

異文化ストレス兆候チェックリスト

チェック項目	該当する
最近、周囲と話すのが億劫に感じる	☐
自分の考えを職場で言えないと感じる	☐
文化の違いによる誤解で傷ついたことがある	☐
仕事の場面で“自分らしくいられない”と感じる	☐
同僚と距離を感じる、疎外感を覚える	☐
以前よりも体調不良（頭痛・不眠・食欲不振など）が増えた	☐
朝起きるのがつらい、仕事に行きたくないと感じる	☐
帰国や異動を強く望むようになった	☐
小さなことにもイライラしやすくなった	☐
異文化に対して無関心または否定的になった	☐