

要注意！日本人女性が陥りやすい「パリ症候群」その原因と症状について



みなさんは「パリ症候群」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。

私はフランスに来てから知ったのですが、20代から30代の日本人女性に多い症状で、誰にでも起こりうるのだそうです。他人事ではないその症状や、対処法を見ていきましょう。

パリ好きな人ほどなりやすい？！

「パリ症候群（パリしょうこうぐん、仏: syndrome de Paris, 英: Paris syndrome）」

とは、異文化における適応障害の一種であり、カルチャーショックの一種。「流行の発信地」などといったイメージに憧れてパリで暮らし始めた外国人が、現地の習慣や文化などにうまく適応で

きず

に精神的

なバランスを崩し

、鬱病に近い症状を訴える状態を指す精神医学用語である。（[Wikipedia](#)より）」

「花の都パリ」「モードなパリ」というのはもちろん嘘ではありません。ですがその反面、道路は煙草の吸い殻だらけだったり、みんな擦り切れた靴を履いていたり。綺麗なイメージだけではないのも事実です。

どの国でも日本より綺麗な国はないっていいますよね。パリの場合は特に華やかなイメージが強いため、現実とのギャップは他国より激しく感じられて、うまく適応できなくなるのかもしれない。

原因は誰もが感じる “ フランスあるある ”



パリ症候群はカルチャーショックの一種とありますが、具体的にはどんな事があるのか考えてみました。

- ・フランス語が思うように上達しない。いつまで経っても駅のアナウンスが聞き取れない！
 - ・時間通りに駅に行ったのに電車が来ない！
- 来たと思ったら途中から徐行になって、自分のせいではないのに結局遅刻。
- ・フランス人の彼氏ができ毎日甘い言葉を言われていたが、ある日理由もよくわからず急に振られた。
 - ・仕事が見つからない。日本での職歴が活かせない。
 - ・市役所の手続きが遅い。人によって対応が変わる。フランス語ができないと嫌な顔をされる。
 - ・周りの日本人が皆充実した生活を送っているように見える。

などなど。悲しくなってくるのでこの辺にしておきますが...

秩序を重んじる日本と、個人主義で自由なフランス。良くも悪くもその差が大きく、違いにうまく適応できず悩んでしまう人も少なくないようです。

パリ症候群の症状は？

鬱のようになるとありましたが、不眠や動悸を引き起こしたり、酷い場合は幻覚が起こることもあるようです。

たとえば、フランス人が皆自分を差別している気がする。また異性からメールが来るだけで、彼は自分の事を好きなんだとか、あるいは逆にストーカーされていると思い込んでしまう...などです。

普段は気につけないようなことにも過剰に反応してしまい、それがまたストレスを生み出すという負のサイクルに陥ってしまうようです。。こういった症状の人は、医者のお勧めで日本へ帰国するそうです。

パリ症候群にならないためのポイント3つ



では、パリ症候群にならないための方法とはなんのでしょうか？ こればかりは精神的なものであるので人それぞれですが、私が見つけた3つのポイントをご紹介します。

日本だったら...と考えるのをやめる

「日本だったら職に就けるのに」「日本だったら一人前にできるのに」と考えてしまいがちです。でも日本でだってうまくいかないことはあるし、納得いかないことだって起こりますよね。知らず知らずのうちに日本での生活を美化しすぎているかも?!

日本にいてもフランスにいても、自分は自分。今できることを着実にやっていくのみです！

やるべき事の優先順位を決める

フランス語の習得が目的なら、仕事は職種ではなく勤務可能時間から選ぶ。職探しのための滞在なら、フランス語が上達しなくてもある程度は仕方がないと思う、など自分の中の優先順位をは

つきりさせましょう。全部うまくやるなんて、日本でだって難しいことです。

頑張りすぎない

フランス語を聞きたくない！疲れた！と感じた時は、日本の歌を歌ったりインターネットで日本のテレビ番組を見たり。私はよくあります。週一くらいであります。

「フランスにいるんだから、フランス語勉強しなきゃ！」と頑張り続ける必要はないと思います。自分のペースでやっていけばいいのです。

あとがき



大変なことも多いフランス生活ですが、みんな同じことを感じているはず。うまくいかない日だって、いつも通りパリの街並みはため息が出るほど綺麗です。

これからフランスに来る方も、今フランスにいる方も、息抜きしながら一緒にやっていきましょう！

執筆 Emi



オンラインフランス語学校
ENSEMBLE EN FRANÇAIS
アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

