

レッツ豪！ くりすてきな世界 Kristyと交流しよう！



こんにちは！

今年も、もう半分近くが過ぎました！

今夏は、去年よりもしっかり紫外線対策をしたいと思います。初めてのニュースレターでは、日本とオーストラリアの紫外線対策の違いについて書きました。ふと自分の肌を見ると、すでにシミがたくさん出てきていて、年齢を重ねるにつれてもっと皮膚がん予防を意識したほうがいいと感じています。第1号でもお話ししたとおり、オーストラリア人の3人に1人が皮膚がんになると言われていますからね！ 😞

朗報ですが、今月は長野市の姉妹都市である「クリアウォーター市」から、中学生・高校生の交換留学生をお迎えする予定です！長野市で、多くの生徒たちが初めて日本と日本文化を体験することになります。長野市とクリアウォーター市の大切な友好関係は67年間も続いており、あと3年で姉妹都市提携70周年を迎えます。すごいですね！



おいしい！
Yum!

市役所で雨の日
Rainy day at City Hall



Hello!

Nearly half of the year has already flown by!

I'm going to try and be more prepared for this summer compared to last year. In my very first newsletter, I wrote about how UV prevention in Japan differs to Australia. Looking at my skin, I have a lot of freckles already so I should be more cautious about skin cancer as I grow older. As I said Volume 1, 1 in 3 Australians will get it! 😞

As for good news, this month we will be welcoming the middle school and high school exchange students from our sister city, Clearwater, Florida! Many of them will get to experience Japan and Japanese culture for the first time in Nagano City. The sister city relationship between Nagano City and Clearwater City has persisted for 67 years now, meaning there's only three years left until the 70th year anniversary! Wow!

六月 2026年

JUNE 2026

日
SUN

月
MON

火
TUE

水
WED

木
THU

金
FRI

土
SAT

31	01	02	03	04	05	06
07 	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	01	02	03	04

HOLIDAYS & EVENTS

7th: Nagano Gion Festival

祝日・イベント

7日: ながの祇園祭

このページで、長野市とメルボルン市について、面白いポイントを紹介させていただきたいと思います。

今回のテーマ 文化次元理論

大学で日本語を勉強していたとき、言語だけでなく、学術研究を用いて日本社会と自分の社会を比較し、その違いを理解する方法も学びました。

日本文化とオーストラリア文化の違いを明らかにするために用いられた理論の一つが、「ホフステードの文化次元理論」です。1980年に、オランダの社会心理学者ヘールト・ホフステード博士は、国の価値観が社会行動に与える影響を理解するためにこのモデルを提唱しました。このモデルは、以下の6つの「次元」で国々を評価します。



ヘールト・ホフステード博士
(1928-2020)

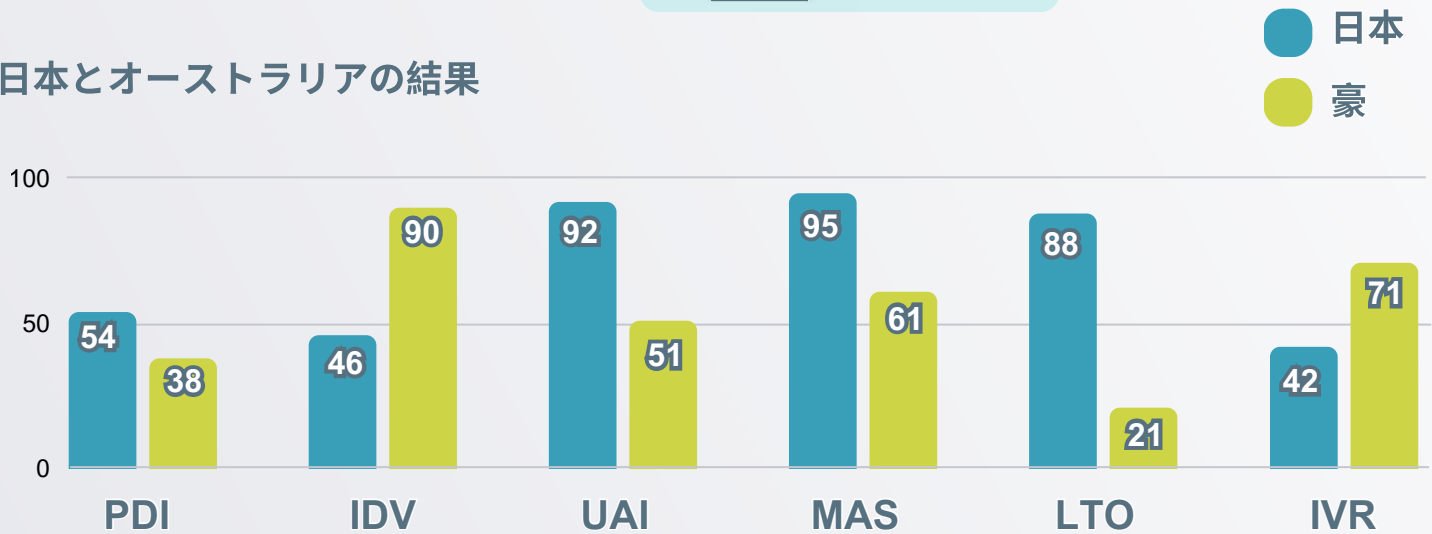
ホフステードの国民文化6次元モデル



ホフステードはこれらの次元をもとに、1~100の尺度で各国に順位を割り当てる大規模調査を行いました。以来、数多くの研究者がホフステードの研究を発展させてきました。特に、このモデルは国際ビジネスの分野で応用されています。

さて、調査結果をもとに、オーストラリアと日本の結果を比較したいと思います。他のランキングにも興味を持たされた方は、[ぜひこちら](#)をご覧ください！

日本とオーストラリアの結果



解釈

このモデルは、ステレオタイプをさらに強化する可能性があるとして批判されています。ただし、モデルという性質上、このランキングは、一般的に見られる文化的価値観に基づいて社会の人々の傾向を示すものにすぎないと捉えるべきです。性格診断と同じように結果を受け入れつつ、私たち人間は一つの型にはめられない存在であることを認識することが大切です。

ただ、国ごとの文化的な価値観は、数値化によってギャップを可視化すると、かえって意図せずその相違点を強調してしまいます。その結果、「文化の違い」の概念が水と油のように扱われかねません。

文化の違いだけを探すと、違いばかり見えてくる。一方で、共通点を探すと、驚くような結果が得られ、それは論文ではなく体験を通してこそ明らかになる発見であるでしょう。

個人主義の裏側

オーストラリアは個人主義の指標で90を示し、アメリカに次いで2番目に高い数値です。また、人生の楽しみ方の指標では71を示しています。これらのランキングから、オーストラリア



この結果に驚きましたか？
期待したとおりですか？

文化では、個人的成功や自由の追求が高く評価されていると考えられます。一方で、達成志向の指標で61という比較的低い数値は、このデータセットだけでは捉えにくい文化的現象である「トール・ポピー症候群」を暗示しています。

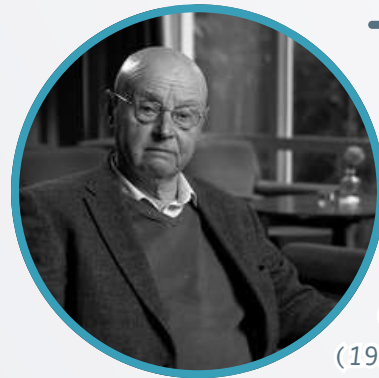
「トール・ポピー症候群」はオーストラリア社会に見られる現象であり、成功を収めた人が批判されたり、仲間外れにされたりすることを指します。その人の成功は非同調とみなされる脅威とされ、従わせるために嫌がらせ及び排除の手段が取られています。その結果、オーストラリア出身の才能ある人々が、より多くの支援を求めて海外に渡る一因となっているとも言われます。この表現は、背の高いケシの花（ポピー）を刈り取る行為に由来し、日本のことわざ「出る杭は打たれる」にも似ています。



On this page, I hope to introduce a point I find interesting between Nagano and Melbourne.

Today's Topic

Cultural Dimensions Theory



Geert Hofstede
(1928-2020)

When I studied Japanese in university, we learnt more than just language. We learnt how to distinguish Japanese society from our own using academic research.

One such theory that was used to elucidate how Japanese culture differed to Australian culture was Hofstede's cultural dimensions theory. In 1980, Geert Hofstede, a Dutch social psychologist, proposed this framework to better understand how a country's values influence social behaviour. This framework measures countries based on the six dimensions outlined on the following page.

With these dimensions, Hofstede conducted a large-scale survey, determining a rank for each country on a scale of 1~100. Countless researchers have since expanded on his research, with this framework often applied to the field of international business relations.

I'd like to share how Australia and Japan compare in these rankings. If you're interested in how other countries compare, [please check this link](#) for more information!

この例では、個人の成果を追求することが、結果的に嫉妬や劣等感を背景とした集団への同調欲求を育てているように見えます。このような現象は世界各地の社会でも見られますが、それに名前をつけたり、ことわざとして表現したりする点で、日本とオーストラリアは思っている以上に似ているように感じられます。

日本で「トール・ポピー症候群」を経験したことがありますか。

結びに

ホフステードのようなモデルを使うことで、その国の人々が持つ価値観を大まかに理解することはできます。しかし、実際の交流は連続したスペクトラムの上であり、すべての共通点や相違点が明確に見えるわけではありません。文化的な理解が不足していると、うまくいかない交流に戸惑いや苛立ちを感じてしまい、文化的な違いが私たちを遠ざける対立要因になってしまうこともあります。油と水はそのままでは混ざり合いませんが、乳化剤を加えることで、かつて不可能だと思われていた共存が突然手の届くものへと変わります。

オーストラリア人として日本で働いた経験は、集団の調和 (IDV) や綿密な計画性 (UAI) といった価値観について多くのことを教えてくださいました。これらは、日本以外の職場でも活かしていきたい大切な学びです。毎日が新しい挑戦ですが、それは同時に、自分を成長させてくれる新しい機会でもあります。

皆さんは、ほかの国の文化的価値観から何を学んできましたか？

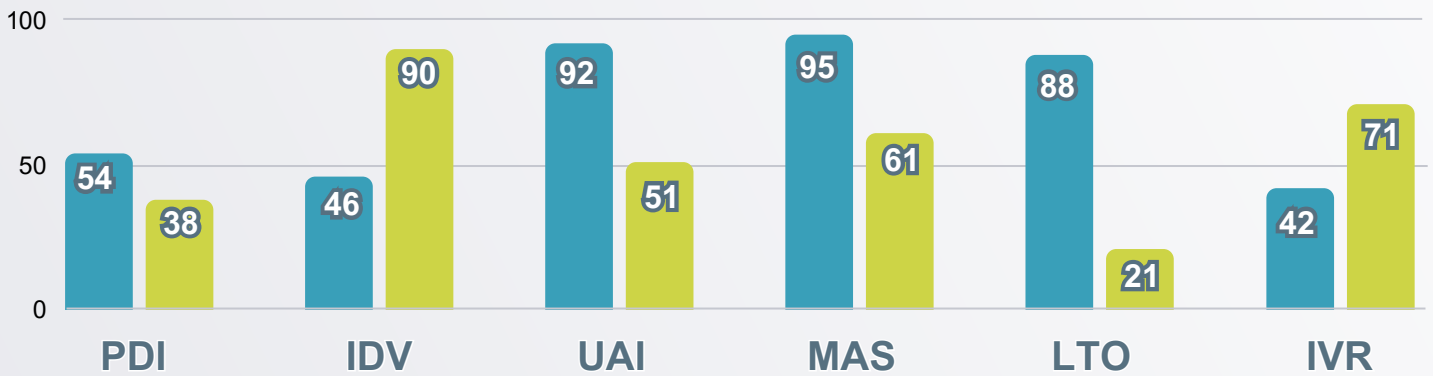
参考資料 / Further Resources

- <https://exhibition.geerthofstede.com/hofstedes-globe/>
- <https://hofstede.jp/intercultural-management/>
- <https://www.simplypsychology.org/hofstedes-cultural-dimensions-theory.html>

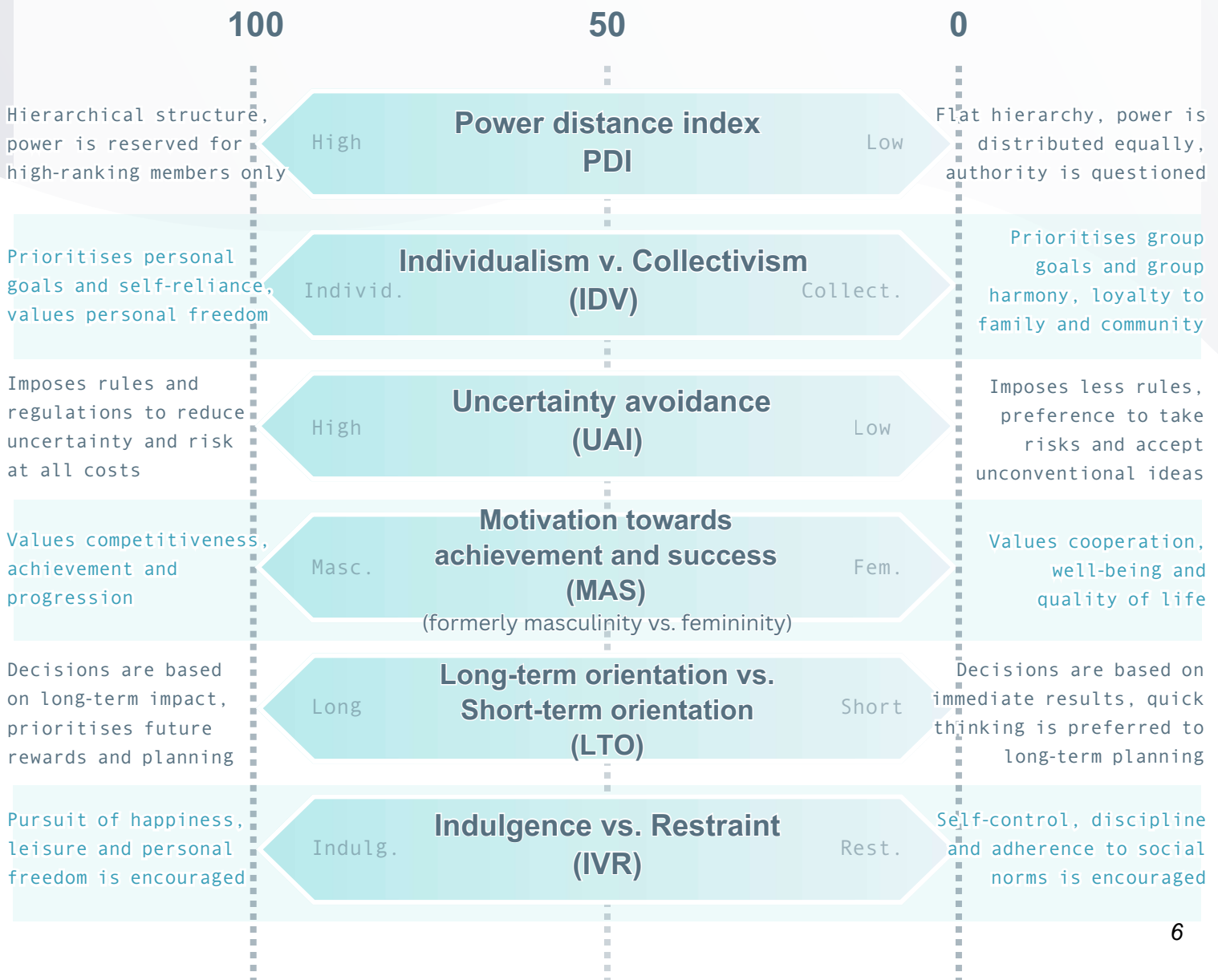


Are you surprised by these results or were they exactly what you expected?

Results for Japan & Australia



Hofstede's 6 Cultural Dimensions Framework



Discussion

Criticism has been raised against this framework for the potential to further reinforce stereotypes. Considering this is a framework, these rankings should not be viewed as anything more than a suggestion of tendencies that members from a society may display based on these commonly observed cultural values. In the same way we accept the results of a personality quiz, we can admit that as humans, none of us fit into a single box.

Still, numerically visualising a gap in cultural values between countries can unintentionally magnify said differences, turning the concept of “cultural differences” into a pair of incompatible elements like oil and water.

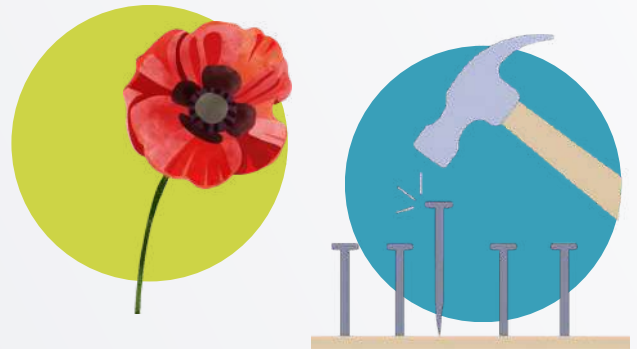
If one looks for differences in a culture, one will only find differences. On the other hand, a search for similarities will yield surprising results, the most illuminating of which will stem from lived experience rather than academic papers.

When individualism isn't truly individualism

Australia ranks 90 for individualistic values, the second highest after the United States, and 71 for indulgent values. These rankings imply that the pursuit of personal success and freedom is praised in Australian culture. But a lower ranking of 61 in “Motivation towards achievement and success” hints at a cultural phenomenon that is not outwardly visible in this data set, known as Tall Poppy Syndrome.

Tall Poppy Syndrome is a phenomenon in Australia where high-achieving individuals are criticised and outcasted. Their success is seen as a threat of nonconformity, and harassment and exclusion tactics are used to “keep them in line”. It is partially why many Australian talent, like musicians and actors, move overseas to receive more support for their careers. The term refers to the act of cutting a flower (poppy)

down to size to match the rest of the field, very similar to the Japanese proverb, “The nail that sticks up gets hammered down.”



Concluding Thoughts

We can use binary frameworks like Hofstede’s to gain an understanding of the general principles of a country’s people, but real exchange operates on a spectrum and not every similarity and difference is readily recognisable. Unsuccessful exchanges can leave us feeling frustrated and confused when we lack cultural awareness, turning cultural differences into opposing forces that push us further away from each other. While oil and water cannot be bound as raw elements, introducing an emulsifier transforms a once-impossible coexistence into something suddenly within reach.

My experience working in Japan as an Australian has taught me a great deal about the values of group harmony (IDV) and thorough planning (UAI), and these are assets that I hope to apply to future workplaces, even outside of Japan. Every day presents a new challenge, but also a new chance to learn and better myself.

What have you learnt from the cultural values of other countries?



リアルオージースラングで遊ぼう！

オーストラリアの英語は、他の英語よりもスラングが特徴的だと言われています。

スラングはすぐに変化するため、現地にいなければ習得は難しいです。そこでオーストラリア人のように話せるように、このページで最近使われているスラングや言葉を簡単に紹介したいと思います。



今回の言葉

up themselves

アップ・ゼムセルフズ



up yourself

アップ・ユアセルフ

意味：傲慢な・自分を過大評価している・調子に乗る

up himself

アップ・ヒムセルフ



up herself

アップ・ハーセルフ



今号「トール・ポピー症候群」の話題とともに、関係があるフレーズを紹介します。誰かが傲慢にふるまっていたら、その人は“up themselves”と言えます。

下品ですが、由来は簡単に言うと、「自分のお尻の穴に頭が入り込んでいるから、自分しか見えない」というイメージを示します。

例文を見てみましょう！

“I just moved to Toorak!”*

「最近、トゥーラック*に引っ越したんだよ！」



She's so up herself

「調子に乗るなよ...」



I hate guys who are up themselves.

「自分勝手に偉そうな男はうんざり」



*メルボルンの高級住宅地トゥーラックは、約6億3,550円の物件で有名です。

Let's play with real Aussie slang!

When it comes to Australian English, our slang is said to be more distinctive when compared to other varieties of English.

Because slang develops fast, it can be hard to learn it without being in the country itself. On this page, I'll introduce some modern Australian words and slang so that you can speak like an Australian.



Today's Word

up yourself

Meaning: arrogant, think highly of oneself, cocky

up themselves



up himself



up herself



I'll introduce a phrase to go with this issue's topic of "Tall Poppy Syndrome." If someone is acting better than everyone else, you can say that person is "up themselves." The origin of this phrase is a bit crude, but it refers to the idea of someone's head being stuck so far up their backside that they can't see anything other than themselves!

Let's look at an example!

"I just moved to Toorak!"*

She's so up herself

I hate guys who are up themselves.



*Toorak is an suburb in Melbourne famous for having an average real estate worth around \$4 million AUD.

SNSでつながりましょう！ Connect with us on social media!



長野市ホームページ Nagano City Homepage



<https://www.city.nagano.nagano.jp/>

長野市の事なら
何でもここに
あります！
You can find
all things
Nagano city
here!



インスタグラム Instagram



長野観光物産
Nagano Kankou
Bussan
(Tourism PR)



長野市の
国際交流員
Nagano City CIR
長野市の観光・イベント情報
Nagano City tourism
& event information



長野県
国際交流員
nagano_cirs
長野県国際交流員
の活躍、情報
Nagano CIR activities
and information



これでおしまい！
また来月！
That's it!
See you next
month!

