をしました。私たちはみんなで自分自身と自分たちの役割、そしてこの交流がニューキャッスル・アライアンスにとって何を意味するのかについて話しました。その後、ちょっとしたウェルカムパーティーがあり、新城市のスタッフが私の顔を載せたケーキを作ってくれました。」



## 5 スキル開発

### 5. 1 個人および異文化間のスキル

クリスは、彼の経験を通じて文化の違いを理解することの価値と、自立した精神を持つことの重要性を強調しています。彼は仕事と余暇の両方に積極的であり、同僚との交流を通じて新しい文化的経験を積みました。彼はまた、旅行を通して文化の違いについて学ぶと共に、日本の近場から遠方の地域まで広く精通するようになりました。

「ここはとても違う職場環境であると気づきました。誰もが忙しいですが、落ち着いています。私にとっては（異国で暮らすということは）生きるためには自力で何とかするしかないといった状況でしたが、自己啓発するのに非常に適した環境でした。」

「新しい状況に自然に順応する方法や、自分の長所と短所をすばやく認識する方法について、これほど多くのことを学ぶことはめったにありません。国際的な就労体験は本当にあなた個人のスキルを成長させるのに役立ちます。」

## 5. 2 言葉の壁を克服する

「言語の勉強を怠っているうちに、他のスキルを身に付けていることに気が付きました。一つは限られた情報を基に会話を理解することであり、もう一つは言っていることを分解することでした。これらの両方が一緒になって、同僚が私に何を言おうとしているのかを何度も予測でき、たびたび彼らを驚かせました。そして彼らが必要とする正確な情報で返答できるようになりました。これは私が日本で発達させた特に役立つスキルでした。私は無意識のうちに彼らは何を言おうとしているのかを推測することで話していることをよりよく理解することができるようになっていました。」

「日本に住んで仕事をするなら、言語を学ぶことは非常に効果的です。ただし、ほとんどの人がとても速く話すため、最初は理解するのが難しく学習プロセスに困難な部分があります。また、多くの語学学習アプリやコースでは、「You」の正式な言い方である「あなた」を使うなど、一般的に使われない過度にかしこまった日本語を使用しています。「あなた」は、ほとんど使用されておらず、多くの場合奇妙に聞こえます。しかし、日本には自治体などが支援する外国人向けの無料の日本語教室が毎週開催されており、非常に役立ちました。パンデミックのためにクラスが閉鎖されるまでの間、私は週に1回参加していました。」

## 5. 3 エンプロイアビリティスキル（雇用適性能力・就業に必要な専門的スキル）

クリスは、自ら選んだエンジニアリング分野でスキルと経験を積むだけでなく、OSGから与えられた機会を最大限に活用して、雇用適性能力（就業に必要な専門的スキル）を磨きました。この能力は事例研究全体で例示されるとおり、クリスがチームで効果的に働き、自らの考えでしっかりと動き、要求に応じてタスクをこなし、継続的な改善、プロジェクト管理、問題解決をサポートすることに重点を置いて積極的に取り組むことにいたるまで多岐にわたります。同時に、この能力にはチームメンバーに指導と支援をおこなうこと、効果的なプレゼンテーションの仕方、顧客中心のアプローチの展開、さまざまなトレーニングの機会やOSGの国際的な環境の中で彼の対人スキルをさらに成長させる機会を受容することも含まれます。

## 6. 結果

クリスがキャリア（積み重ねた経験）について語ると、この経験が彼の自信を高め、彼の独立心を高め、異文化環境でもいかにスキルを成長させることができるかということを見せてくれたのだと述べています。今後も違う国で働くことに自信を持ったことでしょう。

クリスは、OSG が顧客サービスと継続的な改善に重点を置いていること、また、互いにサポートし、適応力のある労働力を育成するという積極的なアプローチについて学びました。

「私の将来について考える時、この経験がエンジニアリングに取り組み、身についたさまざまな技術を使用するという未来への扉を開けてくれたものと感じています。私のキャリアにジャンプスタートを与えてくれるものとなったのです。」

彼はこの事業を仕事と日本文化の両方を経験する素晴らしい機会だと説明しています。

「私は就労体験を通して大学の研究をさらに進めることができました。仕事の合間には、長年の夢であった日本の素晴らしい景色、文化、料理を体験することもできました。」

**OSG マーケティングマネージャー 中村大樹氏**は次のように述べています。

「これはすべて、2018年に新城市で開催されたニューキャッスル・アライアンス会議との出会いから始まりました。会議期間中、ボランティアとして「黄色い T シャツ MORIAGETAI」に参加しました。OSG スタッフにとって、英語を話し、海外からのゲストにホスピタリティを提供することは、やりがいがあり、良い機会でした。クリスがここにいることで、OSG の従業員に素晴らしい経験をもたらし、彼とのコミュニケーションにおける課題を克服するうえで私達も勇気ももらいました。」

**ニューキャッスル・オブ・ザ・ワールド プロジェクトディレクター、ゼリー・ゲリン氏**は次のように述べています。

「OSG でのクリスの最終日には、クリス、マーケティングマネージャーの中村大樹氏、OSG HR チーム、前新城市長及び市役所国際担当と、Skype によるオンラインお別れ会が行われました。クリスは素晴らしいプレゼンテーションを行い、最初は日本語で、次に英語で、彼がこの就労体験をどれだけ楽しんだか、それがもたらした機会、経験、スキル開発について話してくれました。クリスにとっては、日本に住み、働くことが長年の夢でした。彼の好奇心、意欲、積極的なアプローチが組み合わさり、この目標を達成することができました。彼の将来を形作るのを助け、この就労体験がクリスに世界レベルで競争の激しい仕事の世界に入るしっかりとした基盤となったことは言うまでもありません。」

## 7. 推薦事項

「このようなインターンシップは、可能な限り行うべきだと思います。チャンスがあれば、このような機会を利用することをお勧めします。私は非常に感謝しており、特に OSG の HR チームに感謝したいと思います。この挑戦には多くの見返りがあります。私はまったく異なる視点を得ることができました。日本は私が今まで訪れたことのある他の国とはまったく異なりました。国際的な就労体験は、すべての文化の最良の部分が混ぜ合わさ

ったようなものです。誰もが異文化について学ぶことに興味を持っています。日本はますます多文化になりつつあり、誰にとって有益です。」

## 連絡先

Website: [www.newcastlesoftheworld.com](http://www.newcastlesoftheworld.com)

Email: [newcastlesoftheworld@gmail.com](mailto:newcastlesoftheworld@gmail.com)

Facebook: @nclsoftheworld

Twitter: @NCLsoftheworld

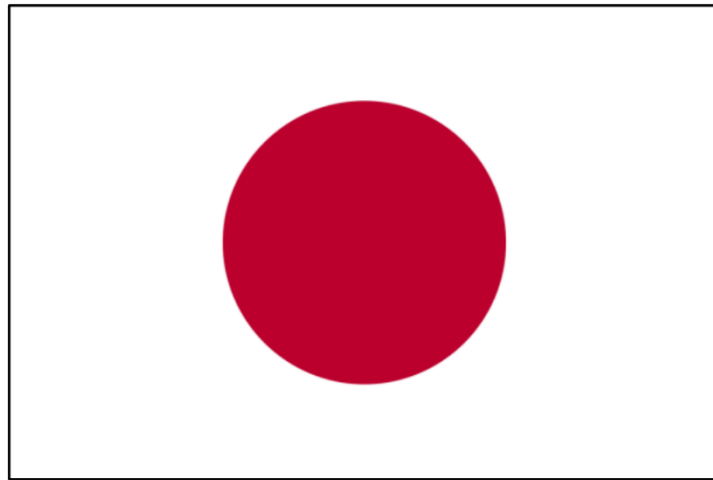




パート 2 日本でのサバイバルガイド

共通課題と解決策

クリス・ブラウンヒル、工学士  
(優等)



## 全般的な情報

### モバイルデータ

日本に旅行する前に、プリペイド SIM カードを事前注文しておくとお金と手間を節約することができます。月額プランも一つの選択肢です。それ以外の方法として、日本の Amazon (amazon.co.jp) でプリペイド SIM カードを安く購入できます。(私は 10GB のデータを約 7 ポンドで手に入れました。) 空港では手ごろな価格で提供されていますが、良い相場かどうか分からないというストレスは避けたいものです。

### 翻訳アプリ

たくさんの翻訳アプリがあります。その多くにカメラ翻訳があり、カメラを日本語の単語に向けることで翻訳してくれます。ライブカメラ翻訳があることは、特に単純なアルファベットすら載っていない食料品の買い物をするときに非常に便利です。アプリで文字を手動で入力することは非常に困難です。

### レストランのメニューと食べ物の注文



英語のメニューがないレストランもあれば、メニューに使用されているフォントが原因で翻訳アプリを使用できないレストランもあります。

一部のレストランでは、店の外側にディスプレイが表示されるため、撮った写真を注文時に見せることができます。または、「おすすめ (= recommendation)」というフレーズを使うこともできます。

## 旅行とグーグルマップ



東京のような大都市の少なくとも私が気付いた賑やかな地域では Google マップが必ずしもうまく機能するとは限らないので注意してください。したがって、旅行する時は十分なゆとりをもち、積極的に見ず知らずの人に道を聞いてみてください。日本では、ほとんどの人がとても親切なので、道に迷ったときには人に聞くことが一番です。

## 交流アプリ（ミートアップ）



交流アプリは外国を旅行する際にとても役立ちます。誰でも参加できるイベントが常に開催されており、いつでも歓迎されます。さまざまな趣味や立場の人のグループがあ

り、その国や文化について学ぶことができるたくさんの国際的な交流イベントがあります。

## 就労体験

### 質問をすること

日本の職場で学んだことは、与えられた指示や情報の多くは仕事に直接適応させられるということですが、今後起こりうる変更点や問題点までを必ずしも説明してくれているわけではありません。これは、日本で育った人々は、自分は知らなくても相手はすでに知っていると思っているという相互理解のせいかもしれません。

**解決策：**すべてについて質問しましょう。最初の方は新しいプロジェクトや仕事のことで難しいかもしれませんが、可能な限り詳しく質問するようにしてください。仕事についてや何を期待されているのかということをもっと知ることができれば、次の質問に備えることができます。

**スキル：**最初はストレスを感じるかもしれませんが、プロジェクトの仕組みについてより深く理解すると、プロジェクトを完了するために必要な情報に質問を集中させることができるようになります。

### 仕事に適応する

作業する環境によっては、欠陥や新しい情報に基づいて業務の一部を変更しなければならない場合があります。エンジニアリングでは、最良の結果を得るために変更する変数が多数ある可能性があるため、変更が多く発生します。作業のチャンクを何度もやり直さなければならず非常に苛立たせる可能性もあり、時には退屈な部分でもあります。

**解決策：**作業を可能な限り適応させます。仕事を整理するだけでなく、主にプロセスを合理化することにもなります。将来的に作業を簡単にさせ、頭を仕事に向けやすくさせるという追加の利点があります。

**スキル：**自然に順応的かつ組織的な方法で仕事を遂行し始めます。これにより、頭をすっきりさせ、プロジェクトについてより深く考え、ストレスを減らすことができます。



## 日本語の練習

### 退屈よりもおせっかいな方がいい



日本にしばらくいると、気づかぬうちに不安が溜まることがあります。同僚や上司と話すことを避け始めます。なぜなら、彼らの時間を無駄にしたり、彼らの英語が上手でないことで不快な気分させたりしたくないと思うからです。

**解決策：**日本の田舎での外国人観光客は、特別な存在として、多くの人からあなた自身やあなたの文化に興味を持たれることでしょう。話そうとしない人もいるかもしれませんが、それでもあなたに興味をもっています。ですから、忙しそうにみえる人との会話を避けるのではなく、会話を始めるように努力してください。あなたがあまりにもおしゃべりである場合よりも、あなたがあまりおしゃべりではないことに気付くでしょう。多くの人があなただけを知りたがっており、英語を練習したいと思っています。

**スキル：**最初は積極的に会話をするのは難しいかもしれませんが、人々が好きな話題は何か、彼らがどんな考えを持っているか、そしてあなたの社会的階層についてもっと学ぶこととなります。最も大切なことは、これはあなたの社会での輪を成長させ、より多くの人々が喜んで計画を立てたり、助けを求めたりするようになるということです。

### 地元の人は英語を話すのに神経質になっている

英語は日本全国どこでも標準的に教えられています。ほとんどの人は流暢ではありませんが、流暢な人でも自信がない場合があります。英語を話す人と一緒に練習することを熱望しているが、英語を母国語とする人に近づくことに抵抗がある人もいます。

**解決策：**日本を旅行するときは、このことを念頭に置いてください。明らかに無関心にみえる人が会話をしようとするのを妨げないようにしましょう。

**スキル：**言語の壁を克服し、地域や文化についてたくさん学ぶことは、友達グループを作ることをはるかに簡単にさせます。一人で旅行するときには重要なことです。

### ネイティブスピーカーと日本語の練習



記録すべき重要なことは、日本には自治体などが負担し外国人に日本語を教える教室があり、登録料を支払うだけで無料の日本語レッスンを受けられるということです。

ネイティブスピーカーと一緒に日本語を練習していると、時々笑われることがあります。それは、難しいと思っている自分たちの言語を学ぼうとしていることをありがたく思っているからです。このことに早く慣れることです。それはやる気を起こさせるきっかけになることでしょう。

**スキル：**このような善意の笑いは、日本ではごく普通のことなので、笑いの背後にある人々の意図についてあれこれ気にしないことです。これにより、さまざまな状況で落ち着いた状態を維持する能力が向上します。

## 心の安定（ウェルビーイング）

### もし気持ちがひどく落ち込んだ時の対処法



日本に長期間滞在していて、大都市から遠く離れていると、大体の人はカルチャーショックが体に根を下ろす瞬間にたどり着きます。（私の身には2～3ヶ月経って現れました。）訪れる人の多くは大きな生活の変化が起こることは覚悟しており実際そのとおりであるので、最初はカルチャーショックには気づきません。しかし、小さな変化や驚きは徐々に蓄積されていき、頻繁に外の空気を吸うことをしないと、少しばかり孤独を感じたり落ち込んだ気持ちになったりすることがあります。

**解決策：**前向きな肯定感をもって積極的かつ社会的であり続けることです。このようになる主な原因の一つは、悪いことを考えすぎることです。私にとって、東京を訪れることは、自分自身を人々に近づけ、楽しみを作るための助けになりました。最初は怖かったですが、完全に私にとっては良い経験になりました。

**スキル：**このような劇的にこれまでと異なる状況では、自分自身をより良く知ることができ、また自分が状況に応じて自然に対応する方法を身に着けることができます。また自分の力だけでなんとかするしかない状況で自分を楽ませる方法を身に着けることは、全くのゼロからそうすることを身に着けるよりもずっと簡単です。概して、それは信じられないほど素晴らしいスキルなのです。

## コミュニティを探す

初めての国に引っ越すと、特に言語がわからない場合は、かなり孤立した状態に置かれる可能性があります。新たな場所で一人暮らしを始めようとするときには物事を難しくさせます。これに加えて、職場には友達がいるかもしれませんが、仕事以外ではあまり会わないかもしれません。

**解決策：**主な解決策は、交流できるグループに飛び込んでいくことです。例えば、教会、スポーツ、またはバーなどであなたを歓迎してくれるグループを見つけることができるでしょう。または、ミートアップアプリを使用することも一つの解決策です。

**スキル：**新しいコミュニティに参加することは、さまざまな人々や文化を理解するのに非常に役立ち、職場でのチームワークスキルを向上させることにもなります。

## 心が不安に向かってしまう時

友達や家族から長い間離れていると、心が轍にはまった状態になりやすくなります。例えば、仕事を中断させたくないという理由で職場の人に話しかけるのを避けることは、実際には言葉の壁による不安がそうさせている可能性があります。これは、グループからあなたをさらに孤立させる可能性があります。このような状況は、あなたの異変に気づける親しい友人が近くにいない場合、認識されにくい場合があります。

**スキル：**不安になる可能性のあることを繰り返し行うことで、不安が起こるきっかけを取り除くことが上手になります。なぜならあなたが恐れや何らかの理由で何かを避けている瞬間を見定めることができるようになるからです。

## 有名人のステータス





日本に到着したときの大きな驚きは、外国人が少ないということです。すべての目があなたに向けられているように感じます。また、海外旅行をする日本人はほんの少しだけです。これは、あなたが多くの人にとって目新しいということの意味します。

台風が来るちょうど1週間前に日本に到着したので、初めてスーパーに行ったときはとても忙しい時期でした。買い物をしていると、多くの人から見られていることに気がつきました。商品が何であるか、またはどのように調理するかも分からずぶらぶらしていたので、最初は非常に不快な気分でした。

しかし、この反応は珍しく異なる文化への好奇心からきていると理解するようになりました。日本の他の地域でも、見てくる人々に慣れていくことでしょう。大きな都市では多くの場合、あなたについて知りたがり、英語を練習するためにあなたに近づいてくるかもしれません。それは非常に快適になることでしょう。

**スキル：**たくさん見られることの大きな利点は、様々な状況の中で非常に快適で自信が持てるようになることです。なぜなら、彼らの物の見方（異文化への好奇心）を理解すれば、人々から批判されていると心配する必要がなくなるからです。

## 学習の促進



日本での生活と仕事には、さまざまな面でたくさんの難題があります。言葉の壁を克服すると言った課題を克服することでものごとを核となる概念まで分析するようになり、リスニングとスピーキングのスキルと洞察力を毎日向上させることができるようになります。日本にいと、家では決してあり得ないシナリオに出くわすことがたくさんあります。これは、人として自分自身が丸くなり、新しい視点で自分のこだわりを見つけることができるということの意味します。

いくつかの状況は自分でなんとかするしかなく、克服するためにプレッシャーと充足感を増幅させるものです。これに加えて、あなたはまったく違う文化と違う価値観・方法をもつ環境に暮らしています。この環境はあなたの文化の中で備わってきた方法とそれらを比較し、その両方をより良いものにするための基礎となるさまざまな方法を学ぶ機会をたくさん与えています。

### チャンスをつかむ



日本を訪問することは、おそらく私の人生の中で最高の自己啓発ベンチャーでした。恥ずかしい状況に終わるかもしれない何かをすることへの恐れを乗り越えるか、それとも何もしないという轍に陥らせるかどうかをあなたはいつも決断しています。すべての課題に対し、自分が不足している領域を見つける良い機会と見なす必要があります。このような異なる環境にすることで、家では決してできないことを経験し、新しい視点ではるかに自己認識することができるのです。

あなたが長い期間日本に滞在すると考えていると、旅行の計画を後回しにしがちです。これはよく忘れられることなのですが、日本には行くべき場所や祭り、行事が多すぎるので、新しいものに出会うチャンスがあれば全て逃さずつかむべきです。

日本への外国人観光客であるあなたは、異なった扱いを受けます。しかし、より多くの注意を引くということです。一般的なルールから許されることがよくあります。つまり、間違えを犯すチャンスがあるということです。つながりを作る機会を利用して、自己満足せずに時間を最大限に活用してください。