

# 大丈夫、これ以上悪くなることはありません！



アン・ランダーソン博士

「爆弾が私の膝の上で爆発したような気分でした。ブリュッセルが今後無期限の新たな「我が家」だと自分に言い聞かせるのに、何ヶ月もかかりました。最初の2週間は死ぬほど落ち込み、ずっとベッドで横になっていたと思います。でもそのうち私の内なる力と勇気の方が勝りました。ブリュッセルでやっ払いこう、と決めたのです」

あなたも海外駐在者の配偶者ですか？愛する人に付いてはるばるやって来ましたが？あなたも上記のエリーのような思いをしましたか？そうでなければ良いのですが、例えそうでも心配しないで下さい。駐在配偶者は、生活が突然根本的に変化することにより、大きなストレスを経験します。そして以下のことに気付くのです。

- ・ 仕事がなくなるため、自分の生活意義を見失う。
- ・ 新たな文化に対する準備が出来ていないので、サバイバル技術を要する。
- ・ サポート体制がないので、途方にくれ、孤独を感じ、混乱する。

「通話料明細すら自分で読めないなんて！道路標識がさっぱりわからない！この人達一体何なの？」と、悲鳴をあげます。でも大丈夫です。そんな風にイライラと否定的になっているのはあなただけではありません。皆同じ道をたどっているのです。

日本から来たサユリは言います。「最初は全く友達がいませんでした。天気は酷いし、最初の3週間は殆ど鬱状態でした。ショックは大きく、全てに適應するのに時間がかかりました。ある日、街角でビラを渡され、日本のフリーペーパーの感覚でそれを受け取ったところその男性にお金を払うように迫られ、結局5ユーロ支払いました」

多くの駐在配偶者と同様、サユリも当初ベルギーの文化に全くなじみがありませんでした。自分の国との違いを知って驚いたのです。

私自身、最初にベルギーに移住したとき、ひどい幻滅を感じました。私はカリフォルニアからミニスカートで降り立ちました。それは1990年の1月12日で、外はマイナス12度という気温でした。ベルギーの冬がどんなに寒いか知らなかったのです。飛行機を降りたとき、なんて馬鹿だったんだろうと自分で思いました。

習慣の問題だけではなく、言語の問題もストレスを引き起こします。「ある日、息子が学校からしょんぼりと帰ってきました。翌日私は学校から受け取ったメモを自分のフランス語の先生に訳してくれるよう頼みました。それにはこう書かれていました。“保護者の皆様、火曜日はプールに行きますので子供に水着を持たせて登校させてください”」。同じく駐在配偶者のユキの話です。その日

は6歳の息子にはお弁当だけを持たせていました。自分がひどい母親になった気がしたそうです。

私が日本に住み始めたとき、女性が最後にエレベータから降りるのを見て驚きました。場所を確保しようとする日本人サラリーマンと何度も肩がぶつかり合いました。彼らは謝る代わりに、私をにらみつけてから降りました。私は後ろの隅に追いやられ、二度も降りる階を逃したりしました。この日本のレディー・ファーストならぬ「レディー・ラスト」のやり方に憤慨しましたが、そのうちに慣れてしまいました。

6年後ベルギーに戻りましたが、エレベータで男性の後に降りる癖がついていました。私が彼らを待っている間、彼らも礼儀正しく私を待ち続け、みっともない思いをしました。また同じく日本で私は他人と視線を合わせないことも学んでいました。こちらも言うまでもなく、ベルギーに戻って職を探すときに全く役に立ちませんでした。面接者が私を不審に思い始めたので、また目を見る癖をつけて再適応せねばなりませんでした。

20年に渡る4カ国での海外居住者として、現在私は駐在配偶者がベルギーの文化社会に同化できるよう、サバイバル技術を身につけるお手伝いをしています。私の会社「クロス・カルチャラル・ホライズン」は、駐在者が外国での新しい生活スタイルに慣れるよう具体的な援助を提供しています。殆どの場合それは小さなことです。私達は正しい方向に導いてもらえる有益なアドバイスがほしいのです。

「自分の服のサイズも、スーパーでの野菜の買い方も、洗剤の選び方も分かりませんでした。日本からの荷物が届いたのはここに来てから2カ月後だったため、それまでパソコンやテレビで情報を得ることもできなかったのです」と、サユリは言います。

まずは生活を落ち着かせるために、手際のよいやり方を見つけることが必要です。良い医者を見つける、髪を切る、家族のために食料品を買う、道路標識やメニューや商品ラベルを理解する、チップを渡す、教会を探す、友人を作る、そして単にどこかでコーヒーを飲むなど、すべて生活に不可欠なことです。これらの単純な事柄が新しい文化に適應できるかどうかの大きな相違点になってくるのです。

また、日々の生活をスケジュール化することも大切です。親しい友人やアクティビティーがないと、不安になったり落ち込んだりしやすいため、なるべく活動的になった方が良いでしょう。フランス語やオランダ語のクラスを受けたり、スポーツクラブに通ったり、美術のクラスに参加したりして新しい友達を作りましょう。別の駐在者と経験を共有することは大きな慰めになります。

ボランティアに参加することもできます。自分が心細いとき又は時間に余裕があるときに他の人を助けることはとても気持ちが良いものです。カレン・アームストロングが『The Spiral Staircase(ら

せん階段)』の中で述べるように、「スピリチュアルな著者も主張する通り、私達は自分の内心をさらけ出している時が一番自分自身そのものである」のです。他の人のためになることを何かベルギーで見つけてみましょう。

例えば、「Famisol」はベルギーの身体障害児を援助するボランティア団体です。フランス語を話す駐在配偶者を受け入れています。「Famisol」の広報担当者 Jean-Michel Marechal 氏は、「ボランティアは駐在者に未知の国との人間的な繋がりをもたらすし、ベルギー滞在中、住民間に積極的な連帯感を築き上げる機会をもたらす」と言っています。( [www.famisol.be](http://www.famisol.be) )

何よりも、自分の状況を思い悩まないでください。他の駐在配偶者のようにいずれあなたも生活に慣れ、楽しむことができるようになります。「ブリュッセルで私は本当に急成長しました。自分の美術の経歴に集中する時間と手段も持てた、素晴らしい13年間でした。女性として又人間として成長し、自分でも知らなかった新しい力を自分の内に見つけました」と、当初取り乱していたエリーは言い、昨年残念そうに米国に帰国しました。

もし全てが上手くいかないのなら、ペンを取ってあなたの面白い(もしくは恐ろしい)話を幾つか書いてみませんか。駐在者にとって一私もそうですが、書くことは世界中の海外生活という冒険の最中に積み重なるストレスを和らげます。ためらいがあるならペンネームを使ってもいいのです！