



INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

Where do I belong? The role of perceived discrimination, and ethnic identity for mental health: A comparative study of Japanese Brazilians in Japan and Brazil.

Mayra Cristina Kurade

Master in Psychology of Intercultural Relations

Supervisor: Christin-Melanie Vauclair, Assistant Professor at ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Co-supervisor: Elena Picinelli, Assistant Researcher at ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

September, 2023



CIÊNCIAS SOCIAIS
E HUMANAS

Department of Social and Organizational Psychology

Where do I belong? The role of perceived discrimination, and ethnic identity for mental health: A comparative study of Japanese Brazilians in Japan and Brazil.

Mayra Cristina Kurade

Master in Psychology of Intercultural Relations

Supervisor: Christin-Melanie Vauclair, Assistant Professor at ISCTE - Instituto
Universitário de Lisboa

Co-supervisor: Elena Picinelli, Assistant Researcher at ISCTE - Instituto
Universitário de Lisboa

September, 2023

*To Shin-chan, who supported me and taught me to persevere through adversities, making this dream
come true.*

Aknowldgment

My sincere thanks to all the participants in this research who kindly devoted their time and genuinely shared their valuable life experiences, contributing not only to a greater understanding and visibility of the themes of this research but also to the discovery of new possibilities for intervention and combating discrimination and promoting health.

Thank you to Shin-chan, my life partner for over twelve years. Even though we are now apart, he continues to support and assist me in every possible way with his genuine love.

Thanks to my parents, that even far away they always support me emotionally. To my brother Jimmy and my sister-in-law Lidianne, who welcomed me in their home and took care of me during the period when I was unwell during this master's program. Also, to my cherished nieces Isabelle and Manuelle, who showered me with love while I was there.

To my dear Japanese mother, Okaa-san, for her loving support that helped me and for her delicious meals during the time I was in Japan.

I would like to sincerely express my profound gratitude to my supervisor, Christin-Melanie Vaclair, for her excellent understanding of my research proposal, her valuable suggestion of collaboration with the co-supervisor, and her unwavering support throughout. I am also deeply thankful to my co-supervisor, Elena Piccinelli, for her brilliant guidance, support, encouragement, and patience. Working alongside these two remarkable women was a privilege that enriched my understanding of research and the academic field immensely.

My heartfelt thanks to all my dear friends from the residence, but especially to Tereza, Gilvan, Marco, and Miguel, who supported me and genuinely helped me, each in their own way, throughout this entire master's degree period.

To my friends Eduardo, Ruth, and Tamy, who provided strong assistance in promoting the research. I'd also like to extend a special thanks to my friend Nils, who supported me particularly during the last phase of this master's degree.

To Michie Afuso, President of the ABC Japan NGO, who not only assisted in promoting the research but also showed incredible patience and understanding, fully accommodating the work and project deadlines to allow me the time to dedicate myself to this research.

To all my dear clients, I express my gratitude for your support and patience in understanding the cancellations, changes, and scheduling errors made by me during this entire master's degree period.

Thank you to my classmates and colleagues at ISCTE-IUL, especially Dinara, Chiara Vitiello, and Laurine, for their exceptional support during the two years we've spent together and for all the opportunities we've had to learn and grow together.

Resumo

A identidade étnica e a discriminação percebida são construtos importantes no contexto das migrações. A identidade étnica é definida como um aspecto fundamental do self, influenciando o senso de pertencimento e as conexões culturais dos indivíduos. A discriminação percebida refere-se à percepção subjetiva em que indivíduos ou grupos acreditam estar sujeitos a tratamento desigual, caracterizado principalmente pela injustiça, devido à sua identidade étnica ou filiação a grupos. O presente estudo qualitativo teve como objetivo examinar os processos de discriminação percebida e identidade étnica dos nipo-brasileiros. Foi investigado como esses fatores podem afetar a saúde mental, bem como os mecanismos de proteção comuns que os participantes utilizam para lidar com a discriminação no Japão e no Brasil, fazendo uma análise das instâncias evidentes e sutis de discriminação que os participantes percebem em ambos os países. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com nove nipo-brasileiros de segunda, terceira e quarta gerações, com base na literatura existente sobre discriminação e identidade étnica. Utilizaram-se análises temáticas para identificar diferentes formas de discriminação percebida (evidente vs. sutil) e temas relacionados aos processos de identidade étnica, saúde mental, coping e fatores de proteção empregados pelos participantes. Os resultados fornecem insights sobre a complexidade dos processos de identidade dentro desta população bicultural. A discriminação sutil emergiu como a mais comum em ambos os países. Em relação à identidade étnica, enquanto alguns participantes se identificaram fortemente como brasileiros e sentiram uma profunda ligação com o Brasil, outros abraçaram uma identidade dupla, alinhando-se tanto com a cultura brasileira quanto com a japonesa. Três principais descobertas foram notáveis: Os participantes relataram que algumas instâncias de discriminação percebida não afetaram sua identidade étnica ou o processo de aculturação psicológica. A dinâmica intergeracional desempenhou um importante papel na formação da identidade étnica dos participantes. A importância da "amizade intercultural" emergiu à medida que os participantes estabeleceram laços estreitos com membros da maioria étnica em ambos os países para lidar com a discriminação, destacando a importância do apoio social pelos nativos

Palavras-chave: Discriminação percebida, microagressão, identidade étnica, Japão, Brasil, nipo-brasileiros, saúde mental, bem-estar.

Abstract

Ethnic identity and perceived discrimination are important constructs in the context of migration and remigration. Ethnic identity is described as a fundamental aspect of self, influencing one's sense of belonging and cultural connections. Perceived discrimination is a subjective perception wherein individuals or groups believe they are subjected to unequal treatment, primarily characterized by unfairness, on account of their social identity or group membership. The present qualitative study aims to examine the perceived discrimination and ethnic identity processes of Japanese Brazilians. It investigates how these factors may affect mental health, explores the common protective mechanisms they employ to cope with discrimination in both Japan and Brazil, and analyses the instances of discrimination, both blatant and subtle, that they perceive in both countries. We conducted semi-structured interviews with nine Japanese Brazilians from the second, third, and fourth generations, focusing on the existing literature on discrimination and ethnic identity. Thematic analyses were used to recognize different forms of perceived discrimination (blatant vs. subtle) and themes related to ethnic identity processes, mental health, coping strategies, and protective factors employed by the participants. Our results provide insights into the complexity surrounding identity processes within this bicultural population. We find that subtle discrimination was more common in both countries. Regarding ethnic identity while some participants strongly identified as Brazilians and felt a profound connection to Brazil, others embraced a dual identity, aligning themselves with both Brazilian and Japanese cultures. Three key findings were notable: Participants reported that some instances of perceived discrimination did not impact their ethnic identity or psychological acculturation. Intergenerational dynamics played a role in shaping ethnic identity. The importance of "Intercultural friendship" emerged as participants formed close bonds with members of the majority population in both countries to cope with discrimination, highlighting the significance of local social support.

Keywords: Perceived discrimination, microaggression, ethnic identity, Japan, Brazil, Japanese Brazilians, mental health, wellbeing

Index

Aknowledgment	iv
Resumo	vi
Abstract	vii
CHAPTER 1	1
Introduction	1
CHAPTER 2	4
Literature Review	4
2.1 Acculturation and ethnic identity	4
2.2 The different forms of perceived discrimination	8
2.3 Coping, protective factors and mental health	12
2.4 This study	14
CHAPTER 3	16
Methods	16
3.1 Design	16
3.2 Participants	16
3.3 Materials and procedures	19
3.4 Pilot Interview	21
3.5 Data Analysis	21
3.6 Methodological Integrity	22
3.7 Positionality	23
CHAPTER 4	24
Results	24
4.1 Deductive Thematic Analysis	24
4.1.1 Subtle discrimination	26
4.1.2 Blatant Discrimination	28
4.2 Inductive Thematic Analysis	29
CHAPTER 5	49
Discussion	49
5.1 Blatant and subtle discrimination	50

5.2 Ethnic identity and sense of belonging	53
5.3 Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation	55
5.4 Mental health, coping strategies and protective factors	58
5.5 Limitations	59
5.6 Suggestions for future research	60
5.7 Conclusions	61
References	63
Appendices	71
Appendix A: Sociodemographic Statistics	71
Appendix B: Demographic profile of participants	74
Appendix C: Research poster	76
Appendix D: Interview protocol (Portuguese)	77
Appendix E: Interview Protocol (translated to English)	82
Appendix F: Informed consent	87
Appendix G: Sociodemographic survey	89
Appendix H: Debriefing	92
Appendix I: Codebook Discrimination	93
Appendix J: List of Coded segments - Deductive analysis	95
Appendix K: List of Coded segments - Inductive analysis	109

Index of tables

Table 1 <i>Socio Demographics Characteristics</i>	17
Table 2 <i>Demographic Profile of Each Participant</i>	18
Table 3 <i>Overview of identified themes, sub-themes and definitions (deductive analysis)</i>	24
Table 4 <i>Overview of themes and sub-themes identified in interviews (Brazil x Japan)</i>	26
Table 5 <i>Overview of identified themes, sub-themes and definitions for the second research question</i>	29
Table 6 <i>Overview of identified themes, sub-themes and definitions for the third research question</i>	32
Table 7 <i>Overview of identified themes, sub-themes and definitions for the fourth research question</i>	34
Table 8 <i>Overview of identified themes, sub-themes and definitions for the fifth research question</i>	35

Index of figures

Figure 1 <i>Thematic map showing the main theme: Ethnic identity and sense of belonging</i>	37
Figure 2 <i>Thematic map showing the main theme: Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation.</i>	41
Figure 3 <i>Thematic map showing the main theme: Mental health.</i>	45
Figure 4 <i>Thematic map showing the main theme: Coping and protective factors.</i>	47

CHAPTER 1

Introduction

Brazil has gone through several migratory movements over time. One of the most significant movements is the migration of Japanese workers to Brazil in the beginning of the 20th century. This movement brought a significant number of individuals to Brazil, until 1960. Between 1908 and 1941, approximately 190,000 Japanese immigrants arrived in Brazil (Tsuda, 2000a). According to the Ministry of Foreign Affairs of Japan, (2023), Japanese descendants in Brazil represent nowadays an estimated population of two million, which makes it the largest community of Japanese Brazilians outside of Japan (Asakura et al., 2008).

Yet, the migration wave has been bidirectional. In the late 1980s, Brazil experienced an economic recession, combined with social and political instability due to the constitution of a new democracy after 21 years of military dictatorship (Costa, 2007), while in Japan, a combination of economic, demographic, and socio-cultural transformations, such as a declining birth rate, an aging population, and the reluctance of young people to pursue low-skilled jobs, produced a severe shortage of unskilled labour force (Tsuda, 1999). In an effort to address this issue, the Japanese government sought to recruit migrant workers by implementing consanguinity as a selective criterion, with the belief that individuals of Japanese descent, commonly referred to as *Nikeijin* or *Nikkei*,¹ (i.e., the latter label more used between Brazilians to describe Japanese descendants born and raised in Brazil) would adapt more seamlessly to Japanese culture without disrupting the country's ethnic homogeneity (Ueno, 2008). Therefore, in 1988, Japanese Brazilians² started their (re)migration to Japan, in order to work in the so-called ‘three Ks job’: *kitanai*, dirty; *kiken*, dangerous; and *kitsui*, hard job (Miyasaka et al., 2002). However, most of the migrating Japanese Brazilians were from the second and third generations, that is, they were born and lived part of their lives in Brazil. Despite often having the same physical appearance of Japanese natives, Japanese Brazilians often do not speak Japanese very

¹ *Nikkei* (日系) it is a word created from the Japanese word *nikkeijin* (日系人), that means, Japanese descendant (Tsuda, 2000a). The term *Nikkei* can have several meanings that vary depending on the context. For example, the children of mixed marriages are also called *Nikkei* by others. In Japan, the term is also used by natives to designate emigrants who return to the country and their descendants (Debiaggi, 2008).

² In this work, we adopt the term “Japanese Brazilians” to refer to all Japanese Brazilian binationals or Brazilians who are descendants of Japanese ancestry.

well and do not behave as expected by the Japanese, being consequentially ethnically discriminated in Japan (Tsuda, 2004), for example, by being referred to as *gaijin* which means “foreigner” (Bailey, 2021). As such, Japanese Brazilians are ethnically rejected as foreigners by the Japanese, because of a restrictive Japanese ethno-national identity based on exclusionary notions of racial ancestry as well as cultural heritage and norms (Tsuda, 2000b).

Yet, Japanese Brazilians also experience discrimination in Brazil. Despite being Brazilian by birth and even though they live a primarily Brazilian lifestyle, because of their phenotypic characteristics, they are categorized as Japanese and stereotyped as perpetual foreigners (Oliveira, 1999). In other words, Japanese Brazilians represent a cultural and ethnic minority both in Brazil and in Japan and are discriminated by dominant majority members in both cultures (Bourhis et al., 1997). As such, Japanese Brazilians can experience blatant (e.g. being explicitly referred to as ignorant, dirty, culturally inferior and loser; Asakura et al. 2008), or subtle forms of discrimination (e.g. when groups of Japanese Brazilians gather in the streets, especially at night, they are seen suspiciously, distrusted, and actively avoided by Japanese; Tsuda, 2000b;), which can affect their mental health and ethnic identity processes (Oliveira, 1997; Oliveira, 2016; Margolis, 2015). For example, the frustration experienced by the Japanese Brazilians include challenges such as the impossibility of expressing opinions, suggestions and complaints at work and not being heard by the Japanese, may cause self-alienation and identity ruptures, leading to a deep sense of anomie (Tsuda, 2003). Moreover, the complex identity processes that this population undergoes and the pressures they receive to assimilate may result in identity conflict and can cause negative impacts on mental health (Phinney et al., 2001). On the other hand, some scholars infer that a strong ethnic identity could potentially serve as a protective factor against stress and depression (Uematsu, 2010).

Ethnic identity is an important issue in the context of these migration and remigration processes which has been defined as a fundamental and enduring aspect of the self, encompassing a sense of belonging to an ethnic group, along with the attitudes and emotions associated with this sense of belonging (Phinney, 1990). Studies with immigrant populations show that cultural and ethnic identity are shaped by both race and culture within the group to which one belongs (Fukui et al., 2022). For this population, it represents an important concept because it plays an important role in shaping their sense of self, facilitating a connection with their cultural roots, and influencing their interactions within both their host and home communities (Sasaki, 2000).

Perceived discrimination that is conceptualized as the subjective perception wherein individuals or groups believe they are subjected to unequal treatment, primarily characterized

by unfairness, on account of their social identity or group membership (Major et al., 2002), can lead to greater identification with the minority group, which, in turn, has positive effects on well-being and mental health outcomes. Brascombe and Schmitt (1999) demonstrated in their rejection-identification model that the adverse outcomes associated with perceiving oneself as a target of ethnic prejudice can be mitigated somewhat through an identification with the minority group. Furthermore, when prejudice is perceived as widespread, it leads to well-being consequences that are distinct from those resulting from attributing a single negative incident to prejudice, which may be unstable. Various processes are at play, and our understanding of how these operate among Japanese Brazilians remains limited due to the scarcity of social psychological research focused on this specific group. Finally, whereas the above-mentioned studies (Tsuda 2004; Tsuda 2000a; Tsuda, 2003; Ueno 2008; Miyasaka et al., 2002; Asakura et al. 2008) have described the processes involving discrimination, ethnic identity and mental health of Japanese Brazilians, our knowledge remains limited about how Japanese Brazilians perceive subtle and blatant forms of discrimination and which of these forms are more frequently experienced both in Japan and in Brazil. Therefore, this study aims to examine the perceived discrimination and ethnic identity processes of Japanese Brazilians in order to investigate how they may affect mental health, the common protective mechanisms that they use to cope with discrimination in both countries and the blatant and subtle instances of discrimination that the Japanese Brazilians perceive both in Japan and Brazil.

Literature Review

2.1 Acculturation and ethnic identity

Acculturation is defined as the way in which immigrants and their descendants undergo cultural and psychological transformations to acclimate coexisting with the diverse cultural groups found within the broader society (Berry & Hou, 2017). Diverse theories were employed to construct varying models of acculturation among immigrants. Among these, Berry's (1997) bidimensional model of immigrant acculturation continues to be a valuable tool for understanding ethnic identity differences. This model suggests that immigrant and host cultural identities can be depicted as separate dimensions rather than being viewed as opposing ends of a single bipolar continuum (Bourhis et al., 1997). In this model, Berry (1997) emphasizes the distinct nature of two key elements in acculturation: preserving one's heritage culture and adapting to the host society. These aspects can vary independently. To identify immigrant and receiving societies acculturation strategies, Berry proposes two fundamental questions: Is it important to maintain one's cultural heritage? Is it valuable to form connections within the larger society? Based on responses to these questions, a matrix was constructed with four acculturation strategies. One of the important things of Berry's model is that it considers the strategies of both immigrant groups and receiving societies and sees their acculturation process as mutual. By doing so, it also introduces the idea of multiculturalism (among the strategies of the receiving society), that is: a) *Integration*: valuing both cultural heritage and relationships with the larger society; b) *Assimilation*: prioritizing adoption of the larger society's values while neglecting cultural heritage, c) *Separation*: emphasizing cultural heritage and distancing oneself from the larger society, d) *Marginalization*: disregarding both cultural heritage and connections with the larger society. This model highlights the diversity of acculturation processes, showing that immigrants do not need to abandon their original culture to adapt to the new society. The product of both immigrants' and receiving society members' acculturation orientations is deemed to produce outcomes at psychological (e.g., mental health and wellbeing), sociocultural (e.g., culture learning) and cognitive (e.g., ethnic identity) levels (Ward, 2001). Perceived discrimination has been found to play an important role for immigrants' acculturation orientations and outcomes. For example, research conducted by Jasinskaja-Lahti et al., (2003) with young ethnic repatriates in Finland, Israel and Germany showed that the personal perception of occurrences as discriminatory, meaning the feeling of being targeted or victimized

by members of a dominant group, is a significant source of stress related to acculturation. This factor is closely linked with psychological symptoms and a decline in well-being among immigrant populations. Additionally, immigrants who held stronger separation attitudes tended to perceive more discrimination than those who favored integration or assimilation options. Among the immigrants, those who preferred integration tended to perceive more discrimination than those who leaned towards assimilation.

Perceived ethnic discrimination does not only have consequence for mental health, but also for ethnic identity. This construct is a particular important issue in the context of migration and remigration patterns such as those of Japanese Brazilians. Ethnic identity is described as an integral component of an individual's self-concept (Zbarauskaitė et al., 2015). The formation of ethnic identity is characterized as a gradual establishment of one's identity every time, this encompasses acquiring insights and comprehension about one's in-group(s) and fostering a feeling of belonging with an ethnic community (Phinney & Ong, 2007). Ethnic identity is related to how individuals perceive and make sense of their ethnicity as well as the extent to which they identify themselves with their ethnic group. It is rooted in cultural customs and values typically passed down through generations (Phinney, 1996).

According to Phinney et al. (2001) ethnic identity becomes evident within the process of immigrants' acculturation upon entering a new society. The distinction between ethnic identity and acculturation can be unclear, and these terms are often used interchangeably. However, acculturation is seen as a broader concept encompassing changing behaviors, attitudes, and values due to cultural interactions. Ethnic identity is a component of acculturation that centers on the individual's sense of belonging to a specific group or culture. In this context, ethnic identity can be understood through the theoretical framework used to comprehend the entire acculturation process. Moreover, ethnic identity constitutes a facet of cultural identity, concerning the manner in which individuals and collectives perceive and comprehend their own being, both in relation to the ethnic group they originated from and a new cultural faction. Often, before undergoing acculturation, individuals and groups might not possess a distinctly lucid perception of their ethnicity, as it tends to be assumed. Nevertheless, interactions with different cultural groups can compel these individuals or groups to establish an identity congruent with their ethnicity. Hence, ethnic identity can be viewed as an aspect of the process of acculturation (Sam, 2006).

An important issue in the literature is related to the overlap between ethnic identity and acculturation. Indeed, whereas some studies have sought to make a clear distinction between these two concepts, identifying ethnic identity as a facet of an individual's identity that includes

elements such as their awareness, self-identification, attitudes, and behaviours, all of which contribute to their affiliation with a specific cultural or ethnic group and their emotional connection to that group (Balidemaj & Small, 2019), and acculturation orientations as the process by which immigrants adapt to the mainstream culture within a society (Haugen & Kunst, 2017), many studies have also used them interchangeably.

Similar to acculturation orientations, ethnic identity can also be understood in terms of identification with one's ethnic group as well as with one's new society (often referred to as "national" identity), which can be seen as two independent dimensions of social identity. In this context, each identity can range from being strong and secure to weak and undeveloped. For instance, an individual can possess a robust ethnic identity and a strong identification with the new society, resulting in what is termed an integrated or bicultural identity. On the other hand, a person with a strong ethnic identity but lacking identification with the new culture holds a separated identity. When someone relinquishes their ethnic identity to solely identify with the new culture, they possess an assimilated identity. And if an individual does not identify strongly with either identity, they hold a marginalized identity (Phinney et al., 2001).

A longitudinal study on acculturation, discrimination, and ethnic identity with adolescent children of immigrants on both the eastern and western coasts of the United States revealed that perceiving, experiencing, and anticipating racial and ethnic discrimination contributes to the increase of their ethnic awareness (Rumbaut, 2005). As they matured, every group reported an increase in instances of rejection or unjust treatment, particularly noticeable among Asian-origin immigrants. This highlights how discrimination enhances ethnic and racial identity boundaries and increases the significance of the category upon which individuals face unfair treatment. Among the three primary ethno-national identity types, those identifying with their national origin reported the highest levels of both experienced and anticipated discrimination, while those identifying as American reported the lowest, with hyphenated identities falling in between (Rumbaut, 2005). Furthermore, to have a stable and satisfactory identity, it is important that individuals receive positive social comparisons, while negative comparisons can lead to a negative social identity. Discrimination becomes significant when individuals strive for positive social identity and need access to various forms of capital (economic, social, or cultural) to achieve this goal. Access to capital is influenced by societal context, and limited access can prevent the realization of positive social identity, particularly when compared to groups with better access. Discrimination then hinders individuals and groups from obtaining preferred capital and posing a challenge to achieving positive social identity. This threat arises due to the cultural significance of preferred capital as the basis for social recognition. The motivation to

secure threatened personal or social identity drives individuals to respond to these challenges (Skrobanek, 2009). Research with urban sixth graders in New York City found, that both peer and adult discrimination experienced by adolescents have an impact on how they perceive their ethnic group's social status (referred to as "public regard"). The level of negative ethnic messaging encountered by adolescents from various sources appears to influence their perception of their group's social standing. This suggests that adolescents' feelings of being devalued due to their ethnicity might lead to lower public regard, potentially affecting their psychological and academic well-being negatively (Rivas-Drake & Way, 2009). Furthermore, a study on discrimination and ethnic identity among Latinos demonstrated that heightened experiences of discrimination create an indirect connection between ethnic identity, belonging, and increased instances of substance use and depressive symptoms (Meca et al., 2020). Similarly, Stuart et al. (2020), in their research on the relationship between discrimination and depressive symptoms through the lens of religious and national identity among British Muslims, discovered that perceived Islamophobia was directly correlated with a stronger Muslim identity, whereas personal discrimination was associated with a weakened sense of British identity. Moreover, personal discrimination was linked to elevated depressive symptoms. Neither social identity had a positive effect on mental health outcomes, and Muslim identity was slightly but notably associated with higher levels of depressive symptoms. On the other hand, the rejection-identification model developed by Brascombe and Schmitt (1999), shows that the adverse outcomes associated with perceiving oneself as a target of ethnic prejudice can be mitigated somewhat through an identification with the minority group and when prejudice is perceived as widespread, it leads to well-being consequences.

A significant sociological study regarding the cultural identity of Japanese Brazilians in the context of migration to Japan was conducted by Oliveira (1999). Although the acculturation literature highlights the presence of the complex transformations of cultural identity in any migration scenario, this study shows that the complexity of these processes increases notably for Japanese Brazilians. Despite being born in Brazil and having adopted a predominantly Brazilian lifestyle through generations, Japanese Brazilians are not categorized with the prevailing national identity framework in Brazil due to their physical traits by the majority group. Indeed, Brazilian's collective perception of nationhood, formed over centuries, is seen as originating from three races: white, indigenous, and black. While descendants of white immigrants from other culturally distant countries, like Russians and Arabs, fit the miscegenated image of being Brazilian, Japanese Brazilians are labelled as Japanese and still viewed as foreigners, due to their phenotypical traits. If they are labelled as foreigners in Brazil, they are

also labelled as foreigners in Japan, where they phenotypically fit with the majority but live according to a typically Brazilian lifestyle. Hence, they perceive their non-Japanese status through Japanese society. Besides, in fundamental aspects and everyday practices, distinctly Brazilian behaviours stand in contrast to Japanese cultural norms, especially in terms of cuisine, clothing, hygiene practices, discipline rules, interpersonal relations, and more. Some Japanese Brazilians are loud while using public transportation, openly display affection through hugging and kissing, show informality, and find ways to navigate around overly rigid rules. Indeed, while Japanese Brazilians might fulfil the criteria to consider themselves “Japanese”, the local Japanese population rejects this shared identity. Despite shared language and ethnicity, returning Japanese descendants are classified as *Gaijin* – which mean, foreigner, neither fully Japanese nor Brazilian (Bailey, 2021).

The anguish stemming from this discrimination becomes profoundly distressing for Japanese Brazilians that transforms into a blow to their self-esteem, leading them to internalize their anger of being rejected from Japanese society and direct it towards themselves. Due to their alienation from Japanese nationals, Japanese Brazilians feel compelled to let go of their Japanese identity and suffering for doing it. This situation pushes them to embrace their Brazilian identity more firmly, reinforcing their distinctive Japanese-Brazilian identity that finds no acceptance within Japanese society (Bailey, 2021). In sum, considering the importance of individual’s ethnic identity, pressures to assimilate and abandon their ethnic identity can have detrimental effects on their mental health. It may lead to feelings of anger, depression, and, in extreme cases, even contribute to incidents of violence (Phinney et al., 2001).

Finally, considering the high overlap between ethnic identity and acculturation, in the present study, they are considered as integrated constructs.

2.2 The different forms of perceived discrimination

Perceived discrimination exhibits a diverse spectrum of manifestations across various levels. On an individual or interpersonal level, it spans from relatively minor forms of unfair treatment that one might experience in everyday life (like being subjected to impoliteness) to significant incidents or more severe forms, such as acts of violence against individuals (Williams et al., 1997). Perceived discrimination, that is, the subjective experience or perception when an individual or a group believes that they are being treated differently and unfairly because of their social identity or group membership (Major et al., 2002), has been identified as a potential factor contributing to health disparities among different racial and ethnic minority groups, along with socioeconomic status (Williams & Mohammed, 2009). Indeed, more than twenty years of

research indicate that the personal experience or perception of racial or ethnic discrimination negatively impacts the physical and mental well-being of minority group individuals. Recent investigations also reveal comparable results for Asian Americans, Latinos, and other ethnic communities (Lewis et al., 2015). Therefore, more research on perceived discrimination is crucial to better understand minority and marginalized groups' experiences of racism or discrimination in their daily lives (Atkins, 2014).

This research will focus on the ethnic/racial discrimination perceived by Japanese Brazilians. This type of discrimination has been defined as the differential treatment of individuals due to their phenotypic characteristics and/or ethnicity or of social groups who are labelled as inferior based on notions of race or cultural origins (Clark et al., 1999). Ethnic discrimination stems from the systematic actions of dominant group members that result in unfair and negative treatment of other social groups that are considered subordinate based on their racial/ethnic characteristics (Williams et al., 2003). This form of discrimination can arise from various sources, including individual actions, institutional practices, or cultural events or conditions. Among its various manifestations are stigmatization, exclusion, social distancing, harassment, or even acts of interpersonal violence (Krieger, 1999). Moreover, racial discrimination has a strong impact on the lives of racial/ethnic minority individuals for various reasons. Firstly, it is a widespread occurrence: several studies in the US have found that a substantial portion (60.9%) of people from racial/ethnic minorities report experiencing everyday discrimination. Notably, a high percentage of African American and Caribbean Black adolescents (87% and 90% respectively) have reported at least one discriminatory incident per year. Secondly, discrimination operates across various levels—individual, institutional, and cultural. Thirdly, it exhibits multiple dimensions: it can happen in the classroom or in the workplace, it can influence policy, and it can even manifest itself indirectly through historical trauma (Korous et al., 2017). There are several studies that have identified the diverse manifestations of ethnic discrimination. An study which aimed to develop new measures of ethnicity-related stress based on a sample of undergraduate students from diverse ethnic groups (Contrada et al., 2001) identified seven distinct forms of ethnic discrimination: (a) verbal rejection: referring to insults and ethnic slurs (b); avoidance: involving shunning and deliberate isolation; (c) devaluation: consisting of actions aimed at conveying negative assessments; (d) exclusion: pertaining to the denial of equitable treatment or access; (e) inequality treatment: unfair treatment from all kinds of institutions (f) threat of aggression: encompassing instances of potential for harm; (g) aggression: actual damage or harm.

Racial discrimination incidents can happen in various social settings as part of daily interactions. These experiences encompass both overt actions like direct physical confrontations and covert behaviours such as being treated with less courtesy (Chae et al., 2014). Overt actions or blatant discrimination occurs when there is "unequal and unfair treatment that is clearly evident and has visible structural impacts". These behaviours are apparent, intentional, easily recognizable and directed toward an individual due to their stigmatized characteristics (Van Laer & Janssens, 2011). Institutional ethnoracial discrimination takes place within societal institutions like schools, universities, law enforcement, courts, and healthcare systems. Research in this field conducted by Hebl et al. (2002) in work environments exposed the presence of formal discrimination, which encompasses discriminatory practices in areas such as hiring, promotions, access, and resource distribution. Likewise, blatant discrimination is open and intentional, has a significant and unambiguous nature, is socially condemned and often punishable by law (Van Laer & Janssens, 2011).

Covert behaviour or subtle discrimination, on the other hand, encompass acts of racism that can be plausibly denied. These acts occur regardless of the intention or effects on the targets, reinforcing harmful stereotypes, unfair social norms, power imbalances, and convey exclusion (Williams et al., 2020). One consequence of subtle discrimination is the component of attributional ambiguity. This concept refers to the uncertainty that individuals may face, regarding whether the outcomes they receive reflect their unique personal characteristics or an indication of social prejudice held by others due to their social stigma (Major, 2003). One framework which can be used to examine subtle discrimination from the perspective of their targets is the one of microaggressions, which has been defined as frequent and ordinary everyday comments, behaviours, or environmental indignities, whether intentional or unintentional, that convey hostile, derogatory, or adverse racial, gender, sexual orientation, or religious remarks or affronts to the targeted individual or group (Sue, 2010). Despite their seemingly insignificant and ambiguous nature, microaggressions are frequent incidents that can be especially distressing for those who experience them, mainly due to their pervasive nature and ability to be denied (Williams, 2020; Williams et al., 2020). While explicit forms of discrimination have significantly diminished in recent decades, subtler and persistent manifestations of bias still affect certain societal groups.

Numerous comprehensive literature reviews have presented substantial evidence from both controlled laboratory settings and real-world community studies, illustrating the detrimental health repercussions of discrimination. These consequences include various mental health outcomes including depression, psychological distress, anxiety, and overall well-being

(Williams et al., 2003). Moreover, perceived discrimination has been associated with specific types of physical health issues such as hypertension, self-reported poor health, and even conditions like breast cancer. Additionally, it has been linked to potential risk factors for diseases, including obesity, high blood pressure, and substance use (Williams & Mohammed, 2009).

There are only a few studies that have examined the ethnic discrimination perceived by Japanese Brazilians and its relationship with mental health. For example, Asakura and colleagues (2008) in quantitative cross-sectional research with Japanese Brazilians workers who had returned to Japan (n = 313) evaluated the potential association between well-being and self-reported ethnic discrimination in the workplace. They found that complaints of ethnic discrimination towards Japanese Brazilians at work were linked to increased psychological issues, poorer self-rated health, and a higher occurrence of somatic symptoms. Other qualitative studies, such as the one conducted by Ueno, (2012), involving eleven Japanese Brazilians who returned to Brazil as part of a group psychosocial intervention upon their return, revealed that Japanese Brazilians living in Japan faced several issues, such as trouble to speak the Japanese language, lack of cooperation from the Japanese, moral harassment, lack of support from hierarchical superiors, fatigue due to long working hours and strict performance-oriented controls. Similarly, the findings of Japanese Brazilians in Japan, demonstrated that all participants struggled with social isolation and marginalization which they experienced in Japan. Due to being perceived as culturally distinct foreigners, they lacked social connections or friendships with the Japanese, instead interacting mainly with fellow Brazilians. This isolation persisted both in work settings and in their everyday interactions (Tsuda, 2000a). This is especially worrying when considering that social support by locals has been identified as an important protective factor for the acculturation process of migrants (e.g., Podsiadlowski, et al., 2013). In this context, the quantitative research conducted by Miyasaka et al. (2002) with Japanese Brazilians residing in Bauru, Brazil (n = 213), and the entire Brazilian community of Kiyoharadai, Utsunomiya, Japan (n = 158), aimed to compare the mental health of this community in both countries, they find that the mental health of Japanese Brazilians residing in Kiyoharadai, Japan, is notably poorer compared to the community living in Bauru, Brazil. Moreover, this shedding light on the numerous challenging situations experienced by Japanese Brazilians in both nations. These encompassed struggles with language barriers, cultural clashes, discrimination, strained relationships with superiors and co-workers from both Japanese and Brazilian backgrounds, overwhelming workloads averaging 12 to 14 hours per day, disruptions to sleep patterns due to alternating day and night shifts, financial hardship, and an uncertain

future marked by the absence of job security. Additionally, the research highlighted difficulties within family relationships, instances of bullying, and struggles with identity crises.

2.3 Coping, protective factors and mental health

In the journey of their migration, return, and remigration, individuals often face several stress-inducing factors, such as discrimination, which test their resilience and ability to navigate life's complexities while also simultaneously increasing their susceptibility to mental health issues (Miyasaka et al., 2002). In this context, coping strategies and protective factors play a pivotal role in shaping how individuals respond to the discrimination challenges, influencing their psychological and physical outcomes (Aikawa & Kleyman, 2019). According to Lazarus & Folkman (1984), coping involves a process through which people appraise and respond to stressful stimuli in everyday situations, considering both themselves and the environment. Faced with a stressor, the individual evaluates what is happening to respond appropriately to the stressor, either by solving it or minimizing its impact. Coping is thus considered a determinant factor in the individual's adaptation to the stressful situation, which in turn determines whether or not stress responses are produced.

Coping can be classified into two categories: problem-focused and emotion-focused. In problem-focused coping, the focus is on resolution (Lazarus & Folkman, 1984). The person engages in managing and modifying the problem or stress-causing situation, aiming to control or deal with the threat, harm, or challenge. These are generally active strategies of approaching the stressor, such as problem-solving, planning, support seeking and cognitive reframing. Emotion-focused coping involves defensive processes, where the individual avoids confronting the threat by not modifying the situation. Its main function is to regulate the emotional response caused by the stressor, which can lead to distancing or palliative attitudes towards the source of stress, such as denial, avoidance, or distancing itself from a situation (Lazarus & Folkman, 1984). The effectiveness of the two types of coping strategies, problem-focused and emotion-focused, is characterized by flexibility and change. Changes require us to adopt new coping methods. Therefore, evaluating the outcome of a coping strategy can be challenging, as it may change over time. For example, a strategy that immediately alleviates stress today could lead to difficulties tomorrow (Compas, 1987). Moreover, when someone faces a stressful event, they will use strategies individually, sequentially, and in combination. Therefore, the impact of one strategy can be influenced by the effects of other strategies. Each individual selects coping strategies that are most suitable for them, aiming to control or adapt to stressful events (Beresford, 1994). Research conducted by Foster et al. (2022) indicates that the coping methods

employed by young individuals might play a crucial role in achieving positive outcomes when facing stressors related to discrimination. Among youths who reported significant perceived discrimination, those who preferred emotion-focused strategies rather than problem-solving strategies, or those who extensively utilized both emotion-focused and problem-focused strategies, showed a higher incidence of depression and anxiety symptoms compared to youths who employed different combinations of coping approaches. Likewise, a study involving Korean adults (Noh & Kaspar 2003) found that problem-focused coping strategies had a stress-moderating impact, whereas the utilization of emotion-focused coping was linked to elevated levels of depression. Increased experiences of discrimination-related stress were linked to lower self-esteem. However, a substantial use of problem-focused coping mitigated the adverse impact of perceived discrimination stress on self-esteem.

In the context of immigrants, discrimination, and well-being, another crucial aspect to consider is the concept of protective factors, which are defined as attributes, circumstances, and behaviors that empower individuals to prevent or alleviate adverse health outcomes associated with a range of risks and hazards (Fergus & Zimmerman, 2005). These protective factors (e.g., social support, socioeconomic status, cognitive capacities, parental style and favorable self-perception) function to decrease maladaptation and psychological disorders while fostering psychological, emotional, and behavioral proficiency as well as overall well-being (Luthar et al., 2000). Moreover, when members of minority groups strongly identify with their own group, this can be regarded as another significant protective factor when dealing with discrimination, as demonstrated by Brascombe and Schmitt (1999). Bronfenbrenner's (1979) socioecological model offers a comprehensive framework to understand protective factors across different layers of influence. This includes factors operating at the individual level, such as personal characteristics and skills, as well as within interpersonal relationships, encompassing family, friends, and social support and networks. Furthermore, these factors extend to the community level, involving aspects like neighborhood friendship, support and access to resources. Lastly, they also encompass broader societal factors, as cultural norms, policies, and societal attitudes. This model recognizes the intricate interplay of protective factors across these different levels, shedding light on how they collectively contribute to fostering well-being and resilience (Johns et al., 2018). For instance, a longitudinal study investigating the impact of social support on the well-being of African American women in the context of racial discrimination found that higher levels of both general and tailored social support were associated with increased optimism one year later. Furthermore, changes in both types of support were also related to shifts in optimism over time. While the initial levels of neither form of social support predicted depressive

symptoms over time, adjustments in tailored support were connected to changes in depressive symptoms (Seawell et al., 2014). Moreover, Ochieng (2011) find in your research with African-Caribbean adolescents and their families in the north of England, that participants held the belief that belonging to a family network had a positive impact on one's overall well-being. These networks were seen as sources of protective support for health and well-being. Furthermore, participants expressed a preference for residing in neighborhoods where there was a significant concentration of people from the same ethnic background, even though such neighborhoods might have issues like substandard housing and limited services.

2.4 This study

For a long time, a considerable amount of research has explored the complex processes involving perceived ethnic discrimination, mental health, ethnic identity, acculturation, coping, and protective factors for different ethnic minority groups. Nevertheless, little research has distinguished between subtle or blatant discrimination when examining these constructs. Moreover, in the case of Japanese Brazilians, the research available mainly focuses on the link between perceived discrimination and mental health (Miyasaka, 2002). Yet, a deeper investigation of the processes underlying their perceptions of discrimination, ethnic identity, coping mechanisms, and the protective factors is still missing. Likewise, studies examining the experiences of this population have failed to distinguish between subtle and blatant forms of discrimination.

As such, the main purpose of this research was to conduct a comparative qualitative study of the experiences of Japanese Brazilians in Japan and Brazil in order to identify, analyse and understand their perceptions of subtle and blatant discrimination and how their experiences in the two different cultures relate to their ethnic identity, and mental health. Furthermore, the present study aimed to shed light on the coping strategies and protective factors characterizing Japanese Brazilians' responses to perceived ethnic discrimination, and sought to establish connections with the existing literature by employing an inductive-deductive thematic analysis approach in order to answer the following questions: 1) What forms of discrimination (subtle vs. blatant) do Japanese Brazilians encounter in Brazil and in Japan, and how are they expressed? 2) How do Japanese Brazilians make sense of their ethnic identity? 3) How do they perceive their ethnic identity to be affected by the discrimination and exclusion acculturation attitudes of the dominant majority members in Japan and Brazil? 4) How do they perceive discrimination to affect their mental health? 5) What type of protective factors or coping strategies do they use to deal with the experiences of discrimination and marginalization?

As argued by Van Laer & Janssens (2011) focusing on the perspective of individuals holds a particular significance in the context of perceived discrimination, since it allows not only to examine overt discriminatory events, but also to delve into the less obvious and covert incidents. Therefore, a qualitative approach was chosen in order to surpass conventional interpretations of perceived discrimination and gain deeper insights into the subject. Nine in-depth interviews were made with Japanese Brazilians from second, third, and fourth generations to provide data for this study.

Methods

3.1 Design

To investigate the dynamics of ethnic identity and perceived discrimination among Japanese Brazilians in both Japan and Brazil, an exploratory qualitative approach was employed. This method was chosen due to its effectiveness in uncovering individuals' thoughts, perspectives, and emotions regarding challenging life experiences (Khan, 2014). Additionally, it provides a solid framework for exploring relatively new phenomena that are not yet fully understood. Data collection was gathered through a semi-structured interview protocol with questions being developed by drawing on the existing literature on discrimination and ethnic identity (Iwasaki et al., 2016; Iwamoto et al., 2013). Furthermore, the study received approval from the Ethical Committee of the ISCTE-IUL, University Institute of Lisbon, with the number, 67/2023, ensuring compliance with ethical guidelines.

3.2 Participants

For this study, a total of 9 participants were recruited. Moreover, prior to data collection, a pilot interview was conducted with one person in order to explore the appropriateness of the interview guide. The study was conducted using online interviews (i.e., Zoom) during April and May 2023. All participants were currently residing in Japan, while the researcher who conducted the interviews was based in Portugal. To be selected for this study, participants were required to meet the following criteria: 1) to be Japanese Brazilians, i.e., a) born in Brazil with Japanese immigrants as biological parents (regarding one or both parents), or b) Japanese Brazilians descendants born in Brazil and moved to Japan, or were born in Japan and moved to Brazil; 2) be of the second (one or both of the parents is Japanese immigrants), third (one or both of the grandparents are Japanese immigrants) or fourth (one or both of the great-grandparents are Japanese immigrants) Japanese generation, (in Japanese, *nissei*, *sansei* or *yonsei* respectively), 3) be adult, over 21 years old (i.e., the age of majority in Japan), 4) being currently living in Japan, 5) have been living in both countries, Japan and in Brazil, for at least one year each.

The participants in this study had an average age of 43.0 years ($SD = 12.1$). There were 6 female participants and 3 male participants. In terms of ancestry level, 55.6% of the participants were from the third generation (*sansei*), 33.3% were from the second generation (*nissei*), and 33.3% were from the fourth generation (*yonsei*). The majority of the sample (36.36%) indicated

that they were direct employees of a company in Japan (*shain*), with an intermediate level of proficiency in Japanese (Japanese Proficiency Test - *JLPT-N3*) (33.3%). Additionally, 55.6% of the participants indicated that they were satisfied with their income. On average, participants had lived in Japan for 15.6 years ($SD = 13.3$) and in Brazil for 25.4 years ($SD = 5.05$). The level of satisfaction with their life in Japan was high, with an average rating of 8.11 ($SD = .928$) on a scale of 0 to 10. Table 1 provides an overview of the socio-demographic characteristics of the sample (see Appendix A for further details). Moreover, the demographic profile of each participant and related pseudonym can be found in Table 2 (see Appendix B for further details).

Table 1

Socio Demographics Characteristics

Category	Min	Max	M	SD	% (N)
Age	29.00	60.00	43.00	12.114	
<hr/>					
Time in each country (years)					
	Japan	1.00	33.00	15.67	13.342
	Brazil	19.00	31.00	25.44	5.053
Level of satisfaction with life in Japan (0 to 10)	6	9	8.11	.928	
<hr/>					
Gender					
	Female				66.7% (6)
	Male				33.3% (3)
<hr/>					
Ancestry level					
	Second generation (<i>Nissei</i>)				33.3% (3)
	Third generation (<i>Sansei</i>)				55.6% (5)
	Fourth generation (<i>Yonsei</i>)				11.1% (1)
<hr/>					
Fluency level in Japanese (<i>JLPT</i> test)					
	I don't speak Japanese				11.1% (1)
	N5 - Very basic				11.1% (1)
	N4 - Basic				22.2% (2)
	N3 - Intermediate				33.3% (3)

	N2 - High intermediate/Advanced	11.1% (1)
	N1 – Fluent	11.1% (1)
Occupation³		
	Self-employed	9.09% (1)
	Student	9.09% (1)
	Company employee (<i>Shain</i>)	36.36% (4)
	Outsourced employee (<i>Haken shain</i>)	18.18% (2)
	Temporary employment (<i>Arubaito/Pato</i>)	18.18% (2)
	Lives on government welfare (<i>Seikatsu hogo</i>)	9.09% (1)
Current household income		
	I live comfortably with the current income	11.1% (1)
	I adapt to the current income	55.6% (5)
	I find it difficult to live with the current income	33.3% (3)

Table 2

Demographic Profile of Each Participant

Fictitious name	Age	Gender	Field of work	Ancestry level	Time living in each country (years)		Education
					Japan	Brazil	
João	50	Male	Metallurgy company	Second generation (<i>Nissei</i>)	29	21	Technical school (<i>Semongaku</i>)

³In this segment, the value of N exceeds 9 due to the presence of two participants, each simultaneously performing two distinct types of jobs.

Carlos	36	Male	Entertainment	Third generation (<i>Sansei</i>)	4	30	Bachelor's degree or equivalent (<i>Daigaku</i>)
Elaine	30	Female	Design	Third generation (<i>Sansei</i>)	1	26	Masters or above
Maria	60	Female	Live on government assistance (<i>Seikatsu Hogo</i>)	Third generation (<i>Sansei</i>)	29	31	Technical school (<i>Semongaku</i>)
José	39	Male	TI	Third generation (<i>Sansei</i>)	8	19	Technical school (<i>Semongaku</i>)
Cláudia	52	Female	Human resources, accounting, interpreter	Second generation (<i>Nissei</i>)	33	19	High school (<i>Kōkōgaku</i>)
Marina	33	Female	E-commerce	Third generation (<i>Sansei</i>)	4	29	Masters or above
Ana	58	Female	Education	Second generation (<i>Nissei</i>)	27	31	Bachelor's degree or equivalent (<i>Daigaku</i>)
Amanda	29	Female	Electronics for automotive parts	Fourth generation (<i>Yonsei</i>)	6	23	High school (<i>Kōkōgaku</i>)

Participants were recruited using a snowball sampling method (Oliver, 2014). To expand the reach, a research poster (Appendix C) was created and shared among friends and on social media platforms such as Facebook and Instagram. This approach aimed to engage potential participants and encourage their participation in the study. The principle of saturation, as described by Saunders et al. (2018), was achieved in this study after conducting 9 interviews, which formed the sample for data collection. Moreover, saturation was considered reached when participants repeated the same pattern of responses for the main questions on the interview protocol.

3.3 Materials and procedures

In this study, data were collected through in-depth, semi-structured interviews, which are recommended by Birzer and Smith-Mahdi (2006) as an effective method for gaining a

comprehensive understanding of complex phenomena. In the context of this study, the focus was on exploring the ethnic identity issues and experiences of discrimination faced by Japanese Brazilians in both Japan and Brazil. To guide the interview process, a semi-structured interview protocol (Khan, 2014), (Appendix D) was developed, being informed by relevant literature on perceived discrimination and ethnic identity (Iwasaki et al., 2016; Iwamoto et al., 2013), and aiming to delve into participants' experiences without imposing any specific constraints or limitations.

Prior to the interviews, participants received a Qualtrics link via email. The link contained the informed consent document (Appendix F) and a sociodemographic survey (Appendix G). Participants were required to accept the information reported in the consent which guaranteed that participation in the study was voluntary, anonymous, and confidential. At the beginning of the interview, the researcher explained to the participant the research goals and privacy issues once more, and verbally confirmed informed consent.

The interview guide was structured in nine batteries of questions (refer to Appendix D): 1) Warm-up questions, 2) Ethnic identity questions, 3) Experiences of discrimination in Japan, 4) experiences of discrimination in Brazil, 5) Experiences with marginalization in Japan and Brazil, 6) Mental health, 7) Protective factors, 8) Positive identity-related and migration experiences 9) Final question. Based on Patton's (2002) recommendations, the interviews started with a series of warm-up questions (e.g., "how would you like to be addressed?"). This approach aimed to establish a connection between the interviewer and the participants while smoothly transitioning into the main themes of the interview. Every other battery of questions started with a general description of the topic (e.g., ethnic identity), to ensure participants' understanding of the concept being discussed. Then, the interviewer proceeded with the interview questions.

At the end of the interview, participants were debriefed and were provided with a document explaining the objectives of the investigation (Appendix H). This document also included relevant scientific references related to the study and contact information for the research team.

The interviews were conducted online using a videoconferencing platform, Zoom, and the language used was Portuguese, which was the primary language of all participants. Interviews had a duration ranging from 80 to 120 minutes and were video recorded for reference. As all participants indicated that Portuguese was their primary language of communication, the interviews were conducted in Portuguese. However, participants were welcome to incorporate Japanese phrases and expressions, as the interviewer had intermediate proficiency in Japanese.

Following the interviews, all recordings were transcribed using an intelligent verbatim transcription method. Then, to maintain participants' anonymity, pseudonyms were used to replace any real names mentioned during the transcription process. Additionally, quotes from the interviews were utilized in the presentation of results. To ensure translation accuracy, the quotes were first translated into English and then back-translated into Portuguese by the interviewer.

3.4 Pilot Interview

To enhance and refine the interview protocol, one pilot interview was conducted following the standard research procedure. The participant selected for the pilot interview was an adult Japanese-Brazilian with experience living in both Brazil and Japan. Prior to the interview, the researcher sent a Qualtrics link via email, which included a sociodemographic data questionnaire, as well as a Zoom link to access the online interview room. The pilot interview lasted approximately 100 minutes, allowing the researcher to gain valuable insights into the interview process. Following the pilot interview, the researcher carefully analysed the protocol and determined that it was well-suited for capturing the desired data, while also facilitating a smooth and effective interview experience. Consequently, the decision was made to proceed with the original protocol for the subsequent interviews, confident that it would help achieve the study's goals successfully.

3.5 Data Analysis

The data analysis process was conducted via a hybrid deductive-inductive approach using MAXQDA software. First, in order to answer the research question “what forms of discrimination (subtle vs. blatant) do interviewees encounter in each country and how are they expressed?”, and to identify which incidents of discrimination could be considered subtle or blatant, an *a priori* coding scheme was developed (Appendix I). To ensure stability during coding, a thick description of the concepts of subtle and blatant discrimination, based on Major (2003); Williams (2020); Williams et al, (2020), Nadal (2011); Van Laer & Janssens (2011); Hebl et al (2002); Williams et al, (2008), was included in the deductively derived coding scheme, which was then pilot tested on two interviews. After pilot testing, a second researcher applied the coding to the same two interviews, and intercoder agreement was computed ($k=0,906$). Then, the main researcher deductively applied the coding scheme to the rest of the data.

In a second moment, inductive thematic analysis was conducted, following the six-step thematic analysis approach proposed by Braun & Clarke (2006), in order to provide

comprehensive narratives of their perceptions of discrimination, ethnic identity and protective factors, enabling the researcher to identify, analysing and reporting recurring themes across the data from all the participants. This inductive process started by familiarizing with the data, thoroughly reviewing and becoming acquainted with the interview transcripts. Then, relevant information related to the research questions, such as statements describing how individuals experience a specific topic, was identified. In the third step, the researcher grouped these segments of information based on thematic similarities, generating various codes. The codes were then further organized into larger themes. This process involved carefully examining the data to identify recurring patterns and meaningful connections. Next, a comprehensive review of all the materials was conducted, and a thematic map, also known as a coding scheme, of all the analysed data, was created. This mapping captured the relationships and organization of the data, facilitating a structured and systematic analysis.

In the fifth stage, each theme was assigned a name and a clear definition that represented the multiple aspects of each construct or phenomenon under investigation. Additionally, in a separate phase of analysis, a pre-defined coding scheme was deductively applied to the data, to identify whether the experiences reported by participants fell under the category of subtle or blatant discrimination. Finally, using the analysed data, a comprehensive report was produced, presenting the findings and insights derived from the thematic analysis process. To ensure trustworthiness, *post hoc* intercoder reliability procedures were applied to 20% of the inductive analysis data, enhancing the rigor and validity of the analysis.

3.6 Methodological Integrity

Throughout the study, several procedures were implemented to ensure the trustworthiness of the entire process. To establish credibility, all interviews were recorded and transcribed using the intelligent verbatim transcription method. Moreover, two meetings were conducted with the research team at the beginning of the research, and frequent meetings were also held at various stages of the study to discuss research methodologies and ideas. To minimize subjectivity, the researcher employed the analyst triangulation method, as described by Patton (1999). This involved examining the findings, conducting thematic analysis, and reviewing codes and coding procedures, which were thoroughly discussed with the co-supervisor. Intercoder reliability was ensured by calculating Cohen's Kappa, a coefficient used to measure intercoder agreement (O'Connor, 2020). The co-supervisor reviewed the coding of two randomly selected interviews, which accounted for 20% of the collected data, and indicated agreement or disagreement on each code. Moreover, Cohen's Kappa was calculated using the online tool "Quantifying

Agreement with Kappa" by GraphPad Software (2023), yielding a Kappa value of $\kappa = 0.906$ for the deductive thematic analysis. Furthermore, a comprehensive description of the data with some extracts of the interviews was provided in the results section of this dissertation to prove the reliability of the major themes. Additionally, the complete codebook of the study is included in the Appendix H.

3.7 Positionality

I am a Brazilian woman, a psychologist, and a master's student. As a non-Japanese Brazilian, I am aware that I hold an outsider position to the Japanese Brazilian ethnic group and do not share the same lived experiences as the participants. I recognize the importance of approaching them with humility, respect, and sensitivity while engaging with them and interpreting their narratives. However, having lived in Japan for eight years with a Japanese family, and worked for over six years on projects and counselling for Japanese Brazilians, I have developed a deep understanding of the community, their way of life, and their conflicts and issues. This experience has also provided me with a comprehensive understanding of the cultural context and societal dynamics of the host society. Being familiar with both cultures, I can navigate easier through potential barriers such as language and cultural nuances, facilitating effective communication and ensuring a more nuanced exploration of participants' experiences. Nevertheless, I acknowledge that my position may also have subjectivity and reflexivity. Therefore, I remain vigilant in critically examining my own assumptions and perspectives throughout the research process.

CHAPTER 4

Results

Thematic analysis, encompassing both a deductive and inductive approach, enabled the investigation of the research questions in this study. Deductive analysis was employed to address the first research question (What forms of discrimination (subtle vs. blatant) do Japanese Brazilians encounter in Brazil and Japan and how they are expressed?), while inductive analysis was utilized to answer the second (How Japanese Brazilians make sense of their ethnic identity), third (How do they perceive their ethnic identity to be affected by the discrimination and exclusion acculturation attitudes of the dominant majority members in Japan and Brazil?), fourth (How do participants perceive discrimination to affect their mental health?) and fifth (What type of protective factors or coping strategies do they use to deal with the experiences of discrimination and marginalization?) questions.

4.1 Deductive Thematic Analysis

Participants reported their subjective experiences of discrimination in both Brazil and Japan. Through deductive thematic analysis, the incidents collected were categorized as either subtle or blatant, in accordance with the developed coding scheme (Appendix I). This analysis also aimed to explore the various ways in which these forms of discrimination are expressed and to address the first question of this study, as outlined below. The data provide insights into the prevalence and nature of discrimination in these two countries and the frequencies refer to the number of incidents or statements related to each theme. Table 1 provides an overview of the themes produced during deductive analysis from the nine interviews. A complete list of the coded segments is included in the Appendix J.

Table 3

Overview of identified themes, sub-themes and definitions (deductive analysis)

Theme/Sub-theme	Definitions	Frequency
Blatant	Occurs when unequal and unfair treatment, which is clearly evident and has visible structural impacts, is directed toward an individual due to their stigmatized characteristics, and manifests as behaviors that are apparent, intentional, easily recognizable (Van Laer &	-

	Janssens, 2011). An example of this is institutional ethnoracial discrimination, which takes place within societal institutions like schools, universities, law enforcement, courts, and healthcare systems. Moreover, interpersonal blatant discrimination is open and intentional, has a significant and unambiguous nature, is socially sanctioned or condemned and often against the law (Van Laer & Janssens, 2011).	
Japan	Instances of blatant discrimination which participants reported to happen in Japan.	12
Brazil	Instances of blatant discrimination which participants reported to happen in Brazil.	7
Subtle	Encompasses acts of racial or ethnic discrimination that are covert and can be easily denied or dismissed. These acts occur regardless of the intention of the perpetrator, reinforcing harmful stereotypes, unfair social norms, power imbalances, and conveying exclusion (Williams et al., 2020). Subtle discrimination often produces is attributional ambiguity, where individuals are uncertain whether the unfair treatment, they experienced is due to societal prejudice towards their stigmatized identity or to other causes that are unrelated to prejudice (Major, 2003). Microaggressions is an especially relevant framework for examining subtle discrimination from the point of view of the targeted individual. Despite their seemingly insignificant and ambiguous nature, microaggressions occur frequently and can be distressing for those experiencing them due to their pervasive and deniable nature (Williams, 2020; Williams et al., 2020).	-
Japan	Instances of subtle discrimination which participants reported to happen in Japan.	15
Brazil	Instances of subtle discrimination which participants reported to happen in Brazil.	21
Total		55

1. What forms of discrimination (subtle vs. blatant) do Japanese Brazilians encounter in Brazil and Japan and how are they expressed?

Participants reported various forms of discrimination in both Brazil and Japan. In Brazil, they mentioned fifteen subtle discrimination incidents, along with seven blatant ones. In Japan, they reported twenty-one subtle instances and twelve blatant cases (see Table 1). Overall, Japan had the highest total perceived discrimination instances (k=33), followed by Brazil (k=22). Notably, both countries had a significant percentage of subtle discrimination relative to total

discrimination instances, with 68.18% in Brazil and 63.64% in Japan (Table 2). This suggests that while overt discrimination continues to exert a significant influence on the experiences of minority groups, it can be argued that it is being replaced or supplemented by subtler and more commonplace forms of discrimination (Cortina, 2008).

Table 4

Overview of themes and sub-themes identified in interviews (Brazil x Japan)

Theme	Sub-theme	Frequency	Total	%
Brazil	Subtle	15	22	68.18%
	Blatant	7		31.82%
Japan	Subtle	21	33	63.64%
	Blatant	12		36.36%
Total (subtle, blatant)		55		

Beyond the numbers, we also found that subtle and blatant discrimination were expressed in different forms, both in Brazil and in Japan.

4.1.1 Subtle discrimination

In Brazil, one of the most frequently reported forms of subtle racial discrimination is the use of derogatory nicknames such as “*Japa*”, “*Japinha*,” and “*Japonês*” which are quite common among Brazilians when addressing Japanese Brazilians. It can be considered a form of slur, in accordance with the microaggressions literature (Sue, 2010). This phenomenon is well-demonstrated by Tsuda (2000b) in his research on the ethnic status of Japanese Brazilians, where he highlights that being identified as “Japanese” serves as a significant and easily recognizable marker for Japanese Brazilians in Brazil. This racial categorization, as described by the author, is widespread and can be unsettling for individuals of Japanese descent. For example, one participant addressed the issue that exists when racial stereotypes are common and persistent in society, yet they can serve as a form of subtle discrimination that harms individuals.

[...] I was much older when I began to understand why I felt uncomfortable when they called me "Japinha" in school, even though I tried so hard to be just like them, and yet they discriminated against me for being Japanese and called me "Japinha". [Participant 3]

Another participant echoed the sentiment of feeling uncomfortable due to stereotypes and racial assumptions in Brazil. This participant's experience proves the impact of racial stereotypes on everyday interactions, which can result in feelings of discomfort and being treated differently due to ethnicity.

[...] I can only remember those stereotypes, strangers coming up to me and saying *arigatō*, *sayonara*. Calling me Japanese, even though they didn't know me, and shouting that from across the street. At every stage of life, as a child and later as an adult. So, it feels very awkward. Like, how come, the person doesn't even know you, comes and starts shouting at you. So, it ends up sounding like an insult. Why are they saying it. [Participant 7]

In Japan, instead of the use of nicknames, we observed subtle forms of discrimination such as suspicions of criminality or dangerousness. Examples include being followed by store employees, that have been identified in the literature of microaggressions as assumptions of criminality or dangerousness (Williams et al., 2020). Institutional discrimination also was common experienced in a subtle way in Japan, like being refused the opening of a bank account based on racial status. Furthermore, Japanese Brazilians are often stereotyped as *gaijin* (foreigner), (Tsuda 2000a). In some cases, even participants who spoke fluent Japanese were mistakenly assumed to have limited language proficiency or comprehension. Consequently, they were patronized and treated as if they were children by the Japanese.

I've been through situations where people approach me speaking in that childlike Japanese, as if I were a ten-year-old child, as if I didn't understand the words." [...] "In fact, I felt a bit offended because she assumed I was an indigenous person, semi-analphabet. This left me somewhat offended. The person had the best intentions, wanting to be kind because she noticed I was a foreigner, but she made an assumption, had this prejudice that I wouldn't know or understand. I wonder sometimes if that can also be considered prejudice. [Participant 1]

In that situation, the participant reported feeling uncomfortable, and at the same time, they wondered if it might be a form of "positive discrimination" as the person contemplated speaking simpler Japanese with the participant.

I've also been in situations where they tried to speak to me in English, asked if I could write my name, and sometimes I think, isn't that a form of discrimination? It's a well-intentioned discrimination, isn't it? [Participant 1]

4.1.2 Blatant Discrimination

As mentioned earlier, participants also reported experiences of blatant discrimination, which differed between the two countries. In Brazil, the use of stereotypes, insults, racial slurs, and mocking was common, such as comments like "open your eyes". Participants also reported name-calling and derogatory terms like '*bode*' (Billy goat) and even offensive terms like "*hentai*⁴," which were described as very offensive:

School was somewhat tough. I remember that I always enjoyed drawing and would sketch at school. People would make fun of me, saying I was drawing manga, and they started saying things like "*hentai*⁴" and using words as if they knew what they meant. We were in school, we were children, and I clearly wasn't drawing anything pornographic, yet they used offensive words, and I found that hurtful. [...] I didn't react, I was bullied, I was made fun of at school, everyone thought I was ugly, they said various things about me being ugly, open your eyes, that's because my eyes are big, I'm of mixed race, what is that and they said it like that, open your eyes, it wasn't funny at all, they'd said something like that to me so I wouldn't even react anymore either. [...] Once, someone stole some of my pens and went through my things, damaging some books and notebooks (scratching and crumpling pages). They probably thought that by ruining my school materials, I'd be more upset than their insults, as I used to be a very diligent student and the teachers' favorite. [Participant 3]

In Japan, institutional discrimination was the most common form of overt expression, frequently manifested during the hiring process, even when individuals have a Japanese nationality and were legally eligible to work. Additionally, it was prevalent in instances where housing rentals were denied based on one's ethnicity or minority status as Japanese Brazilians. These discriminatory practices may be linked to stereotypes that associate Japanese Brazilians with a preference for hosting parties, drinking, and playing loud music (Oliveira, 1999; Ueno, 2008; Tsuda 1999).

There was one time I experienced racism; it was when I was looking for a job. At that time, I didn't know how to speak or read much. My father was reading the newspaper and told me there was a big factory nearby called Kaminari, which no longer exists today. So, I went there twice, quite boldly. I went with a

⁴ In Japanese, the word "*hentai*" (変態) means "pervert" or "perverted." However, it's important to note that outside of Japan, especially in English-speaking contexts, "*hentai*" has taken on a different meaning and is commonly associated with explicit adult content, particularly anime or manga with sexual or pornographic themes. So, while its literal meaning in Japanese is "pervert," in English discussions, it often refers to a specific genre of adult-oriented animated or illustrated material.

piece of paper; I didn't even know I had to make a call. I went there and told the security guard, "I want to work, *shigoto* (work), *shigoto* (work)," and I just pointed to the newspaper. The guard called the person in charge, and he came out and said, "We don't hire *gaijin* here." I said, "But I'm Japanese," and I even showed him my passport and said, "My passport is Japanese; I don't need a visa." He replied, "What's the use of it? Look at the paper, look at your face." I thought, "Wow, how rude." A month later, my father saw the offer again and I went there again. It was raining, the same security guard was standing, and the same man appeared. He saw me all soaked because I didn't have an umbrella. I was expecting him to show me kindness, but instead he said the same thing. "*Gomenasai, gaijin no*", and he made the gesture of *batsu* (crossing his arms in an X position, which means 'no' in Japanese). [Participant 6]

4.2 Inductive Thematic Analysis

The second part of the analysis involved the inductive method, which was carried out through the identification, analysis, and reporting of patterns or themes. During data analysis, several themes and sub-themes emerged. Table 3 provides an overview of the theme ethnic identity and sense of belonging, the sub-themes, and their respect definition identified across the nine interviews, along with the total count for each theme. The frequencies refer to the number of incidents or statements related to each theme. A complete list of the coded segments is included in the Appendix K.

Table 5

Overview of identified themes, sub-themes and definitions for the second research question

Theme / Sub-theme /Sub-sub-theme	Definitions	Frequency
Report Research question 2		
2. Ethnic Identity and Sense of Belonging	<p>Ethnic identity pertains to individuals' perception and comprehension of their ethnicity and their level of affiliation with their ethnic community (Phiney, 1996). It is rooted in cultural customs and values typically passed down through generations (Zbarauskaitė et al., 2015). The formation of ethnic identity is characterized as an ongoing process in which one's identity is constructed gradually, influenced by their experiences and actions. This process encompasses acquiring knowledge and insight into one's in-group(s) and cultivating a sense of belonging to one's ethnic group (Phinney & Ong, 2007).</p> <p>A sense of belonging refers to the emotional and psychological feeling of being accepted, included, and connected within a particular social, cultural, or community context. It involves feeling valued, supported,</p>	–

	and understood by others who share common experiences, values, or interests.	
2.1 Brazilian identity and belonging	This refers to individuals who feel that they have a Brazilian heritage and whose identities are shaped by Brazilian cultural backgrounds. In this context, they express their feelings about what it means to be Brazilian and to belong to Brazil.	–
2.1.1. Feeling White/Brazilian	This is related to individuals who interpret and understand their ethnicity, as well as the extent of their identification primarily with the Brazilian ethnic group. Furthermore, some individuals use the label 'white' instead of 'Brazilian'.	10
2.1.2. Belonging to Brazil	This refers to the sense of affiliation, attachment, or connection that participants feel toward the nation of Brazil. It encompasses the idea that one is part of the Brazilian community or identifies as a member of the Brazilian nation.	7
2.1.3. Meaning of Being Brazilian	In this subtheme, the participants refer to the idea of understanding what it signifies or entails to identify as a Brazilian and to be part of the Brazilian nationality or culture. It involves exploring and comprehending the unique cultural, historical, social, and personal aspects that shape the identity and experiences of the participants	–
2.1.3.1.Pride/privilege/happy/multicultural/flexibility	In this subtheme, the participants express that the concept of being Brazilian has significant cultural and emotional connotations, encompassing feelings of happiness and a range of attributes such as pride, privilege, and creativity. These attributes contribute to a diverse and multifaceted national identity.	13
2.1.3.2. Is nothing special/ a place of birth	In this subtheme the participants express that the concept of being Brazilian as "nothing special" or just a "place of birth" reflects a perspective that emphasizes the idea that being Brazilian is defined primarily by the geographical location of one's birth rather than having significant cultural or emotional connotations.	2
2.2. Japanese identity and belonging	It refers to participants who feel that they have a Japanese heritage and whose identities are shaped by Japanese cultural backgrounds. In this context, they express their feelings about what it means to be Japanese and to belong to Japan.	–

2.2.1. Belonging to Japan	This refers to the sense of affiliation, attachment, or connection that participants feel toward the nation of Japan. It encompasses the idea that one is part of the Japanese community or identifies as a member of the Japanese nation.	3
2.3. Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity	It refers to participants who feel that they have both Japanese and Brazilian heritage, and whose identities are shaped by the blending of these two cultural backgrounds. Moreover, it reflects the diverse experiences of individuals and families with roots in both nations. Here, they express their experiences in how it is to live on both sides and belong to more than one place.	–
2.3.1. Feeling Nikkei/Japanese Brazilian	This subtheme is related to the persons who interpret and understand their ethnicity and their degree of identification with both Japanese and Brazilian ethnic groups. Furthermore, some of them use the label Nikkei instead of Japanese Brazilian.	6
2.3.2. Belonging to both Brazil and Japan, having no fixed place	The Japanese Brazilians may feel a sense of affiliation, attachment, or connection to both Brazil and Japan, even other places, without having a fixed place where they exclusively belong. This sentiment reflects the complexity of their identity and the unique way in which they connect to both cultures while not being tied to a single location.	1
2.3.3. Meaning of being Japanese Brazilian	This sub-theme refers the participants refers to the idea of understanding what it signifies or entails to identify as a Japanese Brazilian and to be part of both Brazilian and Japanese nationality or cultures. It encompasses the unique experiences, cultural blending, and challenges faced by this specific group of people.	–
2.3.3.1. Japanese in Brazil and foreigner in Japan	Here the participants express their perceptions about being considered foreigner in both countries.	1
2.3.3.2. Cultural blend	In this theme, the participants express that the concept of being Japanese Brazilian has significant positive feeling regarding the possibilities offered by their mixed identity. They are able to embrace more than one culture, which allows them to have greater flexibility.	3
2.3.4. Living between two cultures	This refers to the experience of the participants who find themselves navigating and integrating aspects of two distinct cultural backgrounds in their daily lives. It also	26

includes their perceptions of how they make sense (or not) of belonging whether to a Japanese group or a Brazilian group. This includes both the positive experiences and the challenges they encounter.

2.4. Not identifying with /Not belonging to any place or group	This subtheme pertains to participants who are interpreting and defining their ethnicity, their level of identification, and their sense of belonging in a way that makes them feel disconnected, unattached, or alienated from both Japanese and Brazilian ethnic groups.	6
Total		78

Table 4 provides an overview of the theme effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation, the sub-themes, and their respect definition identified across the nine interviews, along with the total count for each theme. The frequencies refer to the number of incidents or statements related to each theme.

Table 6

Overview of identified themes, sub-themes and definitions for the third research question

Theme / Sub-theme /Sub-sub-theme	Definitions	Frequency
Report Research question 3		
3. Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation	It refers to the impact of negative experiences of discrimination and exclusion within the social or cultural contexts of the host majority in Brazil or Japan on how individuals perceive and identify themselves within their ethnic identity and how they psychologically integrate or adapt to their new cultural environment.	–
3.1. Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies	This refers to the idea that participants may adjust their strategies for adapting to a new culture (acculturation) based on their perceptions and experiences of discrimination in the host country.	–
	Acculturation refers to the process of cultural and psychological change resulting from intercultural contact (Berry, 1997). This process involves mutual accommodation between individuals identifying with minority or majority groups (Kunst et al., 2021). One example is Berry's bicultural model, that describes acculturation as related to two key aspects: determining	

the importance of preserving one's immigrant culture and deciding whether engagement with the host society is beneficial or should be avoided (Kunst et al., 2021).

3.1.1.	Adoption of receiving culture	This theme refers to the participants perceptions, that they considering valuable to adopt the cultural elements of the receiving majority society (Bourhis et al., 1997).	8
3.1.2.	Avoiding intercultural contact	This theme refers to the participants' perceptions of rejecting or avoiding relationships with members of the majority receiving society.	3
3.1.3	Seeking intercultural contact	In this theme, participants consider valuable and seek to maintain relationships with members of the receiving society.	6
3.2	Don't perceives discrimination/categorization as affecting their ethnic identity	This includes situations where participants reported that they did not perceive discrimination and categorization as a threat to their ethnic identity when interacting with members of the majority in the receiving society	–
3.2.1.	Japan	Participants don't perceive discrimination and categorization in Japan.	11
3.2.2.	Brazil	Participants don't perceive discrimination and categorization in Brazil.	8
3.3	Perceived rejection and exclusion from the receiving society	Describe incidents in which Japanese Brazilians felt rejected and acknowledged that members of their receiving countries avoided contact with them due to their ethnicity.	4
3.3.1	Model minority stereotype	In this theme, participants describe instances where they were stereotypically categorized with preconceived notions about Asians, particularly Japanese individuals, being seen as hardworking, intelligent, and polite. However, this model minority stereotype, though seemingly positive, also perpetuates other negative stereotypes about Japanese Brazilians, such as being considered foreign, non-Japanese, quiet, nerdy, and passive (Zhang, 2010).	10
Total			50

Table 5 provides an overview of the theme mental health, the sub-themes, and their respect definition identified across the nine interviews, along with the total count for each theme. The frequencies refer to the number of incidents or statements related to each theme.

Table 7*Overview of identified themes, sub-themes and definitions for the fourth research question*

Theme / Sub-theme /Sub-sub-theme	Definitions	Frequency
Report Research Question 4		
4. Mental Health	<p>In this theme, participants described how their mental health was adversely affected both by experiencing discrimination directly and by anticipating future instances of discrimination.</p> <p>Considering mental health as a condition of emotional and psychological well-being that empowers individuals to effectively manage life's challenges, recognize their capabilities, learn and work well, and actively engage in their community (WHO, 2022).</p>	–
4.1. Degraded self esteem	It refers to a condition in which participants have very low self-esteem. It describes an individual's overall negative evaluation and perception of themselves, involving feelings of inadequacy, self-doubt, and a lack of self-worth. In this context, we are specifically addressing situations where discrimination has adversely affected self-esteem.	2
4.2. Distress/Anxiety	This describes participants' perceptions when they were unable to overcome the experiences of discrimination, which can wear down individuals and lead to a disruption of their personal well-being, causing distress. This tension arises from an imbalance in the biopsychosocial aspects due to either excessive or insufficient effort, which is incompatible with the timing, outcomes, and fulfilment (Rodrigues 2005).	3
4.3. Stress	Stress is defined by a very complex psychophysiological reaction that originates when the organism's need to respond to something that threatens its internal homeostasis. This can happen when a person faces a situation that irritates, frightens, excites, or confuses them. As a result, "the stress reaction can occur in response to inherently negative stressors, such as pain, hunger, or due to the interpretation given to the challenging event (Lipp, 2003). In this theme the stress is a result of the discrimination that Japanese Brazilian faced in both Japan and Brazil.	14

4.4.	Discrimination doesn't affect mental health	This subtheme refers to the belief or assertion that experiences of discrimination, based on race or ethnicity, do not have a negative impact on participant's mental well-being.	6
Total			25

Table 6 provides an overview of the theme coping strategies and protective factors, the sub-themes, and their respect definition identified across the nine interviews, along with the total count for each theme. The frequencies refer to the number of incidents or statements related to each theme.

Table 8

Overview of identified themes, sub-themes and definitions for the fifth research question

Theme / Sub-theme /Sub-sub-theme	Definitions	Frequency	
Report Research Question 5			
5.	Coping strategies and protective factors	Participants report the strategies they use to deal with discrimination.	–
5.1.	Coping strategies	Coping refers to an individual's cognitive and behavioral strategies employed to address specific internal and/or external demands. Coping strategies have been classified as problem and emotion focused approaches. Problem focused coping strategies directly address the stressor such as support seeking, cognitive reframing, evaluating the potential impact of specific actions on the situation, and planning and engaging in efforts to change or alter the problem. Emotion focused coping strategies are aimed at reducing the psychological distress associated with a problem and include removing oneself from a situation, minimizing a situation, seeking alternative rewards, resignation, and engaging in behavioral distractions (Lazarus & Folkman, 1984). This theme refers to the coping strategies that the participants employed to address demands of discrimination in both Brazil and Japan.	–
5.1.1.	Cognitive reframe	This refers to the strategies that participants employed to change the meaning of a stressful situation and attempt to view the stressor (a situation of discrimination) from a	6

new and positive perspective, such as trying to gain a fresh angle on the situation (Yoo & Lee, 2005).

5.1.2.	Direct address the stressor	This strategy was employed when the participant has an immediate reaction when faced a situation of discrimination. For example, it could involve arguing, fighting, discussing, negotiating.	3
5.1.3.	Effort	It was employed when the participants surpasses their perceived capabilities, overcomes their limitations, and successfully achieves the desired results.	8
5.1.4.	Avoiding conflict/contact	This strategy is used when a person wants to maintain a distance from a situation of discrimination or chooses not to react when facing it.	5
5.2.	Protective factors	Protective factors are individual or environmental characteristics, conditions or behaviors that enable individuals to avoid or decrease negative health consequences associated with risks and hazards (Johns et al., 2018). In this case situations of discrimination.	–
5.2.1.	Hobbies	Is considering an activity that a person engages in for pleasure, enjoyment, and relaxation during their free time. Hobbies can encompass a wide range of activities, from creative pursuits like painting, writing, and playing a musical instrument, to intellectual activities such as reading, collecting items, or solving puzzles.	8
5.2.2.	Psychotherapy	Psychotherapy, also known as counselling, is a therapeutic approach helping individuals manage and alleviate emotional, psychological, and behavioral challenges. It involves a collaborative process between a therapist and a client or patient in order to explore thoughts, emotions, behaviors, and underlying patterns to promote personal growth, improved well-being, and enhanced mental health.	4
5.2.3.	Intercultural friendships	At the community level, this protective factor can become evident when members of the receiving society, especially the majority, formed close and respectful friendships with the participants. This can occur through interactions in neighbourhoods, schools, and various social organizations. These positive relationships foster a welcoming environment, nurturing a sense of belonging among immigrants and, consequently, resulting in decreased stress and improved well-being (Johns et al., 2018).	23

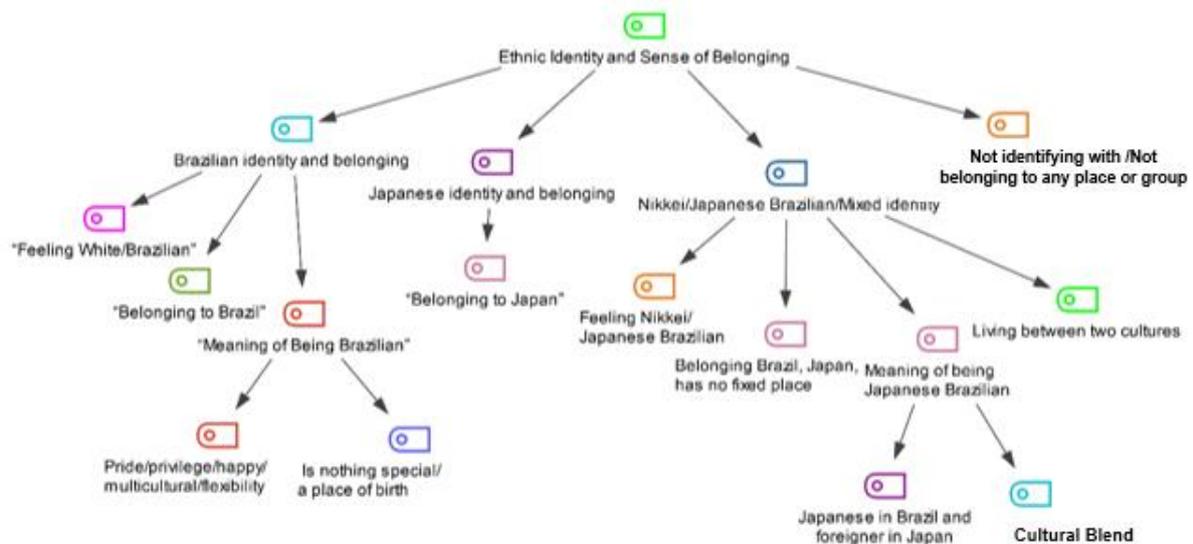
5.2.4. Japan welfare/Laws/Rights	This protective factor, at the societal level, encompass elements such as culture, religion, policies, and laws that combine to establish a stable and secure environment. This environment not only cultivates a sense of safety and reduces stress but also enhances opportunities for personal growth and success. These factors collectively contribute to the overall well-being of individuals within the Japanese and Brazilian societies (Johns et al., 2018).	11
5.2.5. Social Support	This theme refers to the perceptions of participants who sought connections that provided emotional, informational, or practical assistance that are reciprocal, accessible and reliable (Heinsch et al., 2020).	16
Total		84

2. How do Japanese Brazilians make sense of their ethnic identity?

Four macro themes emerged regarding their sense of ethnic identity: 1) Brazilian identity and belonging, 2) Japanese identity and belonging, 3) Nikkei/Japanese Brazilian/mixed identity, 4) not identifying with /not belonging to any place or group. A thematic map summarizes these themes in Figure 1, which are described in detail below.

Figure 1

Thematic map showing the main theme: Ethnic identity and sense of belonging



Ethnic identity and sense of belonging themes

a) Brazilian identity and belonging

This theme includes participants' perception and self-identification as being mostly Brazilian. Specifically, when asked with which group they identified in terms of ethnicity, some of them showed a strong connection with their white/Brazilian identity ($k = 10$), sometime even completely distancing themselves from their Japanese heritage:

Well, I always say I was born into the wrong family. I should have been born up on the slum. I identify as Brazilian. I've been here for 30 years. People often say, "You're Japanese now." I say, no, I'll never be Japanese. My mind and heart are Brazilian, and that doesn't change, nor do I have any interest in changing. [Participant 4]

Likewise, when asked which was the place, they felt they belonged to, some participants stated feeling that, despite they lived in Japan, feeling good and safety there, they always felt Brazil to be their home, ($k = 7$).

[...] Brazil, without a doubt. I have my family, especially after my son was born. In Japan, no matter how we decorated our apartment and made it to our liking, I feel like I'm in a hotel. [Participant 2]

Finally, some participants described the meaning they attached to their Brazilian identity, including feelings of pride, privilege, and happiness for being Brazilian, especially because they described the Brazilian culture as being flexible and rooted in cultural syncretism and multiculturalism ($k = 13$).

[...] I am actually very proud. Despite all the problems in my country, despite knowing that our country needs a lot of improvement, I'm proud of the country where I was born because it's a beautiful country, especially because it's a country like no other in the world. Despite all the difficulties, all the prejudices, the many class differences, Brazil is the only country in the world that has embraced everything. Brazilian Portuguese is different from everywhere else; our language shouldn't be called Portuguese; it should be Brazilian because it's a completely different Portuguese. We have our own language, our own music, our own roots. Brazil embraced it all – indigenous culture, African culture, and that of Italian immigrants. It all got mixed in the blender and became what it is. I'm very proud of that. It's the only country in the world that is truly what the world should be: a blend of everything, something that doesn't exist in any other country, no matter what. [Participant 4]

Moreover, one participant stated that, despite he identified as Brazilian, being Brazilian did not have any special meaning for him, and that Brazil was just their place of birth.

[...] It's the place where I was born, and it's how the world, society classifies me because it's very common, even at work, for us to categorize things. A hammer is a tool; it goes in the toolbox. As for the question of nationality, I was born in a region called Brazil, which was established so many years ago. If I had been born before that was Brazil, I wouldn't be Brazilian. At the moment I was born, that was Brazil, so I am Brazilian. [Participant 1]

b) Japanese identity and belonging

This theme refers to participants' perception and self-identification as being mostly Japanese. Specifically, when asked with which group they identified in terms of ethnicity. None of participants indicated a connection with their Japanese identity. However, three participants expressed a strong sense of belonging to Japan:

[...] Currently, I'd say I don't live anywhere else but Japan. The lifestyle here allows me to do things in Japan that I wouldn't be able to do in Brazil. [...] For example, going out at night, singing, getting my medical treatments with peace of mind, being able to go anywhere without worrying, without major stress. I wouldn't be able to do that in Brazil. Things work here. [Participant 4]

c) Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity

The premise of this theme is to indicate the participants' perception and self-identification as being both Japanese and Brazilian, and whose identities are shaped by the blending of these two cultural backgrounds. When asked with which group they identified in terms of ethnicity, some of them showed connection with both Japanese and Brazilian identity (k = 6), sometime feeling that their identity is a mix of both cultures:

I: Which group do you identify with in terms of ethnic identity?

P: I believe it would be more Japanese-Brazilian. What I understand is that it's a mix of Brazilian culture and a part of Japanese culture. [Participant 5]

Likewise, when asked which was the place, they felt they belonged to, one participant stated feeling that, despite they lived in Japan, he can live in different places.

[...] For me, whether in Brazil, here (referring to Japan), or even in my wife's country, I don't have a fixed place. [Participant 5]

Furthermore, some participants described the meaning they attached to their Japanese Brazilian identity feeling a mix of culture as they can navigate in both cultures, being flexible and rooted in cultural syncretism and multiculturalism (k = 3).

Moreover, one participant stated that, despite she identified as Japanese Brazilian she is feeling foreigner in both countries.

[...] It's a very interesting question that I began to think more about here in Japan. Because one thing I noticed, and even saw in other descendants who live in Brazil and then come to Japan, is that in Brazil, we feel like, or are treated as, Japanese, and in Japan, we realize we're not Japanese. Because sometimes we can't even speak the language fluently. Maybe we had an image of Japan, and when we arrive here, we realize, "Wow, this isn't the Japan we imagined back in Brazil." So, I realized these differences with time.
[Participant 7]

Finally, a sub-theme emerged where participants expressed perceptions of belonging, at times, to a Japanese group and at other times to a Brazilian group. This duality can have both positive aspects and lead to conflicts and challenges (k=23).

[...] what do Brazilians call you when they want to place you in a group of nationality or ethnic origin?
P: Japanese
I: How do you feel about the way Brazilians label you?
P: It's a bit more confusing, but I never really stopped to think about it much when I was a child. Looking back, I think it was somewhat confusing, people calling me Japanese, even though we didn't fully follow the Japanese culture. We didn't participate, and we didn't follow all Brazilian cultures either. Always in between. [Participant 5]

d) Neither of the two ethnicities/belonging

This theme is intricately linked to the participants' nuanced perceptions and self-identifications, characterized by the complex notion of neither fully embracing a Japanese identity nor wholly identifying with a Brazilian heritage when asked regarding their ethnicity group identification (k = 7).

It's strange because I feel like I'm right in the middle between a Brazilian and a Japanese. There are things that I think the Japanese do excessively, but there are other things that Brazilians also exaggerate, things they could do less of. It's the middle ground. Is this what it means to be Nikkei? I don't know. I'm not sure if Japanese-Brazilian people, born to Nikkei parents, feel this way, but as a mixed-race person, it's quite funny because in certain places, among white people, I'm 100% Japanese, and among Japanese and *Nikkeis*, I'm white. So, that leaves a bit of doubt, I would say of identity. The identity crisis hits from time to time actually, sometimes I think, what am I? Am I Japanese, am I white, am I Nikkei? It's like the saying "*kaeru*

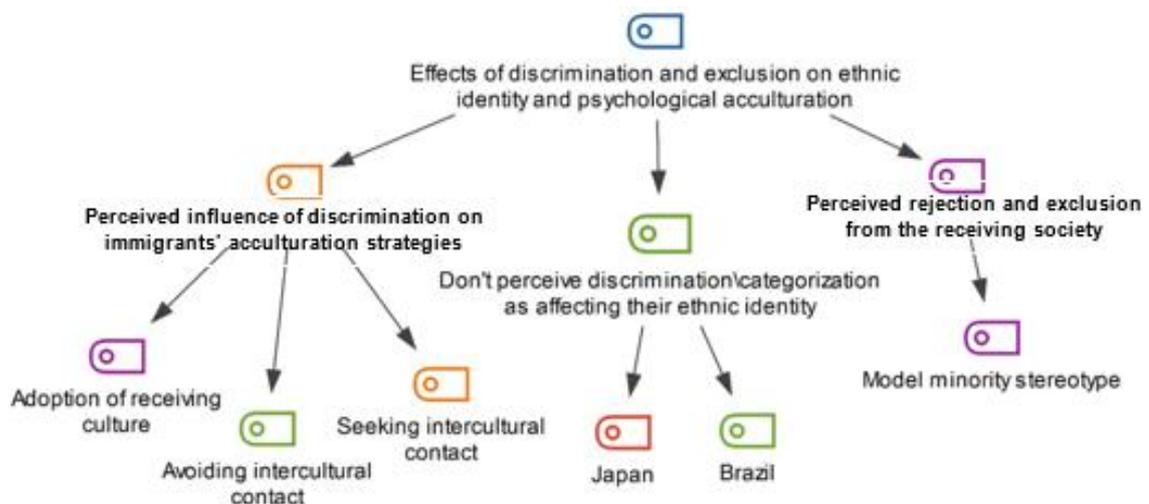
bacho ga nai," there's no place to go home to. Sometimes I feel a bit like that. Here in Japan, I'm not Japanese enough to fit in, sometimes. But in Brazil, I'm too Japanese to be Brazilian. Then there's this thing: among *Nikkeis* I'm very white, and among white people, I don't belong either. [Participant 3]

3. How do they perceive their ethnic identity to be affected by the discrimination and exclusion acculturation attitudes of the dominant majority members in Japan and Brazil?

Three macro themes emerged regarding the effects of discrimination and exclusion on their ethnic identity: 1) Perceived influence of discrimination on immigrant's acculturation strategies, 2) Don't perceive discrimination/categorization as affecting their ethnic identity, 3) Perceived rejection and exclusion from the receiving society. A thematic map summarizes these themes in Figure 2, which are described in detail below.

Figure 2

Thematic map showing the main theme: Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation.



Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation themes

a) Perceived influence of discrimination on immigrant's acculturation strategies

This theme we explored the acculturation strategies chosen by the participants based on Berry's bicultural model. This model addresses challenges faced by established immigrants and focuses on two key aspects: determining the importance of preserving one's immigrant culture and deciding whether engagement with the receiving society is beneficial or should be avoided (Kunst et al., 2021). In Japan, some of them showed the importance to preserve the Brazilian heritage but a strong desire to adopt the Japanese culture, especially in public contexts (k = 8).

I believe that in conversation, I can trick them and speak well (referring to conversations with Japanese people). Japanese pronunciation is easy for Portuguese speakers. We can mask the fact that we speak *nihongo* (Japanese) pretty well, especially if you drop a somewhat difficult word in there or use a somewhat complicated expression, they get more impressed and say, "My goodness, but you lived here," and I say, "No, I'm Brazilian from Brazil." They get kind of impressed. Typically, they don't have a bad reaction when they realize I'm a foreigner because I'm trying to blend into society by behaving like a Japanese, not bothering people, speaking quietly, hiding my tattoos, and making an effort to speak Japanese. [Participant 3]

In Brazil, while the participants demonstrated a strong desire to embrace Brazilian culture, some of them did not prioritize preserving their Japanese heritage, and this pattern extended to their preceding generations as well.

When I went to Japan, it was a big surprise to understand what it meant to be Japanese, what a Japanese person was like, and what their culture was like. So, I never had that here, and I never had an interest in going. It just happened.

I: Interest in what exactly?

P: In going to Japan, in getting to know more. I think we never had that in my family; the Japanese who stayed here adapted so much that they became Brazilians. The custom of eating *gohan* (rice), eating *misoshiro* (miso soup), those things didn't exist, they never did. I don't even eat sushi myself, so that was never passed down. I think not even by my own grandfather. [Participant 9]

On the other hand, in Japan, two participants distinctly expressed their desire to avoid interactions with Japanese people.

There also came a time when I didn't want to step out of my comfort zone, which is the moment when you should try to use the language even if it's wrong. Until I started getting better at constructing sentences, it was a very challenging period for me. I didn't want to communicate and there were some people at work who tried to communicate with me. There was a friendly Chinese lady who would strike up conversations, but I was so introverted and reserved that I didn't really want to engage much. [Participant 7]

Likewise, in Brazil one participant expresses a desire to avoid contact with Brazilians, who are her peer students that discriminated against her in high school.

I: How did these experiences of discrimination influence your interactions with Brazilians?

P: I knew that after I went to university and left school, I would probably never meet those people again, and I really never did. Those gatherings from high school, I would never meet those people again in my life. [Participant 3]

Finally, a sub-theme emerged where participants expressed their strong desire to participate in the Japanese society to have contact with Japanese. One crucial means of achieving this connection was through the pursuit of learning the Japanese language (k=6).

I learned everything here; I never went to school. What I learned, I learned all by myself—reading books, using dictionaries. I started to develop a liking for it. I enjoy speaking a lot, so when I saw everyone speaking Japanese, I thought, 'Wow, I want to participate; I want to speak.' I didn't understand what they were saying, and that's when I started dedicating myself to studying here in Japan, all on my own.

I: That's quite an effort!

P: Oh, it's to be able to speak. [Participant 6]

b) Don't perceive discrimination/categorization to affecting their ethnic identity.

The central premise driving this theme is the notion that Japanese Brazilians do not perceive discrimination and categorization as threats to their ethnic identity. Rather, it is often the tangible experiences of encountering such discrimination and categorization, perpetrated by members of the receiving majority, that awaken a heightened sense of awareness regarding their ethnic identity and the majority society norms and culture. In Japan, the perception that the country is closed and homogeneous may not inherently trigger feelings of identity threat. Instead, the acts seen as discriminatory by someone can act as catalysts for these perceptions and change for a positive image of the situation (k=11).

Being Brazilian here (referring to Japan) depends a lot on how you perceive the country. I know we're talking about discrimination, and I'm not sure if I can say that my family and I have ever experienced discrimination. [...] I think it depends on how you approach it. I've always tried to view it not in a competitive way, but as Japanese curiosity. When I came here with my wife, she has a big, curly hair, which attracts attention. So, I told her, 'Don't think that people are staring at you, discriminating against you. They are just curious; you're a different person. Japan is very homogenous, and they all look very similar. It's still a very closed-off country.' So, I see it more as curiosity. We are different, and there is a lot of curiosity. [Participant 2]

Similarly in Brazil, although the nicknames and labels are a common way of discrimination and categorization of the Japanese Brazilians, the participants here do not perceive these labels

as discriminatory or hurtful. Instead, they seem to have a positive and accepting outlook, viewing these labels as a way for others to acknowledge their cultural heritage, rather than as a form of discrimination, (k=8).

[...] They consider me Brazilian, but there were always those nicknames, "Japa", "China," or "teach me how to write this in Japanese." In fact, I studied at a school where there was another boy of Japanese descent who was younger. I was called "China" and he was called "Chinha" (little China). However, both of us were of Japanese descent, and we had nothing to do with China.

I: How do you feel about the way Brazilians label you?

P: It was my characteristic; if I were German and called German, that would be fine. So, it's a characteristic I can't deny; I have this characteristic, and I didn't feel offended by it. [Participant 1]

c) **Perceived rejection and exclusion**

In the opposite way this theme revealed that within the participants' group, four people had distinct perceptions of experiencing rejection and exclusion of the receiving majority members. These participants described a sentiment that, while residing in Japan, in some situations they feeling that Japanese people tended to avoid contact with them, resulting in a sense of social detachment and exclusion from the receiving majority community.

They used to pick up on my accent more when I first arrived in Japan. In those interactions, I'd get more lost about what I was saying, or I'd say something a bit vague and then I'd end up explaining that I'm Brazilian. I feel like they were confused. It's a change in expectations. 'My goodness, I was sure you were Japanese and now you're telling me you're Brazilian.' I feel like they don't quite know how to handle people who come from Brazil but don't speak Japanese that well. I think as some people discovered this; the relationship changed. [Participant 7]

Moreover, some of the participants (k=10) described preconceived overgeneralizations that apply to Asians in this case, specifically, Japanese. They were often perceived as hardworking, intelligent, and polite. Although these traits may appear positive on the surface, they perpetuate the model minority stereotype, which, in the case of Japanese Brazilians, also leads to other insidious stereotypes such as being seen as quiet, nerdy, and passive. This stereotype places a significant amount of pressure on them and associates personal achievements with their ethnicity rather than recognizing the individual's efforts (Zhang, 2010)

My coworkers, friends, even in my university days, everyone expects a score 10, a score 100, but it's not quite like that. We're not all the same. I think there's this stereotype about Japanese people, that they're

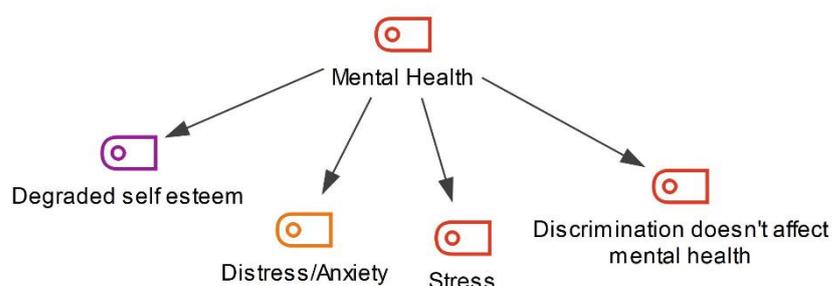
all very proper, we behave in a proper manner. Even here in Japan, not every Japanese person is that precise, I've noticed that. I have close friends whom I tell, "You're not at all like a typical Japanese person. You have to be the best; everyone expects that from you. Obviously, I've always taken it quite well and said, "Look, I warn you that I'm going to disappoint you with this; I won't get a perfect score. [Participant 7]

4. How do participants perceive discrimination to affect their mental health?

Four themes emerged regarding participants' perception that discrimination affect (or not) their mental health: 1) Degraded self-esteem, 2) Distress/anxiety, 3) Stress, 4) Discrimination doesn't affect their mental health. A thematic map summarizes these themes in Figure 3, which are described in detail below.

Figure 3

Thematic map showing the main theme: Mental health.



Mental health themes

a) Degraded self-esteem

Degraded self-esteem is a condition in which individuals have very low self-esteem. It describes an individual's overall negative evaluation and perception of themselves, involving feelings of inadequacy, self-doubt, and a lack of self-worth. In this theme, we are considering only situations where discrimination has affected self-esteem. Specifically, when we asked if the experiences of discrimination they perceived, affected their well-being and which type of discrimination, either blatant or subtle, had a greater impact on their mental health. Only one participant in two statements, felt that discrimination had a highly negative impact on her self-esteem and the overt was worst (k=2).

I: Now I'd like to know, how can the experiences you've shared affect, or do they currently affect your well-being or your health?

P: Yes, I think they do because from childhood, microaggressions or major aggressions, bullying I suffered in school, it definitely affected my self-esteem a lot. Until I was 20, until I was 25, I had really degraded self-esteem, the self-esteem of a person who didn't have the body or the face of a Brazilian,

who wasn't beautiful, who wasn't Japanese enough, or Brazilian enough. So, I think it affected my self-esteem for a long time. [Participant 3]

b) Distress/Anxiety

Within this theme, one participant in two episodes, clearly expressed that they experienced distress and anxiety as direct consequences of discrimination, significantly impacting their overall well-being (k=2).

And today, I think what affects me the most, what gives me the most insecurity and a lot of anxiety. I'm a little depressed and have some relapses from time to time, some severe episodes, especially when I was in Brazil. But I had one of the most severe episodes while I was here studying in Japan. This excessive anxiety does affect my health, yes. Even now that I'm living here like this, I'm afraid of having a relapse. I don't want to be the way I was, especially being far from my family's support. The fact that the entire company selection process is in Japanese and that I know I'm competing with other Japanese from Japan, I don't feel like I measure up to them when it comes to competing for a position. It might be a self-esteem issue. Many sleepless nights because of this, it's a lot of anxiety. But I think I'm in a tough moment because, as an immigrant, this is my last year of my master's degree. I have to graduate, finish the project, secure a position – there are many things happening at once that create anxiety in a person. [Participant 3]

c) Discrimination doesn't affect mental health.

The central premise driving this theme revolves around the idea that, despite their shared experiences of perceiving discrimination from the receiving majority population in both Japan and Brazil, the participants in this study did not perceive it as significantly affecting their mental health (k=6).

I: How can the experiences you've shared affect, or do they currently affect your well-being or your health?

P: They don't really affect me, I'm very calm. People in the art world, we tend not to get overly worked up about things.

I: You never get stressed?

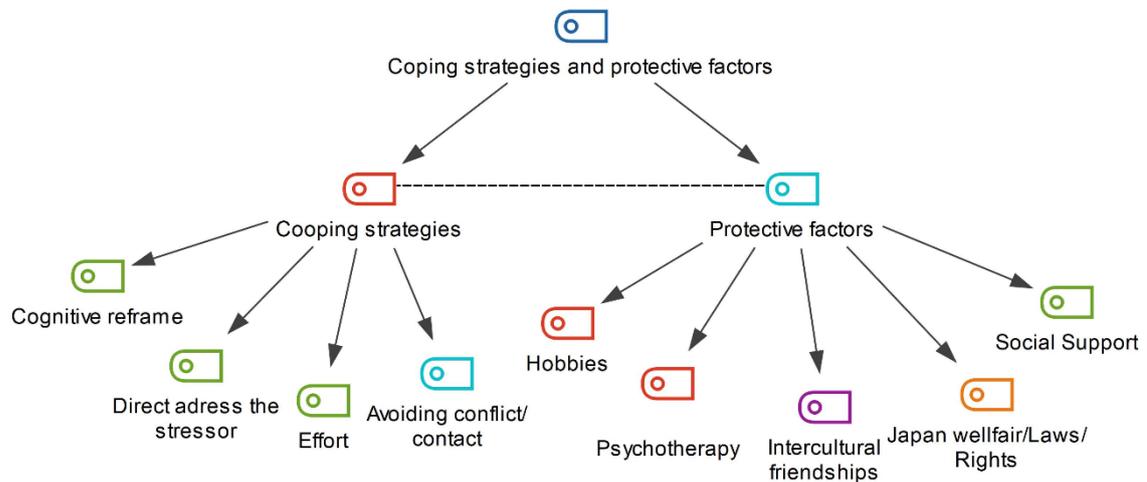
P: No, it's very rare, but not because of this. [Participant 2]

5. What type of protective factors or coping strategies do they use to deal with the experiences of discrimination and marginalization?

Two main themes emerged from participants' accounts about the strategies they use to deal with discrimination: 1) Coping strategies, 2) Protective factors. A thematic map summarizes these themes in Figure 4, which are described in detail below.

Figure 4

Thematic map showing the main theme: Coping and protective factors.



Coping and protective factors themes

a) Coping Strategies

This theme explores the cognitive and behavioral strategies that participants employed to deal with discrimination and exclusion. Various strategies were selected, including cognitive reframing (i.e., it involves changing one's perspective on a stressful situation, such as discrimination, to view it in a new or more positive way; Yoo & Lee, 2005); k = 6), direct address the stressor (i.e., is employed when a person has an immediate reaction when facing a stressful situation, k = 3), avoidance of conflict (i.e., the person distances themselves from or avoided reacting when faced with discrimination., k = 5). Most participants reported that they usually prefer to make effort towards discrimination and categorization threats. (i.e., when a person exceeds their perceived limits and achieves desired results, k = 8).

So, when they call me *gaijin* (foreigner), I am a *gaijin*, *daijobu* (it's okay), but then I show that I'm better than them. Then many Japanese people look at me, as a foreigner, and we don't have bonuses, it's just our salary. We bought a house when my son was two months old. We have our life. And there are many Japanese who live in apartments. And I tell my children, you know, to achieve this, it's a struggle, why did we succeed? Because your father worked hard, he didn't just jump from one job to the next, and we are dedicated to you. So, one day they will look at all of this and recognize it / acknowledge it. [Participant 8]

Yet, other participants reported actively seeking to confront the stressor when face discrimination:

[...] It's annoying, it's unpleasant, but my reaction is always to put the other person in their place, to not let them dominate me. Many people face this kind of discrimination and stay quiet. You have to stand up for yourself, not with aggression or anything worse, but you have to show that you have your place, your worth, and the person can't get on top of you like that. [Participant 4]

b) Protective factors

In this theme participants reported many kinds of individual or environmental characteristics, conditions or behaviors that they used to avoid or decrease negative health consequences associated with discrimination and exclusion (Johns et al., 2018). Different strategies emerged as hobbies (i.e., an activity that a person engages in for pleasure, enjoyment, and relaxation, $k = 8$), psychotherapy (i.e., a therapeutic approach helping individuals manage and alleviate emotional, psychological, and behavioral challenges, $k = 4$), Japanese well fair, laws and rights (i.e., encompass elements, such as culture, religion, policies, and laws that combine to establish a stable and secure environment in both countries, Japan and Brazil $k = 7$) and social support (i.e., it refer a connections that provide emotional, informational, or practical assistance that are reciprocal, accessible and reliable (Heinsch et al., 2020), $k = 16$). The intercultural friendships, when members of the receiving society, especially the majority, form close and respectful friendships with immigrants. The participants related interactions in the neighbourhoods, schools, company, institutions and social organizations. This strategy was the most commonly reported among participants ($k = 22$).

When the Brazilian girl returned to Brazil, we threw a party at the *judô*. Her mom made a Brazilian-style cake, and we made *brigadeiros*, sandwiches, coxinha, snacks, and I made carrot cake. We brought everything for them to try. Some kids didn't even eat carrots, but they loved my carrot cake. They said, "That chocolate cake was delicious," but it wasn't chocolate; it was carrot, they were like, "Huh?" The Japanese couldn't believe it, "Wow, carrot cake, I've never had carrot cake. It looks like chocolate." The teachers ate *brigadeiros*, *amai ne*, it's so sweet, but they couldn't stop eating. We laughed so much; it was a party. That's the impression we left them with at the *judô*. We wanted to leave behind a pleasant memory. [Participant 4]

Discussion

Throughout nine in-depth interviews, we investigated the perceptions of discrimination and exclusion of Japanese Brazilians – a population that is heavily understudied in the psychological acculturation literature. The current research provides new insights into the interplay of perceiving discrimination experiences, ethnic identity and mental health outcomes comparing Japanese Brazilians experiences in both the Japanese and Brazilian societal context. Our results provide some insights regarding the complexity surrounding identity processes within this bicultural population that possesses a minority status in both its heritage countries. Three key findings were unique. First, eight participants mentioned that certain instances of perceived discrimination in Japan had no impact on their ethnic identity and psychological acculturation. In the same way, four participants made similar observations regarding their experiences in Brazil. The second noteworthy find pertained to the exploration and influence of intergenerational dynamics on the development of ethnic identity, acculturation strategies, and well-being. This involved parents who deliberately avoided any connection with Japanese heritage and wholeheartedly embraced Brazilian culture. As a result, their children (our participants) did not inherit a strong orientation toward their Japanese heritage or identity. The third key finding pertained the emergence of the theme “Intercultural friendship”. Eight participants related various experiences in which they relied on intercultural friendships to cope with discrimination. They formed close and respectful bonds with members of the majority population in both countries Japan and Brazil, underscoring the significance of social support from locals. Moreover, this research also demonstrated that subtle discrimination was more common in both countries, from derogatory nicknames and stereotypes in Brazil to suspicions of criminality or dangerousness and institutional discrimination as the most common in Japan. One intriguing aspect of our research revolves around ethnic identity. Our study deeply illuminated a complex and important pattern. While some participants strongly identified as Brazilians and felt a profound connection to Brazil, others embraced a dual identity, aligning themselves with both Brazilian and Japanese cultures. This mixed identity was seen as an advantage, offering the flexibility to navigate between both societies proving the benefits to have a strong bicultural identity integration. Additionally, our findings indicated that the acculturation process and ethnic identity are closely intertwined, with some participants demonstrating a robust integration orientation, especially in Japan. Stress emerged as a

prevalent symptom related to perceived discrimination. Coping strategies varied, with intercultural friendships serving as a protective factor, along with personal efforts to navigate discrimination and marginalization which aligns with the roots of Japanese culture that places a high value on diligence and hard work and the concept of "*gaman*" (being patient) (我慢) which emphasizes patience, endurance, and perseverance, particularly in the face of challenges and adversity. This mindset encourages individuals to put in continuous effort to overcome obstacles. Our study contributes to the broader context of mental health research, emphasizing the importance of recognizing racial and ethnic discrimination as a significant category of stressors. However, it is worth noting that while some participants reported adverse effects on their mental well-being, others surprisingly felt unaffected by discrimination, underscoring the complexity of this issue.

5.1 Blatant and subtle discrimination

Regarding the first research question, *what forms of discrimination (subtle vs. blatant) do Japanese Brazilians encounter in Brazil and Japan and how are they expressed?* Our results suggest that Japanese Brazilians are likely to experience discrimination, which can manifest in blatant and subtle ways, in both Brazil and Japan. Yet, our findings also revealed that subtle and blatant discrimination manifested itself differently in Brazil compared to Japan. For example, one frequently cited instance of subtle racial discrimination in Brazil, involves the use of derogatory nicknames, such as "*Japa*", "*Japinha*", "*Japonês*", especially because of the phenotypic traces of Japanese Brazilians. This has already been noted by psychologist Toda (1995) dating back nearly three decades ago, and it appears to persist even today. In Brazil and other countries, individuals of Japanese ancestry are still often categorized as Japanese. This was confirmed by one participant of our study, who stated that he is considered Japanese no matter which country he visits. The use of Japanese language, such as "*arigatō*" and "*sayonara*" directed at Japanese Brazilians is triggered by stereotypes and can also be identified in Brazil. Kubota (2020, p. 16) clearly documented this phenomenon.

After 110 years of immigration, children and grandchildren of Japanese still are identified as Japanese or foreigners in Brazil. They try to define us through stereotypes. We are "*quitandeiros*" (vegetable sellers in Portuguese) or "*pasteleiros*" (pastry makers in Portuguese), intelligent, good at mathematics, disciplined, obedient, we speak the Japanese language, men are samurai warriors, and they practice martial arts, while women are geishas, artists who entertain men. One stereotype emphasizes male aggression, and the other, female submission and hyper sexualization. It's irritating to arrive in a place where nobody knows me and hear '*ohayō*,' good morning in the Japanese language, or '*arigatō*,' thank you, just to appear friendly. [...] Few people realize that they don't ask descendants of Europeans about

their ethnicities. And there are those who say, 'You look more Japanese than Brazilian.' Shyness is the characteristic by which a Japanese is identified beyond physical traits. Hence, it's common to hear among fellow descendants, 'You are Japanese.'

It is important to acknowledge that Japanese Brazilians are also racialized individuals, as one of the participants questioned why the use of nicknames for Black individuals is considered offensive while it is not perceived the same way for Japanese Brazilians. The subtle forms of discrimination we identified in Japan have already been recognized in the literature on microaggressions, such as those related to suspicions of criminality or dangerousness (Sue, 2010; Williams et al., 2020; e.g., participants were followed by store employees when shopping). Similar patterns were also uncovered by Kim (2011) in his qualitative research on perceived discrimination. He interviewed eight Zainichi Koreans (Korean Japanese) living in Japan and found significant instances of subtle discrimination. For example, when shopping, participants faced suspicious looks from salespersons and other customers, which aligns with the findings of this study. Moreover, while most forms of institutional discrimination are typically classified as blatant discrimination in the literature (Hebl et al., 2002), our findings in Japan suggest that they could also be perceived as more subtle. This subtlety arises from the ambiguity and the absence of laws in Japan specifically addressing institutional ethnic discrimination (Kim, 2011). For example, one common perception among the participants was the refusal to rent houses to minority foreigners like Japanese Brazilians, which we have categorized as a blatant form of discrimination in this research. This categorization aligns with existing literature, which regards the refusal to sell or rent a house to a minority member as a significant example of blatant discrimination (Williams et al., 2008). Nevertheless, in Japan, where there are no laws specifically addressing this form of discrimination, and it may not always be evident why a housing application was denied, it can still raise doubts as to whether it should be classified as subtle discrimination within the Japanese context. Similar results were reported in a qualitative study with Brazilian immigrants to Japan (Scottam & Dias, 2010) where participants reported that some Japanese landlords openly declined rental opportunities, effectively excluding them from residing in Japanese communities. According to the authors of this study this type of discrimination persists because labour migrants in Japan lack legal safeguards against housing discrimination, leaving no deterrent against such discriminatory behaviors. Moreover, according with one of the participants of this research, a Japanese landlord have expressed concerns to her about some Japanese Brazilians not taking good care of their homes. On one occasion, an apartment was completely destroyed by a Japanese Brazilian tenant. Another two participants mentioned feeling that the Japanese do not trust

Japanese Brazilians very much, possibly due to concerns about criminal activity in Brazil. The differences in the expression of subtle and blatant discrimination observed in Japan and Brazil can be explained by Kim (2011), who studied discrimination against Japanese Koreans in Japan. He suggests that the expression of subtle and blatant discrimination depends on the prevailing anti-prejudice norms. In other words, when social norms that prohibit the expression of overt discriminatory behaviors (e.g., unfair humiliations because of one's race or ethnicity in front of others) are present, discrimination tends to be expressed in a more covert and socially accepted way. Given the cultural differences between Japan and Brazil, (i.e. Brazil is a very heterogenous society in terms of ethnic origins which is not the case for Japan). Moreover, as pointed by Ueno's 2012 work, the author comments on differences in Brazilian's behaviours as a tendency to simplify tasks, even in contravention of laws, a fondness for listening to loud music, speaking loudly even in public transportations, and a knack for creatively circumventing rules. In contrast, the Japanese strictly adhere to the law, maintaining a quiet and formal demeanour and they prefer to avoid behaviors that can provoke feelings of shame, such as direct self-exposure, suppressing natural feelings, and spontaneity (Lebra, 1976). It is plausible that there are different social norms about what is considered discrimination (and thus socially prohibited) and what is socially accepted. While Japan has anti-discrimination laws primarily in the employment and labour settings, Brazil has several such laws covering various contexts. Cross-cultural studies are still needed to understand how anti-prejudice norms vary between these two cultures.

Interestingly, while most instances of perceived discrimination in both Japan and Brazil were different, we found one instance that occurred in both countries:

[...] I remember that during school at that time [referring to Brazil], I was in the 5th or 4th grade, my classmates would often playfully pull back the corners of their eyes, mimicking that Japanese thing, the "slanted eyes."

So, when I came to Japan, I studied in a Japanese school, and in the first few weeks of classes, something very curious happened. My Japanese classmates would push their eyes forward because my eyes weren't as slanted as theirs. [Participant 2]

This is especially interesting since it shows that the perception of physical differences, particularly related to eye shape, can lead to acts of mimicry and play. However, it can potentially reinforce stereotypes, regardless of the cultural context. This highlights how children, in both Japan and Brazil, may resort to these actions as a way of expressing curiosity

or even ignorance about diversity, and underscores the importance of cultural sensitivity and education in promoting acceptance and respect for differences.

Another significant finding of this research relates to the societal construction of the Japanese *race*. We found this especially expressed in a specific situation where one of the participants, despite having a similar appearance to a Japanese person and holding Japanese citizenship, encountered discrimination from a Japanese manager of the factory in the form of racist ("look at your face") and xenophobic remarks while seeking employment. In this context, the sociologist Sugimoto, (2010) has delineated various elements that contribute to the concept of being Japanese, including factors such as nationality, family heritage, language proficiency, place of birth, current place of residence, level of cultural knowledge, personal sense of identity and a pure phenotypic characteristics. He observed that based on these criteria, only those who possess all of these attributes should be recognized as Japanese. This is especially important to explain the discrimination and rejection faced by participants in Japan, where they are categorized as not Japanese although their appearance is the same as that of Japanese people. To the social construction of the Japanese *race* also contributes the concept of Japanese ethnic homogeneity (Fukuoka, 1997), known as "*Nihonjinron*," which fosters the idea of a "pure Japanese nation", functioning as a societal "myth". This concept is tight to the belief that there is only one race and culture shared by everyone in Japan, which ultimately leads to the fact that the terms "nation" and "race or ethnicity" become synonyms in the Japanese symbolic society. As such, "*Nihonjinron*," plays a significant role in perpetuating racism in Japan, compounded by the government's reluctance to acknowledge its existence (Yamamoto, 2015).

5.2 Ethnic identity and sense of belonging

Considering the second research question: *How do Japanese Brazilians make sense of their ethnic identity?* a complex identity pattern emerged from our results, suggesting that Japanese Brazilians make sense of their identity in different ways. For example, some participants strongly identified as Brazilians (but not as Japanese) and felt a deep connection to Brazil (but not to Japan). Others, while embracing a Brazilian identity, also strongly identified with Japan, displaying a sense of mixed or bicultural identity. Among these participants, some preferred the Japanese label of *Nikkei* (i.e., "I think I identify more as Nikkei," said the participant), while others the one of Japanese Brazilian (*nipo-brasileiro* in Portuguese). Finally, two participants felt caught in between, not fully aligning with either Brazilian or Japanese identities, and not belonging entirely to either place or group. This can be clarified by referring to the Bicultural Identity Integration theory. Benet-Martínez, et al., (2002) developed this theory to explore

variations in how individuals organize their bicultural identity, with a specific emphasis on how biculturals subjectively perceive the extent to which their dual cultural identities intersect or converge. According with Benet-Martinez & Haritatos (2005) bicultural individuals who have lower levels of bicultural identity integration often struggle to blend both cultures into a unified sense of self. They tend to be sensitive to the specific conflicts or tensions between these two cultural orientations and view this lack of compatibility as a source of internal conflicts. Especially in the case of Japanese and Brazilian cultures, which have several differences (e.g., speaking more softly and quietly for Japanese, while Brazilians tend to speak more loudly), Japanese individuals may place greater emphasis on incorporating contextual information when assessing others' emotions compared to Brazilians (Cheng et al., 2014). An important result pertains to the mixed bicultural identity concepts observed among the participants. They viewed this dual identity (Japanese Brazilians or 'Nikkei') as an advantage to have more than one culture and the flexibility to understand and navigate in the Japanese and Brazilian contexts, facilitating them to integrate in both societies. According with Cheng et al., (2014) bicultural identity also has a significant impact on individual outcomes. For instance, being engaged with two cultures results in increased adaptability on both social and cognitive levels, a broader range of behavioral skills, and enhanced cultural proficiency. This acts as a reservoir that helps bicultural individuals mitigate common challenges associated with acculturation, like anxiety or interpersonal conflicts. Furthermore, if bicultural identity affects the ability to connect and integrate knowledge from multiple cultures, it can also have subsequent effects on academic achievement, cultural competence, creative thinking, and self-esteem. Otsuka, (2003) findings that individuals with a strong sense of well-being tend to exhibit a more robust integration orientation as a mode of adaptation. This means that they are better able to simultaneously maintain their original ethnic and cultural identity while also embracing the cultural values, attitudes, norms, and customs of the host society.

In Japan, Japanese Brazilians seem to embrace a stronger connection to their Brazilian heritage, rather than adopting a more Japanese identity. This suggests that they develop a deeper sense of their Brazilian roots than they previously felt in their home country (Margolis, 2015). The central finding of our study, in which participants felt a strong sense of Brazilian identity and belonging, confirms this argument. Most participants identified themselves as Brazilian and felt a sense of belonging to Brazil. This aspect has been pointed out in other studies with Japanese Brazilians as well (Ueno, 2012; Oliveira, 1999; Carignato; 2004), which found that when Japanese Brazilians move to Japan, their sense of ethnic pride diminishes as they discover that they are perceived and treated as inferior to the Japanese individuals. To break free from

this negative stereotype, they eventually begin to identify themselves as foreigners, and more strongly identify as Brazilians rather than as *nikkeijin* (Ishi 2003; Tsuda 2003).

Interestingly, eight of our participants did not describe a sense of identity that was strongly attached to Japan and weakly to Brazil. De Oliveira & Yura, (2019) reaffirms that the experience in Japan, through the "reverse" migration process, puts them in contradictory situations because it makes them feel like foreigners in the ancestral land they idealized as their own. The possibility of being considered equals disappears quickly, and the identity to which they are connected, being far from Brazil, is that of the land they left behind. In other words, in the presence of a population phenotypically similar to them, they perceive themselves as more foreign than ever. According to Miura (1997), who studied the impact of work on the identity formation of Japanese-Brazilian migrants settled in Latin American countries, as well as their children and grandchildren, they grapple with an uncertainty regarding their ethnic identity. Despite their socialization and increasing assimilation into Latin American culture, these individuals carry with them a whole system of values and beliefs deeply rooted in Japanese culture. This identity is characterized by ambiguity and is influenced by each person's perception and reflection on their own experiences and concrete interactions with the groups in the places they have lived. In her work, the author identified various forms of social identity, shaped by the assessment of their status as migrant descendants and the assessment of their professional performance. Furthermore, another intriguing discovery is linked to the participants sense of identification with Japanese identity and belonging. Notably, none of the participants mentioned a connection with their Japanese identity. However, three participants did express a profound sense of belonging to Japan as a country. Indeed, this perception may be related to their description of Japan as a place of safety, peace, high purchasing power, and a robust welfare system, particularly beneficial to individuals with high social vulnerability. Additionally, some participants portrayed the Japanese as kind-hearted people.

5.3 Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation

By adopting an acculturation framework, throughout the interviews in order to respond the third research question: *How do they perceive their ethnic identity to be affected by the discrimination and exclusion acculturation attitudes of the dominant majority members in Japan and Brazil?* It was possible to identify that participant adopted different acculturation strategies as a response to discrimination and exclusion. For instance, a portion of the participants actively sought intercultural contact with the receiving majority and adopted

aspects of the receiving culture, while a smaller group preferred to avoid intercultural contact after being faced with discrimination. We found that despite experiencing discrimination, the most commonly adopted strategies involved embracing the host culture and actively seeking intercultural contact. This contradicts the findings of several studies, including Margolis (2015), who suggested that as Japanese Brazilians spend more time living in Japan, they increasingly perceive themselves as a distinct Brazilian minority within the country. This shift occurs due to their limited social interactions with the Japanese population and their isolation from various aspects of Japanese society. Consequently, they begin to place greater importance on and celebrate symbols of their Brazilian identity, such as samba, even if they had shown relatively little interest in such cultural markers back in Brazil. One possible explanation for this discrepancy is that most previous research (Ueno, 2012; Oliveira, 1999; Carignato, 2004; Tsuda, 2000a; Tsuda, 2003) primarily focused on Japanese Brazilian factory workers, whereas the current study broadened the demographic scope by using a convenience sample. Additionally, an intriguing aspect is that this acculturation process seems to have an intergenerational component: despite some of their parents being Japanese immigrants from the first generation in Brazil, they did not pass down Japanese culture and traditions to their children. Instead, their parents actively avoided any connection with Japanese heritage and fully embraced Brazilian culture. Consequently, it seems reasonable that their children (our participants) would not have inherited a strong orientation towards their Japanese heritage or identity. This aligns with the findings of Vathi (2015) in her study on the intergenerational transmission of Albanian identity. Her research highlights instances where parents consciously choose not to pass on their ethnic identity to their children. These instances primarily arise when parents themselves undergo a contraction of their identity, often due to severe discrimination or as a means to assimilate completely into the host society. Nevertheless, the long-term repercussions of this earlier stance on adolescents can be irreversible in numerous cases. Teenagers encounter significant challenges in acquiring proficiency in the Albanian language when introduced to it at a later age. Furthermore, many of those who were encouraged to fully embrace the culture of the host country during their upbringing exhibit reluctance to engage with their parents' heritage and history. Future studies should better investigate the intergenerational component of acculturation.

When asked about whether they felt that their experiences of discrimination affected their sense of identity, belonging to Japan and Brazil and their psychological acculturation, four participants described how rejection experiences made them feel hurt, marginalized, undervalued. These participants perceived that the dominant majority group adopted

exclusionary acculturation attitudes (Berry, 1997) in Japan manifesting as undervalued treatment. In Brazil, they perceived various identity threats related to model minority stereotypes (Zhang, 2010). This leading to reported feelings of rejection and exclusion when they were stereotyped as a model minority in that context. They emphasized the intergenerational nature of this issue and the pressure they felt to conform to societal expectations, including those imposed by their families (i.e., to be the smart one, the studious one, the well-behaved one, to be the best in mathematics, to pass the entrance exam at a public university). Benet-Martinez & Haritatos (2005) discovered that interpersonal factors linked to acculturation, specifically the perception of being socially excluded, discriminated against, mistreated, or pressured due to one's cultural or ethnic affiliations, along with acculturation stress, particularly in the linguistic and intercultural relations domains, can serve as primary drivers of cultural conflict. According to Jasinskaja-Lahti (2003), these acculturation attitudes have significant consequences for migrant populations, leading to a significant feeling of stress, psychological symptoms and a reduced state of well-being among immigrants. Despite several studies addressing perceived discrimination among Japanese Brazilians (Tsuda 2000a; Tsuda 2003; Margolis 2015; Ishii 2003; Oliveira 1999; Ueno 2012), we found only two studies (Roth, 2002; Tsuda; 2000b), which approached this topic in a positive light. In contrast to certain "disadvantaged minority" groups in Brazil, Japanese Brazilians enjoy a favourable reputation among mainstream Brazilians due to their relatively higher socioeconomic and educational status, their association with Japan as a respected First World nation, and their positive connection with "Japanese" cultural attributes. As a result, many Japanese Brazilians strongly identify with their Japanese heritage in Brazil and take pride in their ethnic roots, often emphasizing a distinction from what they perceive negatively as "Brazilian."

Another important find of this study was while some participants viewed discrimination as impactful and detrimental, eight participants mentioned that some instances of perceived discrimination in Japan had no impact on their ethnic identity and psychological acculturation. In the same way, four participants made similar observations regarding their experiences in Brazil. Research about perceived discrimination with Japanese Brazilians always pointed out that they are often categorized as *gaijin* (foreigner), (Tsuda 2000a; Tsuda 2003; Margolis, 2015; Ishii, 2003, Oliveira, 1999, Ueno, 2012), and the participants in our research indeed confirmed the categorization of "*gaijin*" used by the Japanese, but, interestingly, most of them did not perceive it as a threat. On the contrary, we identified even a theme where the participants do not perceive discrimination/categorization as affecting their ethnic identity, because they identified themselves as foreigners, which contradicts previous studies that demonstrate that

the categorization and the use of nicknames is seen as something unacceptable among Japanese Brazilians. Furthermore, one of the participants mentioned that she made a point of being recognized as a foreigner to have the privileges that a foreigner has at the university. Being considered Japanese in this context would have been very difficult due to the high expectations and performance pressure. Moreover, the use of nicknames like "Japa" or "Japinha" was viewed as a natural aspect of the socialization process in Brazil by some participants.

5.4 Mental health, coping strategies and protective factors

Regarding the fourth research question: *How do participants perceive discrimination to affect their mental health?* Overall, they identified stress as the most prevalent symptom when dealing with perceived discrimination, followed by feelings of distress/anxiety and diminished self-esteem. In line with broader research in the field of mental health, our findings align with the growing recognition of racial or ethnic discrimination as a significant category of stressors which has gained increasing attention due to its potential implications for health and our understanding of health disparities (Williams & Mohammed, 2008). Furthermore, research on perceived discrimination and its impact on the mental health of Black, Latino, and Asian American adolescents has demonstrated a significant association between discrimination experienced from both peers and adults, leading to declining self-esteem and an increase in depressive symptoms over time (Greene et al., 2006). This aligns with the experiences of one participant who encountered various forms of discrimination, both blatant and subtle, from Brazilians during her elementary and high school years in Brazil. These experiences notably eroded her self-esteem, with the blatant incidents having a more significant impact because they were "bigger" and more frequently as described by the participant. Yet, some participants reported that experiences of perceived discrimination do not have a negative impact on their mental well-being contradicting research regarding mental health and perceived discrimination (Miyasaka et al., 2002; Noh, S., & Kaspar, V. 2003; Stickley et al., 2023). This may suggest that there are other underlying processes at play, such as resilience and coping, and future studies should seek to understand their relevance for this specific population.

Finally, the results regarding the last research question: *What type of protective factors or coping strategies do they use to deal with the experiences of discrimination and marginalization?* demonstrated that participants employed various coping strategies, with intercultural friendships serving as a protective factor and personal effort being a commonly employed strategy to navigate experiences of discrimination and marginalization. For example, the current research highlights a noteworthy and unique finding: among coping strategies and protective factors, eight participants related various experiences relied on intercultural

friendships to deal with discrimination: they established close and respectful friendships with Japanese individuals in Japan at their workplaces, schools, and within their neighbourhoods and reported that these experiences played a key role in their wellbeing, and feeling of happiness. There is both empirical and theoretical evidence supporting the importance of local support for the well-being of immigrants, which is closely linked to their acculturative adjustment (Wang & Sangalang, 2005). This construct is affirmed by Podsiadlowski et al., (2012), who conducted research on the significance of socioemotional support from locals. Their mediation analysis indicates that socioemotional support plays a pivotal role in enhancing satisfaction during the temporary stay, as it fosters a sense of emotional support for temporary residents. Their findings underscore the crucial role of receiving substantial socioemotional support from locals for the successful completion of an international assignment. Moreover, locals, being intimately familiar with their own country and culture, possess a wealth of knowledge not only regarding official rules, regulations, and local customs but also concerning implicit cultural norms and values. Consequently, they are well-equipped to assist temporary residents in their integration process, providing them with a sense of being cared for and understood, which falls under the realm of socioemotional support. Other participants identified positive aspects of the Japanese society, such as the welfare system, as protective factors. The *Seikatsu Hogo* (Japanese public assistance for livelihood protection) is a welfare system designed to offer essential support to individuals who remain in need. It covers both Japanese citizens and foreign nationals holding a permanent visa or a long-term residence visa. This assistance encompasses daily living expenses (such as food, clothing, utilities, etc.), housing and educational support, the cost of medical services and long-term nursing care, childbirth assistance, expenses for acquiring employment-related skills, and funeral expenses (Ministry of Health, Labor, and Welfare, 2023). Some participants cited this system as highly beneficial, particularly one participant who has been using it for several years and expressed a high level of satisfaction not only with the system itself but also with all the professionals providing this service. Despite the relevance of these strategies and protective factors in our findings, the existing literature on both community and societal levels of protective factors (Aikawa & Kleyman, 2019; Compas, 1987; Edwards & Romero, 2008; Forster et al., 2022; Noh & Kaspar, 2003) remains limited, warranting further research and additional studies.

5.5 Limitations

There are some limitations to consider in the present research. Firstly, the findings are not generalizable to a broader population due to the qualitative nature of the study. Secondly, the

small sample size implies that the experiences and perspectives of these 9 individuals may not fully represent the diversity of experiences within the larger population. Thirdly, the limited diversity within sample should be considered. Previous research on Japanese Brazilians has primarily focused on factory workers, whereas in this study, participants came from various backgrounds; yet, the majority of participants had a relatively high level of education and a good socio-economic status. These characteristics may have produced a bias in the results, since, for example, our participants may be less exposed to perceived discrimination and marginalization compared to factory workers with lower socio-economic status. Therefore, it would be important to include a more diverse sample in future research.

Lastly, the present study focuses exclusively on instances of racial-ethnic discrimination, whereas other types of discrimination (e.g., gender or sexual orientation) were not considered. Consequently, during the analysis phase, certain instances of perceived discrimination were excluded because they did not pertain to ethnicity. Future research may seek to include different types of discrimination, as well as to adopt intersectional perspectives in order to take a more comprehensive look into participants' experience.

5.6 Suggestions for future research

The present study confirms the existence of perceived discrimination, both subtle and blatant, in the everyday lives of Japanese Brazilians, and shows that these two forms of discrimination manifest differently in Brazil and Japan. Additionally, our research sheds light on the experiences of those individuals who may not perceive discrimination, and consequently, do not perceive it as having an impact on their ethnic identity and mental health. Therefore, these findings leave some questions open. In future research, it is essential to explore how various factors, such as different identities, personality traits, and cultural and social influences, shape individuals' perceptions of whether they are affected by discrimination or not. On the other hand, it would also be important to explore these issues with a more diverse sample of Japanese Brazilians, including those from different socio-economic backgrounds, educational levels, and employment statuses. A larger and more diverse sample can help capture a broader spectrum of experiences and different ways to acculturate when faced discrimination. For instance, it is still unclear whether Japanese Brazilian factory workers, with a relatively low socio-economic status, perceive their ethnic identity to be affected by discrimination and exclusion acculturation attitudes in the same way as Japanese Brazilians who are more privileged in regard to their social status. And how do different groups of Japanese Brazilians, from different socio-economic backgrounds, perceive discrimination to affect their mental

health? Furthermore, a significant finding that surfaced in this research was the impact of intergenerational transmission on ethnic identification, acculturation strategies, and mental health of Japanese Brazilians, which is a underexplored topic in research involving this population.

Finally future research should expand on these findings by employing different methodologies, such as longitudinal designs. In the case of Japanese Brazilians, given the complex nature of their experiences, such studies can provide valuable and impactful insights into the significance of raising awareness about issues related to race, ethnic identity, mental health and perceived discrimination within society (Seaton et al., 2009).

5.7 Conclusions

The present research provides new insights into the nature of the bicultural identity integration of Japanese Brazilians. Our participants developed close and respectful bonds with Japanese and Brazilian individuals, demonstrating that some members of the majority population in both Japan and Brazil are open to offering support and forming friendships with our participants. Why hasn't this social support from locals been highlighted in previous research on perceived discrimination and acculturation strategies among Japanese Brazilians? This is an important implication in terms of intervention. For example, in the discussion section, we highlighted that specific personality traits can play a crucial role in the acculturation process. For instance, individuals characterized by rigidity and resistance to new experiences are more prone to compartmentalizing their cultural identities, experiencing stress related to their language skills, advocating for a separation-oriented acculturation strategy, and displaying lower levels of bicultural integration (Benet-Martínez & Haritatos, 2005). This individual component of personality can be addressed through intercultural counselling at the individual level. Additionally, it can be tackled at the institutional level, with nonprofit organizations running campaigns or interventions within the Japanese Brazilian communities. The acceptance of our participants by the majority population in Japan and In Brazil (i.e., intercultural friendship), may collaborate to less perception of discrimination in both countries and a strong bicultural identity integration. Furthermore, in this research participants who strongly identified with their Brazilian identity were those who perceived discrimination the least or felt that it was not harmful to their health. This finding may support Brascombe and Schmitt's (1999) rejection-identification model, which suggests that adverse outcomes associated with perceiving oneself as a target of ethnic prejudice can be somewhat mitigated through identification with the minority group. These topics offer fertile ground for future research, especially concerning

Japanese Brazilians. They also have significant implications for interventions in clinical and social psychology, as well as the development of policy recommendations. Additionally, the investigation into how intergenerational dynamics influence the development of ethnic identity, acculturation strategies, and overall well-being represents a vital avenue for future research. It may serve as a crucial precursor factor that plays a role in determining a strong or weak level of bicultural identity integration. At the intervention level, it is vital for clinical psychologists and intercultural counsellors to possess this knowledge in order to design effective interventions for their clients.

References

- Aikawa, M., & Kleyman, K., (2019): Immigration, coping, and well-being: Implications for communities' roles in promoting the well-being of immigrants and refugees, *Journal of Prevention & Intervention in the Community*.
<https://doi.org/10.1080/10852352.2019.1633066>
- Asakura, T., Gee, G. C., Nakayama, K., & Niwa, S. (2008). Returning to the “Homeland”: Work-related ethnic discrimination and the health of Japanese Brazilians in Japan. *American Journal of Public Health*, 98(4), 743–750.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2007.117309>
- Atkins R. (2014). Instruments measuring perceived racism/racial discrimination: review and critique of factor analytic techniques. *International journal of health services : planning, administration, evaluation*, 44(4), 711–734.
<https://doi.org/10.2190/HS.44.4.c>
- Bailey, Y. (2021). Saudades de ser nihonjin: Japanese-Brazilian identity and mental health in literature and media. *Medical Humanities*, 47(2), 2. <https://doi.org/10.1136/medhum-2020-011950>
- Bailey, Y. (2021). Saudades de ser nihonjin: Japanese-Brazilian identity and mental health in literature and media. *Medical Humanities*, 47(2), 2. <https://doi.org/10.1136/medhum-2020-011950>
- Banks, K. H., Kohn-Wood, L. P., & Spencer, M. (2006). An examination of the African American experience of everyday discrimination and symptoms of psychological distress. *Community mental health journal*, 42(6), 555–570.
<https://doi.org/10.1007/s10597-006-9052-9>
- Branscombe, N. R., Schmitt, M. T., & Harvey, R. D. (1999). Perceiving pervasive discrimination among African Americans: Implications for group identification and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(1), 135–149.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.1.135>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Benet-Martínez, V., Leu, J., Lee, F., & Morris, M. W. (2002). Negotiating Biculturalism: Cultural Frame Switching in Biculturals with Oppositional Versus Compatible Cultural Identities. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 492–516.
<https://doi.org/10.1177/0022022102033005005>
- Beresford, B. A. (1994). Resources and strategies: How parents cope with the care of a disabled child. *Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, 35(1), 171–209. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1994.tb01136.x>
- Berry, J.W. (1997) Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46, 5-34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Berry, J. W., & Hou, F. (2017). Acculturation, discrimination and wellbeing among second generation of immigrants in Canada. *International Journal of Intercultural Relations*, 61, 29-39. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2017.08.003>
- Birzer, M. L., & Smith-Mahdi, J. (2006). *Does Race Matter?* The Phenomenology of Discrimination Experienced among African Americans. *Journal of African American Studies*, 10(2), 22–37. <http://www.jstor.org/stable/41819112>
- Bourhis, R. Y., Moïse, L. C., Perreault, S., & Senécal, S. (1997). Towards an interactive acculturation model: A social psychological approach. *International Journal of Psychology*, 32(6), 369–386. <https://doi.org/10.1080/002075997400629>

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
<https://www.hup.harvard.edu/catalog.php?isbn=9780674224575>
- Carignato, T.T. (2004). O lugar do sujeito nas migrações contemporâneas: a experiência de kassegui. In: DeBiaggi, S.D. & Paiva, G.J. (Org.) *Psicologia, E-Imigração e Cultura* (pp. 227-248). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Chae, D. H., Nuru-Jeter, A. M., Adler, N. E., Brody, G. H., Lin, J., Blackburn, E. H., & Epel, E. S. (2014). Discrimination, racial bias, and telomere length in African-American men. *American journal of preventive medicine*, 46(2), 103–111.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.10.020>
- Cheng, C.-Y., Lee, F., Benet-Martínez, V., & Huynh, Q.-L. (2014). Variations in multicultural experience: Influence of bicultural identity integration on socio-cognitive processes and outcomes. V. Benet-Martínez & Y.-Y. Hong (Eds.) In, *The Oxford handbook of multicultural identity* (pp. 276–299). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199796694.013.025>
- Clark, R., Anderson, N. B., Clark, V. R., & Williams, D. R. (1999). Racism as a stressor for African Americans. A biopsychosocial model. *The American psychologist*, 54(10), 805–816. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.54.10.805>
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101(3), 393–403. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.3.393>
- Contrada, R. J., Ashmore, R. D., Gary, M. L., Coups, E., Egeth, J. D., Sewell, A., Ewell, K., Goyal, T. M., & Chasse, V. (2001). Measures of ethnicity-related stress: Psychometric properties, ethnic group differences, and associations with well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(9), 1775-1820. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2001.tb00205.x>
- Costa, J. P. C. (2007). O Contexto Histórico da Emigração Brasileira para o Japão . In *De decasségui a emigrante: Fundação Alexandre de Gusmão*. (pp. 27-48).
https://funag.gov.br/biblioteca-nova/produto/1-486-de_decassegui_a_emigrante
 15(1), 3–26. <https://doi.org/10.1177/1745691619827499>
- Cortina, L. M. (2008). Unseen injustice: Incivility as modern discrimination in organizations. *The Academy of Management Review*, 33(1), 55–75. <https://doi.org/10.2307/20159376>
- De Oliveira, A. C., & Yura, D. (2019). Ser ou não ser japonês? Um processo identitário em construção. *Afro-Ásia*, (59), 9-42. <https://doi.org/10.9771/aa.v0i59.24602>
- Debiaggi, S. D. (2008). Nikkeis entre o Brasil e o Japão: desafios identitários, conflitos e estratégias. *Revista USP*, 0(79), 165. <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9036.v0i79p165-172>
- Dr Jan Skrobanek (2009) Perceived Discrimination, Ethnic Identity and the (Re-) Ethnicisation of Youth with a Turkish Ethnic Background in Germany, *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 35:4, 535-554, DOI: 10.1080/13691830902765020
- Edwards, L. M., & Romero, A. J. (2008). Coping With Discrimination Among Mexican Descent Adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 30(1), 24–39.
<https://doi.org/10.1177/0739986307311431>
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*, 26, 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Forster, M., Grigsby, T., Rogers, C., Unger, J., Alvarado, S., Rainisch, B., & Areba, E. (2022). Perceived Discrimination, Coping Styles, and Internalizing Symptoms Among a Community Sample of Hispanic and Somali Adolescents. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 70(3), 488–495.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.10.012>

- Fukui, E., Uchino, T., Onozaka, M., Kawashimo, T., Iwai, M., Takubo, Y., Maruyama, A., et al. (2022). The Mental Health of Young Return Migrants with Ancestral Roots in Their Destination Country: A Cross-Sectional Study Focusing on the Ethnic Identities of Japanese–Brazilian High School Students Living in Japan. *Journal of Personalized Medicine*, 12(11), 1858. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/jpm12111858>
- Fukuoka, Y. (2003) The Identities of Young Koreans in Japan. American Sociological Association, 92nd Annual Meeting (August 9-13, 1997, Toronto, CANADA). 455 Regular Session: Discrimination and Resistance: Korean Residents in Japan <http://www.kyy.saitama-u.ac.jp/~fukuoka/identity.html>
- GraphPad Software by Dotmatics. (2023, July). Quantifying agreement with Kappa. <https://www.graphpad.com/quickcalcs/kappa1/>
- Greene, M. L., Way, N., & Pahl, K. (2006). Trajectories of perceived adult and peer discrimination among Black, Latino, and Asian American adolescents: Patterns and psychological correlates. *Developmental Psychology*, 42(2), 218–236. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.218>
- Haugen, I., & Kunst, J. R. (2017). A two-way process? A qualitative and quantitative investigation of majority members' acculturation. *International Journal of Intercultural Relations*, 60, 67–82. [doi:10.1016/j.ijintrel.2017.07.004](https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2017.07.004)
- Hebl, M. R., Foster, J. B., Mannix, L. M., & Dovidio, J. F. (2002). Formal and Interpersonal Discrimination: A Field Study of Bias Toward Homosexual Applicants. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 815–825. <https://doi.org/10.1177/0146167202289010>
- Heinsch, M., Wells, H., Sampson, D., Wootten, A.C., Cupples, M.E., Sutton, C., & Kay-Lambkin, F.J. (2020). Protective factors for mental and psychological wellbeing. In *Australian adults: A review. Mental Health & Prevention*. [10.1016/j.mhp.2020.200192](https://doi.org/10.1016/j.mhp.2020.200192)
- Ivankovich, M. B., Fenton, K. A., & Douglas, J. M., Jr (2013). Considerations for national public health leadership in advancing sexual health. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 128 Suppl 1(Suppl 1), 102–110. <https://doi.org/10.1177/00333549131282S112>
- Iwamoto, D. K., Negi, N. J., Partiali, R. N., & Creswell, J. W. (2013). The racial and ethnic identity formation process of second-generation Asian Indian Americans: A phenomenological study. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 41(4), 224–239. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.2013.00038.x>
- Iwasaki, M., Thai, C. J., & Lyons, H. Z. (2016). Perceptions of societal microaggressions in Japanese American women married to white American men. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 5(3), 180–196. <https://doi.org/10.1037/cfp0000065>
- Ishi, Angelo 2003 “Searching for Home, Pride, and ‘Class’: Japanese Brazilians in the Land of the Yen.” In *Searching for Home Abroad: Japanese Brazilians and Transnationalism*, ed. Jeffrey Lesser, 75–102. Durham, NC: Duke University Press.
- Jasinskaja-Lahti, I., Liebkind, K., Horenczyk, G., & Schmitz, P. (2003). The interactive nature of acculturation: Perceived discrimination, acculturation attitudes and stress among young ethnic repatriates in Finland, Israel and Germany. *International Journal of Intercultural Relations*, 27(1), 79-97. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(02\)00061-5](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(02)00061-5)
- Johns, M. M., Beltran, O., Armstrong, H. L., Jayne, P. E., & Barrios, L. C. (2018). Protective Factors Among Transgender and Gender Variant Youth: A Systematic Review by Socioecological Level. *The journal of primary prevention*, 39(3), 263–301. <https://doi.org/10.1007/s10935-018-0508-9>
- Khan, S. N. (2014). Qualitative research method - Phenomenology. *Asian Social Science*, 10(21), 298–310. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n21p298>

- Kim, B. (2011). "Blatant discrimination disappears, but . . . ": The politics of everyday exclusion in contemporary Japan. *Asian Perspective*, 35(2), 287-308. Retrieved from <https://www.proquest.com/scholarly-journals/blatant-discrimination-disappears-politics/docview/928083871/se-2>
- Korouk, K. M., Causadias, J. M., & Casper, D. M. (2017). Racial discrimination and cortisol output: A meta-analysis. *Social Science & Medicine* (1982), 193, 90–100. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.09.042>
- Krieger N. (1999). Embodying inequality: a review of concepts, measures, and methods for studying health consequences of discrimination. *International Journal of Health Services : Planning, Administration, Evaluation*, 29(2), 295–352. <https://doi.org/10.2190/M11W-VWXE-KQM9-G97Q>
- Kunst, J. R., Lefringhausen, K., Sam, D. L., Berry, J. W., & Dovidio, J. F. (2021). The Missing Side of Acculturation: How Majority-Group Members Relate to Immigrant and Minority-Group Cultures. *Current Directions in Psychological Science*, 30(6), 485–494. <https://doi.org/10.1177/09637214211040771>
- Lazarus R.S., Folkman S. (1984). The Coping Process: An alternative to traditional formulations In: *Stress, appraisal, and coping*. (pp. 141-178). Springer
- Lebra, T. S. (1976). The Three Domains of Situational Interaction. In. *Japanese Patterns of behavior*. (pp 110-136). Honolulu: University of Hawaii Press. https://kupdf.net/download/japanese-patterns-of-behavior_5fb93985e2b6f58567dd080a_pdf
- Lee, R. M. (2005). Resilience Against Discrimination: Ethnic Identity and Other-Group Orientation as Protective Factors for Korean Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 36–44. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.1.36>
- Lewis, T. T., Cogburn, C. D., & Williams, D. R. (2015). Self-reported experiences of discrimination and health: scientific advances, ongoing controversies, and emerging issues. *Annual review of clinical psychology*, 11, 407–440. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112728>
- Liebkind, K. (2001). Acculturation. In R. Brown, & S. Gaertner (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Intergroup processes*. (pp. 386-406). Blackwell. https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Blackwell%20Handbook%20of%20Social%20Psychology%20_%20intergroup%20processes.pdf (nibmehub.com)
- Lipp M. E. N. (2003) Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: Teoria e aplicações clínicas. 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo. 227p.
- Ministry of health, labor and welfare, (setembro 2023). Public assistance system https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/seikatu_hogo/index.html
- Miura, I. K. (1997) Dekasseguis: relatos de identidade a partir da experiência de trabalho no Japão. Dissertação de Mestrado em Psicologia Social, Instituto de Psicologia, [Dissertação de mestrado não publicada] Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Major, B., Quinton, W. J., & McCoy, S. K. (2002). Antecedents and consequences of attributions to discrimination: Theoretical and empirical advances. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 34, pp. 251–330). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(02\)80007-7](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(02)80007-7)
- Major, B., Quinton, W., Schmader, T. (2003). Attributions to discrimination and self-esteem: Impact of group identification and situational ambiguity. *Journal of Experimental Social Psychology*. 39. 220-231. [https://doi.org/10.1016/S0022-1031\(02\)00547-4](https://doi.org/10.1016/S0022-1031(02)00547-4)
- Margolis, M. M. (2015). Dekasseguis: Japanese Brazilians Abroad. *Latin American Studies Association Forum*. XLVI (4) 4-6. <https://LASAForum-vol46-issue4.pdf> (lasaweb.org)

- Meca, A., Gonzales-Backen, M., Davis, R., Rodil, J., Soto, D., & Unger, J. B. (2020). Discrimination and ethnic identity: Establishing directionality among Latino/a youth. *Developmental Psychology*, 56(5), 982-992. <https://doi.org/10.1037/dev0000908>
- Ministry of Foreign Affairs of Japan, (2023) In “Japan-Brazil Relations. <http://www.mofa.go.jp/region/latin/brazil/data.html>.
- Miyasaka L.S, Otsuka K, Tsuji K, Atallah AN, Kunihiro J, Nakamura Y, Kato S, Abe Y, Kamada Y. (2002). Mental health of two communities of Japanese-Brazilians: a comparative study in Japan and in Brazil. *Psychiatry Clinic Neurosciences*. 2;56(1):55-64. doi: 10.1046/j.1440-1819.2002.00929.x. PMID: 11929571.
- Noh, S., & Kaspar, V. (2003). Perceived discrimination and depression: moderating effects of coping, acculturation, and ethnic support. *American journal of public health*, 93(2), 232–238. <https://doi.org/10.2105/ajph.93.2.232>
- Noda, F. (1995). Migration and Mental Disorder. *J. Jpn. Soc. Soc. Psychiatry*, 4(1), 53–57. <https://mol.medicalonline.jp/archive/search?jo=dv3nisye&ye=1995&vo=4&issue=1>(In Japanese)
- Nadal, K. L. (2011). The Racial and Ethnic Microaggressions Scale (REMS): Construction, reliability, and validity. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 470–480. <https://doi.org/10.1037/a0025193>.
- O’Connor, C., & Joffe, H. (2020). Intercoder Reliability in Qualitative Research: Debates and Practical Guidelines. *International Journal of Qualitative Methods*, 19. <https://doi.org/10.1177/1609406919899220>
- Oliver C. R. (2014) Sampling in Interview-Based Qualitative Research: A Theoretical and Practical Guide, *Qualitative Research in Psychology*, 11:1, 25-41, DOI: 10.1080/14780887.2013.801543
- Patton M. Q. (1999). Enhancing the quality and credibility of qualitative analysis. *Health services research*, 34(5 Pt 2), 1189–1208. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10591279/>
- Patton, M. Q. (2002). Qualitative Interviewing. In C.D. Laughton, D.E. Axelsen, K. Peterson (Eds.), *Qualitative research and evaluation methods* (3 ed., pp. 339-418). Sage Publications.
- Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., & Jinks, C. (2018). Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization and operationalization. *Quality & quantity*, 52(4), 1893–1907. <https://doi.org/10.1007/s11135-017-0574-8>
- Van Laer, K., & Janssens, M. (2011). Ethnic minority professionals’ experiences with subtle discrimination in the workplace. *Human Relations*, 64(9), 1203–1227. <https://doi.org/10.1177/0018726711409263>.
- Oliveira, A.C. (1999). Repensando a identidade dentro da emigração ‘dekassegui’ In: Reis, R.R.& Sales, T. (Orgs) *Cenas do Brasil Migrante* (pp. 275-307) São Paulo: Ed. Boitempo.
- Oliveira, A. C. (2016). Japoneses no Brasil ou brasileiros no Japão? A trajetória de uma identidade em um contexto migratório. *Anais*, 799-818. <http://www.abep.org.br/publicacoes/index.php/anais/article/view/865>
- Ochieng, B. M. (2011). The effect of kin, social network and neighborhood support on individual well-being. *Health & social care in the community*, 19(4), 429-437. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2011.00992.x>
- Phinney, J. S., Horenczyk, G., Liebkind, K., & Vedder, P. (2001). Ethnic identity, immigration, and well-being: An interactional perspective. *Journal of Social Issues*, 57(3), 493–510. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00225>

- Phinney, J. S. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research. *Psychological Bulletin*, 108(3), 499–514. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.3.499>
- Phinney, J. S. (1996). When we talk about American ethnic groups, what do we mean? *American Psychologist*, 51(9), 918–927. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.51.9.918>
- Phinney, J. S., & Ong, A. D. (2007). Conceptualization and measurement of ethnic identity: Current status and future directions. *Journal of Counseling Psychology*, 54(3), 271–281. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.3.271>
- Podsiadlowski, A., Vauclair, C. M., Spiess, E., & Stroppa, C. (2013). Social support on international assignments: the relevance of socioemotional support from locals. *International journal of psychology: Journal internationale de psychologie*, 48(4), 563–573. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.669042>
- Richard Y. Bourhis, Lena Celine Moise, Stephane Perreault & Sacha Senecal (1997) Towards an Interactive Acculturation Model: A Social Psychological Approach, *International Journal of Psychology*, 32:6, 369-386, DOI: 10.1080/002075997400629
- Rivas-Drake, D., Hughes, D.L., & Way, N. (2009). A Preliminary Analysis of Associations among Ethnic-Racial Socialization, Ethnic Discrimination, and Ethnic Identity among Urban Sixth Graders. *Journal of Research on Adolescence*, 19, 558-584. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2009.00607.x>
- Rodrigues, A. L. (2005). Stress e trabalho uma abordagem psicossomática. 4. ed. s.l.: Atlas,. 191p.
- Rumbaut, R. G. (2005). Sites of belonging: Acculturation, discrimination, and ethnic identity among children of immigrants. In T. S. Weisner (Ed.), *Discovering successful pathways in children's development: Mixed methods in the study of childhood and family life* (pp. 111–162). University of Chicago Press. <https://ssrn.com/abstract=1882684>
- Sasaki, E. M. (2000). Dekasseguis: trabalhadores migrantes nipo-brasileiros no Japão. UNICAMP, Núcleo de Estudos de População. https://www.nepo.unicamp.br/publicacoes/textos_nepo/textos_nepo_39.pdf
- Sellers, R. M., & Shelton, J. N. (2003). The role of racial identity in perceived racial discrimination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1079–1092. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1079>
- Sam, D. L. (2006). Acculturation: Conceptual background and core components. In D. L. Sam & J. W. Berry (Eds.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (pp. 11–26). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511489891.005>
- Schmitt, M. T. & Branscombe Nyla R. (2002) The Meaning and Consequences of Perceived Discrimination in Disadvantaged and Privileged Social Groups, *European Review of Social Psychology*, 12:1, 167-199, DOI: 10.1080/14792772143000058
- Seaton, E. K., Yip, T., & Sellers, R. M. (2009). A Longitudinal Examination of Racial Identity and Racial Discrimination Among African American Adolescents. *Child Development*, 80(2), 406–417. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01268.x>
- Seawell, A. H., Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (2014). The Effects of General Social Support and Social Support for Racial Discrimination on African American Women's Well-Being. *The Journal of black psychology*, 40(1), 3–26. <https://doi.org/10.1177/0095798412469227>
- Scottham, K. M. & Dias R. H. (2010). Acculturative Strategies and the Psychological Adaptation of Brazilian Migrants to Japan, *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 10:4, 284-303, DOI:10.1080/15283488.2010.523587
- Stickley, A., Shirama, A., & Sumiyoshi, T. (2023). Perceived discrimination and mental health in the Japanese general population. *The International journal of social*

- psychiatry*, 207640231175248. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1177/00207640231175248>
- Stuart, J., Robinson, L., & Ward, C. (2020). Rejection identification or disidentification? The association of discrimination on depressive symptoms via religious and national identity among British Muslims. *International Journal of Intercultural Relations*, 77, 38-45.
<https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2020.05.003>
- Sue, D. W. (2010). *The Manifestation of Racial, Gender, and Sexual-Orientation Microaggressions*. In: *Microaggressions in everyday life. Race, gender, and sexual orientation* (pp. 3–20). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sugimoto, Y., (2010) Japanese-ness', Ethnicity, and Minority Groups. In *An Introduction to Japanese society*. (3, pp. 189-218) Cambridge, UK; New York: Cambridge University.
https://polpemjepangsmjhiugm2015.files.wordpress.com/2015/09/yoshio_sugimoto-an-introduction-to-japanese-society.pdf
- Toda, C. H. (1995). A impertinência: uma experiência de descendentes de imigrantes japoneses no Brasil e a possibilidade de constituição de um território de existência por meio da criação artística. *Cadernos de Subjetividade*; 3(2), 365-375.
- Tsuda, T. (1999). The Permanence of “Temporary” Migration: The “Structural Embeddedness” of Japanese-Brazilian Immigrant Workers in Japan. *The Journal of Asian Studies*, 58(3), 687-722. <https://doi.org/10.2307/2659116>
- Tsuda, G. T. (2000a). Migration and Alienation Japanese-Brazilian Return Migrants and the Search for Homeland Abroad. *Social Sciences Collegiate Division, The University of Chicago*. 1-43. [https://Migration and Alienation: Japanese-Brazilian Return Migrants and the Search for Homeland Abroad \(researchgate.net\)](https://Migration and Alienation: Japanese-Brazilian Return Migrants and the Search for Homeland Abroad (researchgate.net))
- Tsuda, T. (2000b). The benefits of being minority: the ethnic status of the Japanese-Brazilians in Brazil. *The Center for Comparative Immigration Studies*, University of Chicago 1-21. <https://escholarship.org/content/qt2js6b82r/qt2js6b82r.pdf>
- Tsuda, T. (2003) “Homeland-less Abroad: Transnational Liminality, Social Alienation, and Personal Malaise. In: *Searching for Home Abroad: Japanese Brazilians and Transnationalism*. Ed. Lesser, J. Durham, NC: Duke University Press. Pp. 121–162
- Tsuda, G. T. (2004). Media Images, Immigrant Reality: Ethnic Prejudice and Tradition In. *Japanese Media Representations of Japanese-Brazilian Return Migrants. Center for Comparative Immigration Studies*. 107. 1-30.
<https://escholarship.org/uc/item/7p04v7kx>
- Ueno, L. S. (2008). *Migrantes em trânsito entre Brasil e Japão: uma intervenção psicossocial no retorno*. [Dissertação de Mestrado, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo]. [https://Migrantes em trânsito entre Brasil e Japão: uma intervenção psicossocial no reto... \(usp.br\)](https://Migrantes em trânsito entre Brasil e Japão: uma intervenção psicossocial no reto... (usp.br))
- Uematsu, A. (2010). The Role of Ethnic Identity in a Cross-Cultural Environment: The Relationship between Group Identity and Ego Identity. *Jpn. J. Personal.*, 19(1), 25–37. <https://doi.org/10.2132/personality.19.25> (In Japanese)
- Van Laer, K., & Janssens, M. (2011). Ethnic minority professionals’ experiences with subtle discrimination in the workplace. *Human Relations*, 64(9), 1203–1227. <https://doi.org/10.1177/0018726711409263>
- Vathi, Z. (2015). Intergenerational Transmission of Ethnic Identity, Integration and Transnational Ties. In: *Migrating and Settling in a Mobile World*. IMISCOE Research Series. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-13024-8_5
- Wang, X., & Sangalang, P. J. (2005). Work adjustment and job satisfaction of Filipino immigrant employees in Canada. *Canadian Journal of Administrative Sciences*, 22, 243–254. <https://doi.org/10.1111/j.1936-4490.2005.tb00369.x>

- Williams, D. R., Gonzalez, H. M., Williams, S., Mohammed, S. A., Moomal, H., & Stein, D. J. (2008). Perceived discrimination, race and health in South Africa. *Social science & medicine* (1982), 67(3), 441–452. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.03.021>
- Williams, D. R., & Mohammed, S. A. (2009). Discrimination and racial disparities in health: evidence and needed research. *Journal of behavioral medicine*, 32(1), 20–47. <https://doi.org/10.1007/s10865-008-9185-0>
- Williams, D. R., Yan Yu, Jackson, J. S., & Anderson, N. B. (1997). Racial Differences in Physical and Mental Health: Socio-economic Status, Stress and Discrimination. *Journal of health psychology*, 2(3), 335–351. <https://doi.org/10.1177/135910539700200305>
- Williams, D. R., Neighbors, H. W., & Jackson, J. S. (2003). Racial/ethnic discrimination and health: findings from community studies. *American journal of public health*, 93(2), 200–208. <https://doi.org/10.2105/ajph.93.2.200>
- Williams, M. T., Skinta, M. D., Kanter, J. W., Martin-Willett, R., Mier-Chairez, J., Debreaux, M., & Rosen, D. C. (2020). A qualitative study of microaggressions against African Americans on predominantly White campuses. *BMC psychology*, 8(1), 111. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00472-8>
- Williams M. T. (2020). Microaggressions: Clarification, Evidence, and Impact. Perspectives on psychological science: *a journal of the Association for Psychological Science*, 15(1), 3–26. <https://doi.org/10.1177/1745691619827499>
- World Health Organization. (2022, June). Mental health. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gclid=CjwKCAjwu4WoBhBkEiwAojNdXqM1Su2m2UwPUfVRmfxtO3NmKLdRtKK9E0cXZIEt0Dc4UcUUubqGOxoCYecQAvD_BwE
- Yamamoto, K. (2015). The myth of “Nihonjinron”, homogeneity of Japan and its influence on the society. <https://www.semanticscholar.org/paper/The-myth-of-%E2%80%9C-Nihonjinron-%E2%80%9D-%2C-homogeneity-of-Japan-Yamamoto/7f0dfaeb5af426b66c6f271b91cc67ff8c25f353>
- Yoo, H. C., & Lee, R. M. (2005). Ethnic Identity and Approach-Type Coping as Moderators of the Racial Discrimination/Well-Being Relation in Asian Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 497–506. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.497>
- Zhang Q., (2010). Asian Americans Beyond the Model Minority Stereotype: The Nerdy and the Left Out, *Journal of International and Intercultural Communication*, 3:1, 20-37, [10.1080/17513050903428109](https://doi.org/10.1080/17513050903428109)
- Zbarauskaitė, A., Grigutytė, N., Gailienė, D. (2015). Minority Ethnic Identity and Discrimination Experience in a Context of Social Transformations, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 165, 121-130. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.613>

Appendices

Appendix A: Sociodemographic Statistics

Sociodemographic descriptive statistics

		M	SD	Max	Min	N	%
Idade		43.0000	12.11404	60.00	29.00		
Tempo de Japão (anos)		15.6667	13.34166	33.00	1.00		
Tempo de Brasil (anos)		25.4444	5.05250	31.00	19.00		
Satisfação com a vida no Japão (0 a 10)		8.11	.928	9	6		
Gênero	Feminino					6	66.7%
	Masculino					3	33.3%
Nível de ascendência japonesa	Nissei - Segunda geração					3	33.3%
	Sansei - Terceira geração					5	55.6%
	Yonsei - Quarta geração					1	11.1%
Nacionalidade	Brasileira					7	77.8%
	Japonesa					0	0.0%
	As duas					2	22.2%
País de nascimento	Brasil					9	100%
Nacionalidade/etnicidade dos pais	Um/a é japonês/a e outro/a brasileiro/a					3	33.3%
	Ambos nipo-brasileiros					3	33.3%
	Um/a é brasileiro/a e outro/a nipo-brasileiro/a					2	22.2%
	Um/a é japonês/a e o outro/a nipo-brasileiro/a					1	11.1%

Nível de fluência no idioma japonês	Eu não falo japonês					1	11.1%
	N5 - Muito básico					1	11.1%
	N4 - Básico					2	22.2%
	N3 - Intermediário					3	33.3%
	N2 - Intermediário superior/Avançado					1	11.1%
	N1 – Fluente					1	11.1%
Nível Educacional	Ensino médio - Kokogaku					2	22.2%
	Ensino Técnico - Semongaku					3	33.3%
	Licenciatura, bacharelado ou equivalente - Daigaku					2	22.2%
	Mestrado ou acima					2	22.2%
Ocupação	Trabalhador independente					1	9.09%
	Estudante					1	9.09%
	Shain (funcionário direto da empresa)					4	36.36%
	Haken shain (funcionário terceirizado - contratado de empreiteira)					2	18.18%
	Arubaito/Pato (trabalho temporário)					2	18.18%
	Seikatsu hogo (vive com a ajuda do governo)					1	9.09%
Rendimento atual do lar	Vivo confortavelmente com o rendimento atual					1	11.1%
	Adapto-me ao rendimento atual					5	55.6%

	Acho difícil viver com o rendimento atual					3	33.3%
--	---	--	--	--	--	---	-------

Appendix B: Demographic profile of participants

Demographic profile of participants

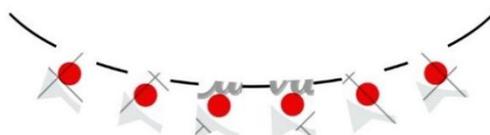
Nº Entre vista	Nome Fictício	Idade	Gênero	Estatuto profissional	Área de Trabalho	Nível da ascendência japonesa	Tempo no Japão (anos)	Tempo no Brasil (anos)	Nível de Japonês (JLPT)	Rendimento Atual	Última Formação	Satisfação com a vida no Japão (0 a 10)
1	João	50	Masculino	Shain (funcionário direto da empresa)	Empresa de metalurgia	Nissei - Segunda geração	29	21	N1 – Fluente	Vivo confortavelmente com o rendimento atual	Ensino Técnico - Semongaku	8
2	Carlos	36	Masculino	Shain (funcionário direto da empresa)	Entretenimento	Sansei - Terceira geração	4	30	N5 - Muito básico	Adapto-me ao rendimento atual	Licenciatura, bacharelado ou equivalente - Daigaku	7
3	Elaine	30	Feminino	Estudante	Design	Sansei - Terceira geração	1	26	N2 - Intermediário superior/Avançado	Adapto-me ao rendimento atual	Mestrado ou acima	7
4	Maria	60	Feminino	Seikatsu hogo (vive com a ajuda do governo)	-	Sansei - Terceira geração	29	31	N4 - Básico	Acho difícil viver com o rendimento atual	Ensino Técnico - Semongaku	7
5	José	39	Masculino	Shain (funcionário direto da empresa)	TI	Sansei - Terceira geração	8	19	N3 - Intermediário	Adapto-me ao rendimento atual	Ensino Técnico - Semongaku	8
6	Cláudia	52	Feminino	Shain (funcionário direto da empresa), Haken shain (funcionário terceirizado - contratado de empreiteira)	RH, contabilidade e tradutora	Nissei - Segunda geração	33	19	N3 - Intermediário	Adapto-me ao rendimento atual	Ensino médio - Kokogaku	8

7	Marina	33	Feminino	Arubaito/Pato (trabalho temporário)	E-commerce	Sansei - Terceira geração	4	29	N3 - Intermediário	Adapto-me ao rendimento atual	Mestrado ou acima	7
8	Ana	58	Feminino	Arubaito/Pato (trabalho temporário)	Educação	Nissei - Segunda geração	27	31	N4 - Básico	Acho difícil viver com o rendimento atual	Licenciatur a, bacharelado ou equivalente - Daigaku	7
9	Amanda	29	Feminino	Trabalhador independente,Haken shain (funcionário terceirizado - contratado de empreiteira)	Eletrônico para autopeças	Yonsei - Quarta geração	6	23	Eu não falo japonês	Acho difícil viver com o rendimento atual	Ensino médio - Kokogaku	5

iscte INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

É NIPO-BRASILEIRO E MORA ATUALMENTE NO JAPÃO?

Se você é nipo-brasileiro, morou pelo menos um ano no Brasil, vive a mais de um ano no Japão e tem acima de 21 anos...

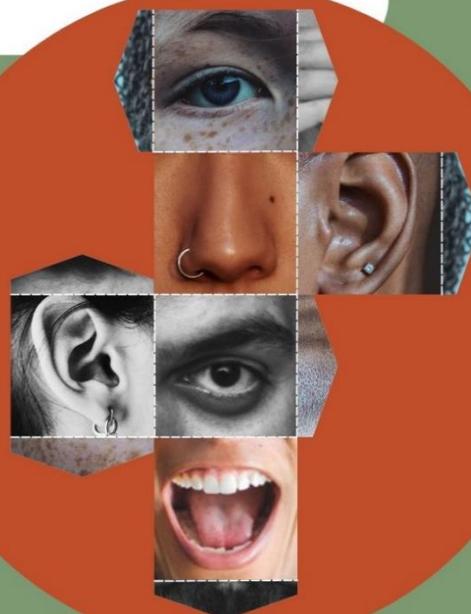


Eu gostaria de saber mais sobre as suas experiências de discriminação no Brasil e no Japão.

O objetivo desta pesquisa é investigar a relação entre a identidade étnica e as percepções de discriminação dos nipo-brasileiros e como esses elementos influem no bem-estar.



Participe através de uma entrevista online (1h30) e preenchimento de um questionário (5 min).



**NO
RACISMO**
MAYRA KURADE

Appendix D: Interview protocol (Portuguese)

PROTOCOLO DE ENTREVISTA

O estudo tem por objetivo investigar a relação entre a identidade étnica e as percepções de discriminação que os nipo-brasileiros podem experienciar no Japão e no Brasil e como esses elementos influem no bem-estar deste mesmo grupo.

1 - Perguntas para o aquecimento

- 1.1 Como você prefere ser chamado?
- 1.2 Como você está?
- 1.3 Está frio/quente hoje.
- 1.4 É a primeira vez que você faz uma entrevista on-line? Como você está se sentindo?

2 - Identidade Étnica

O primeiro tópico da entrevista é o que chamamos de identidade étnica. Cada um de nós pertence a vários grupos sociais, por exemplo, os grupos de nacionalidades, italianos, argentinos, colombianos, etc... Alguns desses grupos também estão relacionados as nossas origens étnicas ou culturais, como, por exemplo, os afro-americanos, os latino-americanos, e os nipo-brasileiros. Quando as pessoas se identificam com um grupo étnico específico, nós chamamos isso de identidade étnica.

- 2.1 Com qual grupo você se identifica em termos de identidade étnica?
- 2.2 Se possível, diga-me, o que significa para você ser _____? (usar a mesma palavra que a pessoa diz, por exemplo, japonês, brasileiro, nipo-brasileiro).
- 2.3 Como você se sente sendo _____? (usar a mesma palavra que a pessoa diz, por exemplo, japonês, brasileiro, nipo-brasileiro).
- 2.4 Como é ser nipo-brasileiro no Japão? (Mesmo que você não se identifique como sendo nipo-brasileiro, como é ter essa ancestralidade japonesa e estar no Japão?)
 - 2.4.1 E no Brasil?
- 2.5 Como você é percebido, identificado ou categorizado em termos de etnia pelos Japoneses no Japão? Ou seja, como os japoneses te chamam quando querem te encaixar em um grupo de nacionalidade ou origem étnica?
- 2.6 E como você se sente com essa categorização?
- 2.7 Você é visto como japonês, no Japão?
- 2.8 Se você é visto como japonês no Japão, o que acontece quando você começa a falar e seu sotaque não é o de um nativo?
- 2.9 Como você é percebido, identificado ou categorizado em termos de etnia pelos Brasileiros no Brasil? Ou seja, como os brasileiros te chamam quando querem te encaixar em um grupo

de nacionalidade ou origem étnica?

2.10 Como você se sente com a forma como os brasileiros o categorizam?

2.11 Você é visto como brasileiro, no Brasil?

3 - Experiências de discriminação no Japão

Agora gostaria de falar um pouco sobre o que chamamos de discriminação. Discriminação é o que acontece quando somos tratados de forma injusta, desrespeitosa, ou de forma diferente em comparação com as pessoas de outros grupos étnicos. Às vezes, a discriminação é mais explícita, como (e estes são só exemplos) no caso de ser agredido verbalmente ou fisicamente, ou ter uma oportunidade negada por causa da sua etnia. Outras vezes a discriminação é mais sutil e difícil de identificar, e se manifesta com pequenos insultos, insinuações, piadas ou atitudes que nos deixam com vergonha ou nos fazem sentir humilhados. Pensando nisso, eu gostaria de saber um pouco mais sobre suas experiências de discriminação no Japão.

3.1 Você poderia descrever uma situação na qual você se sentiu desconfortável, ameaçado, insultado, desrespeitado, ou na qual foi tratado de forma agressiva ou diferente por causa de sua etnia?

3.2 Se a resposta for sim.

3.2.1 Onde isso aconteceu?

3.2.2 Quem foi o autor?

3.2.3 Como você reagiu/respondeu?

3.2.4 Você já contou a alguém sobre este incidente?

3.3 Tem alguma outra situação deste tipo que você gostaria de compartilhar?

3.3.1. Se a resposta for sim – repetir perguntas de 3.2.1 a 3.2.4.

3.4 Existe alguma situação ou experiência, mais sutil, que o fez sentir-se desconfortável, ameaçado, injustiçado etc. no Japão que você gostaria de compartilhar?

3.4.1 Se a resposta for sim – repetir perguntas de 3.2.1 a 3.2.4.

3.5 Tem algum outro incidente mais sutil, como o anterior, que você gostaria de contar?

3.5.1 Se a resposta for sim – repetir perguntas de 3.2.1 a 3.2.4.

3.6 Como você se sentiu quando enfrentou essas experiências?

3.7 Como você lidou com tais experiências?

4 - Experiências com discriminação no Brasil

Há pouco falamos de discriminação, e de como esta é o tratamento injusto de uma pessoa com base na etnia dela, que seja mais explícita (por exemplo, uma agressão) ou mais “escondida”, por exemplo, um pequeno insulto ou uma piada que o deixaram desconfortável. Antes perguntei sobre as suas experiências de discriminação no Japão, e agora gostaria de saber um pouco mais sobre suas experiências no Brasil.

4.1 Você poderia descrever uma situação na qual você se sentia desconfortável, ameaçado, insultado, desrespeitado, ou mesmo tendo sido tratado de forma agressiva ou diferente por causa de sua etnia?

4.2 Se a resposta for sim.

4.2.1 Onde isso aconteceu?

4.2.2 Quem foi o autor?

4.2.3 Como você reagiu/respondeu?

4.2.4 Você já contou a alguém sobre este incidente?

4.3 Existe alguma outra situação ou experiência mais sutil no Brasil, que o fez sentir-se desconfortável, ameaçado, injustiçado etc., que você gostaria de compartilhar?

4.3.1 Se a resposta for sim – repetir perguntas de 4.2.1 a 4.2.4.

4.4 Tem algum outro incidente mais sutil, como o anterior, que você gostaria de contar?

4.4.1 Se a resposta for sim – repetir perguntas de 4.2.1 a 4.2.4.

4.5 Como você se sentiu quando enfrentou essas experiências?

4.6 Como você lidou com tais experiências?

5 - Experiências com a marginalização no Japão e no Brasil

Às vezes, quando nos mudamos para um país diferente, nós vivemos entre dois grupos culturais e étnicos: o povo nativo daquele país (neste caso, os japoneses) e as pessoas que têm a mesma nacionalidade que a nossa, que tem a mesma cultura e costumes (neste caso, os brasileiros ou os nipo-brasileiros que moram no Japão). Às vezes, nós conseguimos viver bem e nos sentimos parte de ambos os grupos. Outras vezes, por uma ou outra razão, nós podemos preferir ter mais contato e interagir com um destes dois grupos, os Japoneses, e tendemos a evitar o outro, os brasileiros. E, se pensarmos em sua vida no Brasil, pode ter acontecido a mesma coisa, você poderia preferir ter mais contato com os brasileiros, que são o grupo nativo, ou com os imigrantes japoneses e/ou os nipo-brasileiros. Com base nisso, eu gostaria de saber um pouco mais sobre suas experiências no Japão e no Brasil.

5.1. Pensando nos dois grupos que mencionei, ou seja, os japoneses e os nipo-brasileiros, há um grupo com qual você tem mais contato ou do qual você se sente mais parte aí no Japão?

5.2 Você acha que as experiências de discriminação que você compartilhou comigo, influenciaram ou influenciam a forma como você tem contato com os japoneses?

5.5 Você acha que essas experiências de discriminação, fazem você sentir que precisa estar mais próximo da comunidade brasileira no Japão?

5.3 Pensando no Brasil, havia algum grupo que você tinha mais contato ou se sentia mais parte quando estava lá?

5.4 Como essas experiências de discriminação influenciaram a forma como você tinha contato com os brasileiros?

5.6 Essas experiências de discriminação fizeram você sentir que precisava estar mais próximo de que grupo ou comunidade quando estava no Brasil?

5.7 E agora, levando em consideração todas essas experiências que teve em morar no Brasil, e no Japão, onde é o seu lugar? a que grupo você sente que realmente pertence?

6 - Saúde Mental

6.1 Agora eu gostaria de saber, como as experiências que você compartilhou podem afetar ou afetam o seu bem-estar ou a sua saúde mental? Deixar somente saúde?

6.2 Quais das experiências que você relatou, aquelas que foram mais aparentes ou as mais sutis, você sente que causaram um maior prejuízo ao seu bem-estar? Por quê?

7 - Fatores de proteção

As vezes nos momentos difíceis que passamos tem alguma coisa que fazemos, ou gostamos de fazer, que nos ajudam a lidar com as dificuldades.

7.1 Pensando, por esse lado, o que o ajudou a lidar com essas situações difíceis que você compartilhou comigo?

8 – Identificação positiva e experiências de migração

8.1 Você poderia compartilhar uma experiência boa que você teve no Japão, que o fez sentir-se confortável feliz, ou até orgulhoso de ser nipo-brasileiro?

8.2 Você pode compartilhar uma experiência boa no Brasil, que o fez sentir-se confortável, feliz ou até orgulhoso de ser nipo-brasileiro?

9 - Pergunta final

9.1- Há mais alguma coisa que você gostaria de dizer ou perguntar antes de terminarmos?

Appendix E: Interview Protocol (translated to English)

Interview Protocol

The study aims to investigate the relationship between ethnic identity and perceptions of discrimination that Japanese Brazilians may experience in Japan and Brazil, and how these elements influence the well-being of this same group.

1 - Warm-up Questions

1.1 What do you prefer to be called?

1.2 How are you feeling?

1.3 Is it cold/hot today?

1.4 Is this your first time participating in an online interview? How do you feel about it?

2 - Ethnic Identity

The first topic of the interview is what we call ethnic identity. Each of us belongs to various social groups, such as nationality groups like Italians, Argentinians, Colombians, etc. Some of these groups are related to our ethnic or cultural origins, like Afro-Americans, Latin Americans, and Japanese Brazilians. When people identify with a specific ethnic group, we refer to it as ethnic identity.

2.1 Which ethnic group do you identify with?

2.2 If possible, tell me, what does it mean to you to be _____? (use the same word the person uses, for example, Japanese, Brazilian, Japanese-Brazilian).

2.3 How do you feel about being _____? (use the same word the person uses, for example, Japanese, Brazilian, Japanese-Brazilian).

2.4 How does it feel to be a Japanese-Brazilian in Japan? (Even if you don't identify as Japanese-Brazilian, how does it feel having Japanese ancestry and being in Japan?)

2.4.1 And in Brazil?

2.5 How are you perceived, identified, or categorized in terms of ethnicity by Japanese people in Japan? In other words, how do Japanese people refer to you when trying to place you in a nationality or ethnic group?

2.6 How do you feel about this categorization?

2.7 Are you seen as Japanese in Japan?

2.8 If you're seen as Japanese in Japan, what happens when you start speaking and your accent isn't native?

2.9 How are you perceived, identified, or categorized in terms of ethnicity by Brazilians in Brazil? In other words, how do Brazilians refer to you when trying to place you in a nationality or ethnic group?

2.10 How do you feel about the way Brazilians categorize you?

2.11 Are you seen as Brazilian in Brazil?

3 - Experiences of Discrimination in Japan

Now I'd like to discuss a bit about what we call discrimination. Discrimination occurs when we are treated unfairly, disrespectfully, or differently compared to people from other ethnic groups. Sometimes discrimination is more explicit, such as (these are just examples) verbal or physical aggression or being denied an opportunity because of your ethnicity. Other times, discrimination is subtler and harder to identify, manifesting as small insults, insinuations, jokes, or attitudes that make us feel embarrassed or humiliated. Considering this, I'd like to learn more about your experiences of discrimination in Japan.

3.1 Could you describe a situation in which you felt uncomfortable, threatened, insulted, disrespected, or were treated aggressively or differently due to your ethnicity?

3.2 If the answer is yes.

3.2.1 Where did this happen?

3.2.2 Who was the perpetrator?

3.2.3 How did you react/respond?

3.2.4 Have you told anyone about this incident?

3.3 Are there any other situations like this that you would like to share?

3.3.1 If the answer is yes, repeat questions from 3.2.1 to 3.2.4.

3.4 Are there any more subtle situations in Japan that made you feel uncomfortable, threatened, unjustly treated, etc., that you'd like to share?

3.4.1 If the answer is yes, repeat questions from 3.2.1 to 3.2.4.

3.5 Are there any other subtle incidents, like the ones mentioned earlier, that you'd like to share?

3.5.1 If the answer is yes, repeat questions from 3.2.1 to 3.2.4.

3.6 How did you feel when facing these experiences?

3.7 How did you cope with these experiences?

4 - Experiences of Discrimination in Brazil

We recently talked about discrimination and how it involves treating someone unfairly based on their ethnicity, whether in a more explicit form (e.g., aggression) or in a more subtle manner, such as a small insult or joke that made you uncomfortable. Earlier, I asked about your experiences of discrimination in Japan, and now I'd like to learn more about your experiences in Brazil.

4.1 Could you describe a situation in which you felt uncomfortable, threatened, insulted, disrespected, or were treated aggressively or differently due to your ethnicity?

4.2 If the answer is yes.

4.2.1 Where did this happen?

4.2.2 Who was the perpetrator?

4.2.3 How did you react/respond?

4.2.4 Have you told anyone about this incident?

4.3 Are there any other subtle situations in Brazil that made you feel uncomfortable, threatened, unjustly treated, etc., that you'd like to share?

4.3.1 If the answer is yes, repeat questions from 4.2.1 to 4.2.4.

4.4 Are there any other incidents, similar to the ones mentioned earlier, that you'd like to share?

4.4.1 If the answer is yes, repeat questions from 4.2.1 to 4.2.4.

4.5 How did you feel when facing these experiences?

4.6 How did you cope with these experiences?

5 - Experiences of Marginalization in Japan and Brazil

Sometimes, when we move to a different country, we live between two cultural and ethnic groups: the native people of that country (in this case, Japanese) and people who share the same nationality, culture, and customs as us (in this case, Brazilians or Japanese Brazilians

living in Japan). Sometimes, we manage to live well and feel a part of both groups. Other times, for one reason or another, we may prefer to have more contact and interaction with one of these two groups – the Japanese – and tend to avoid the other – the Brazilians. The same might apply to your life in Brazil, where you might prefer more contact with the native Brazilians or with Japanese immigrants and/or Japanese Brazilians. Based on this, I'd like to learn more about your experiences in Japan and Brazil.

5.1 Thinking about the two groups I mentioned – the Japanese and the Japanese Brazilians – is there a group with which you have more contact or that you feel more a part of in Japan?

5.2 Do you think the experiences of discrimination you shared with me have influenced or do influence how you interact with the Japanese?

5.3 Do these experiences of discrimination make you feel like you need to be closer to the Brazilian community in Japan?

5.4 Thinking about Brazil, was there a group you had more contact with or felt more a part of when you were there?

5.5 How did these experiences of discrimination influence how you interacted with Brazilians?

5.6 Did these experiences of discrimination make you feel like you needed to be closer to a specific group or community in Brazil?

5.7 Now, considering all these experiences you've had in living in Brazil and Japan, where do you feel you truly belong? To which group do you feel you belong?

6 - Mental Health

6.1 Now I'd like to know how the experiences you've shared may affect or do affect your well-being or mental health?

6.2 Among the experiences you mentioned, whether more apparent or subtle, which do you feel have had the greatest impact on your well-being? Why?

7 - Protective Factors

Sometimes, in difficult times, there are things we do or enjoy doing that help us cope with challenges.

7.1 Thinking along those lines, what has helped you deal with the difficult situations you shared with me?

8 - Positive identity-related and migration experiences

8.1 Could you share a positive experience you had in Japan that made you feel comfortable, happy, or even proud of being Japanese Brazilian?

8.2 Can you share a positive experience in Brazil that made you feel comfortable, happy, or even proud of being Japanese Brazilian?

9 - Final Question

9.1 Is there anything else you would like to say or ask before we finish?

Appendix F: Informed consent

TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito de um projeto de investigação da tese de mestrado do curso de Psicologia das Relações Interculturais do Iscte – Instituto Universitário de Lisboa.

O estudo tem por objetivo investigar a relação entre a identidade étnica, as percepções de discriminação e marginalização que os nipo-brasileiros experienciam no Japão e no Brasil e como esses elementos impactam a saúde mental deste mesmo grupo.

A sua participação no estudo, mesmo não tendo benefício direto, será muito valorizada pois irá contribuir para o avanço do conhecimento neste domínio da ciência e consiste em partilhar suas percepções e experiências de vida no Japão e no Brasil através de uma entrevista online, e preenchimento de um questionário com algumas perguntas sobre as suas características sociodemográficas (tais como idade, região onde mora, quanto tempo está no Japão, etc).

A pesquisadora é a responsável pelo tratamento dos seus dados pessoais, recolhidos e tratados exclusivamente para as finalidades do estudo, tendo como base legal o seu consentimento, artigo 6º, nº1, alínea (a) e o art. 9º, nº2, alínea (a) do Regulamento Geral de Proteção de Dados (GDPR). Os dados pessoais serão recolhidos através de questionário online que vai encontrar nas páginas a seguir deste formulário e por entrevista online, via plataforma Zoom.

O estudo será realizado pela aluna, Mayra Cristina Kurade (mayracosta28@gmail.com / +351 935888034), que poderá contactar caso pretenda esclarecer qualquer dúvida, partilhar algum comentário ou exercer os seus direitos relativos ao tratamento dos seus dados pessoais. Poderá utilizar o contacto indicado para solicitar o acesso, a retificação, o apagamento ou a limitação do tratamento dos seus dados pessoais. A respectiva pesquisa contará também com a supervisão da professora, Dra. Christin-Melanie Vauclair e da doutoranda, Ms. Elena Piccinelli, ambas pesquisadoras desta universidade.

A participação neste estudo é confidencial. Os seus dados pessoais serão sempre tratados somente pela equipa de investigação, vinculada ao dever de sigilo e confidencialidade. A pesquisadora também garante a utilização das técnicas, medidas organizativas e de segurança adequadas para proteger as informações pessoais. O Iscte exige a todos os investigadores que mantenham os dados pessoais confidenciais.

Além de confidencial, a participação no estudo é estritamente voluntária. Se tiver escolhido participar, pode interromper a participação e retirar o consentimento para o tratamento dos seus dados pessoais em qualquer momento, sem ter de prestar qualquer justificação.

Os seus dados pessoais serão conservados por cinco meses, de fevereiro de 2023, ocasião da entrevista, a julho de 2023, término da pesquisa. Após esse período, todos os seus dados pessoais e a entrevista serão deletados completamente do computador da pesquisadora, garantindo-se o seu anonimato nos resultados do estudo, apenas divulgados para efeitos estatísticos, de ensino, comunicação em encontros ou publicações científicas.

A participação nesse estudo não comporta riscos significativos para os participantes, entretanto, falar de experiências de discriminação pode desencadear reações de desconforto ou estresse. Desta forma, durante a entrevista a investigadora, se colocará à disposição, para falar consigo e ajudá-lo a lidar com esses sentimentos e sensações que surgirem. Além disso, lhe será fornecido, os contatos de psicoterapeutas que oferecem aconselhamento e apoio aos imigrantes que são vítimas de discriminação. O ISCTE, bem como a pesquisadora não divulgarão ou partilharão com terceiros a informação relativa aos seus dados pessoais.

O Iscte tem um Encarregado de Proteção de Dados, contactável através do email dpo@iscte-iul.pt. Caso considere necessário tem ainda o direito de apresentar reclamação à autoridade de controlo competente – Comissão Nacional de Proteção de Dados.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto e explicado pelo/a investigador/a, ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o presente estudo e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora. Aceito participar no estudo e consinto que os meus dados pessoais sejam utilizados de acordo com a informações que me foram disponibilizadas.

Aceito

Não aceito

Nome _____ Sobrenome _____

Appendix G: Sociodemographic survey

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

1 Quantos anos você tem?

- Por favor, indique sua idade em anos _____

2 Qual é o seu gênero?

- Feminino
- Masculino
- Outro, por favor, especifique _____

3 Qual é o nível de sua ascendência japonesa?

- Nissei - Segunda geração
- Sansei - Terceira geração
- Yonsei - Quarta geração

4 Qual é a nacionalidade/etnicidade dos seus pais?

- Ambos japoneses
- Um/a é japonês/a e outro/a brasileiro/a
- Ambos nipo-brasileiros
- Um/a é brasileiro/a e outro/a nipo-brasileiro/a
- Um/a é japonês/a e o outro/a nipo-brasileiro/a

5 Onde você nasceu?

- Brasil
- Japão

6 Qual é a sua nacionalidade?

- Brasileira
- Japonesa
- As duas

7 A quanto tempo você mora no Japão?

- Por favor indicar o número de anos _____

8 Quanto tempo você morou no Brasil?

- Por favor indicar o número de anos _____

9 Qual é o seu nível de fluência no idioma japonês? Considere o teste de proficiência em japonês JLPT.

Eu não falo japonês

- N5 - Muito básico
- N4 - Básico
- N3 - Intermediário
- N2 - Intermediário superior/Avançado
- N1 – Fluente

10 Qual é o seu estatuto profissional?

- Estudante
- Trabalhador independente
- Shain (funcionário de empresa)
- Haken Shain (Funcionário terceirizado, contratado de empreiteira)
- Arubaito/Pato (Trabalho temporário)
- Desempregado
- Seikatsu hogo (vive com a ajuda do governo)
- Outros. Especifique _____
Em que área trabalha? Por favor, indique _____

11 Qual das seguintes descrições se aproxima mais da sua opinião sobre o rendimento atual do seu lar?

- Vivo confortavelmente com o rendimento atual
- Adapto-me ao rendimento atual
- Acho difícil viver com o rendimento atual
- Acho muito difícil viver com o rendimento atua

12 Qual foi sua última formação?

- Sem Educação formal
- Ensino fundamental até a 5ª série - Shogaku
- Ensino fundamental até o 9º ano - Chugaku
- Ensino médio - Kokogaku
- Ensino Técnico - Semongaku
- Licenciatura, bacharelado ou equivalente - Daigaku
- Mestrado ou acima
- Outro, por favor especifique _____

13 Qual é o seu estado civil?

- Solteiro
- Casado

- Divorciado
- Viúvo
- Outros

14 Você mora sozinho?

- Sim
- Não

Se não, com quem você vive? por favor especifique _____

15 Você tem filhos?

- Sim
- Não

Se sim, quantos _____

16 Em caso afirmativo, onde seus filhos estudam?

- Em uma escola japonesa
- Em uma escola brasileira

Por favor, explique por que você escolheu este tipo de escola para seus filhos

17 Em uma escala de 0 a 10, quão satisfeito você está com sua vida no Japão?

Nada satisfeito 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Extremamente Satisfeito

Muito obrigada por ter respondido este questionário

Appendix H: Debriefing

DEBRIEFING/EXPLICAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO

Muito obrigado por ter participado neste estudo. Conforme adiantado no início da sua participação, este estudo comparativo, pretende examinar como nipo-brasileiros constroem a sua identidade étnica, experienciam a discriminação e marginalização Japão e no Brasil, e como esses elementos impactam a sua saúde mental. Mais especificamente, procuramos saber quais são os tipos mais comuns de discriminação experienciados no Japão e no Brasil e os fatores protetivos mais usados entre os nipo-brasileiros para lidarem com estas experiências negativas.

No âmbito da sua participação, se em algum momento sentir-se desconfortável ou com dificuldade para lidar com algumas lembranças que surgiram após a entrevista poderá entrar em contato com:

- ONG ABC Japan, Dra Elisa Iwake (psicóloga) <http://www.abcjapan.org/>,
- Sabja <https://www.nposabja.org/>, Dr Inineu (psicólogo),

Que poderão ser-lhe úteis caso queira atendimento psicológico, apresentar uma queixa, ou precise de apoio jurídico e social.

Reforço os dados de contacto que pode utilizar caso deseje colocar uma dúvida, partilhar algum comentário, ou assinalar a sua intenção de receber informação sobre os principais resultados e conclusões do estudo: mayracosta28@gmail.com / +351 935888034.

Se tiver interesse em aceder a mais informação sobre o tema do estudo, pode ainda consultar as seguintes fontes:

- Nikkeis entre o Brasil e o Japão: desafios identitários, conflitos e estratégias

https://www.researchgate.net/publication/270541568_Nikkeis_entre_o_Brasil_e_o_Japao_desafios_identitarios_conflitos_e_estrategias.

- Migrantes em trânsito entre Brasil e Japão: uma intervenção psicossocial no retorno

[https://Migrantes em trânsito entre Brasil e Japão: uma intervenção psicossocial no reto...](https://Migrantes%20em%20tr%C3%A2nsito%20entre%20Brasil%20e%20Jap%C3%A3o%3A%20uma%20intervens%C3%A3o%20psicossocial%20no%20reto...)

usp.br

Mais uma vez, muito obrigado pela sua participação.

Mayra Kurade

Appendix I: Codebook Discrimination

	Main Code (Parent)		Sub-Code (Children)	
	Name	Description	Name	Description
<p>Coding unit: Conceptually meaningful chunks. Incidents of discrimination. Perceived discrimination refers to the subjective experience or perception in which an individual or a group believes that they are being treated differently, particularly unfairly, because of their social identity or group membership (Major et al 2002).</p>	<p>Subtle</p>	<p>Subtle discrimination encompasses deniable acts of racism that occur regardless of the intention or impact on the targets which reinforce harmful stereotypes, unfair social norms, power imbalances and communicate exclusion (Williams at al., 2020). Major (2003) demonstrated that one consequence of subtle discrimination is the component of attributional ambiguity. This refers to the uncertainty individuals may face regarding whether the outcomes they receive are a reflection of their personal characteristics or an indication of social prejudice held by others due to their stigma. One framework to examine subtle discrimination from the perspective of targets is the one of microaggressions. Despite their seemingly insignificant and ambiguous nature, microaggressions are common occurrences that can be particularly distressing for those who experience them due to their omnipresence and deniability (Williams, 2020; Williams et al, 2020). Following have some examples from the Ethnical and Racial Microaggressions Scale (REMS), Nadal, (2011), p.15 which can be consulted in case of doubt:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Someone assumed that I would not be intelligent or have a lower education because of my race. -I received substandard service in stores compared to customers of other racial groups. -An employer or co-worker was unfriendly or unwelcoming toward me because of my race -I was ignored at school or at work because of my race. -Someone assumed that my work would be inferior to people of other racial groups. -An employer or co-worker treated me differently than White co-workers. <p>Exemples from the Major experiences of discriminations scale (Williams et al, 2008) p.10: When a person unfairly experienced these followings situations:</p> <ul style="list-style-type: none"> - received service from someone such as a plumber or car mechanic that was worse than what other people get - moved into a neighborhood where neighbors made life difficult for you or your family 	<p>Japan</p>	<p>Instances of subtle discrimination as defined in the parent code which participants reported to happen in Japan</p>
			<p>Brazil</p>	<p>Instances of subtle discrimination as defined in the parent code which participants reported to happen in Brazil</p>

	Main Code (Parent)		Sub-Code (Children)	
	Name	Description	Name	Description
<p>This analysis will focus exclusively on Ethnic/racial discrimination. It can be defined as the differential treatment of individuals labeled as inferior due to their phenotypic characteristics and/or ethnicity, that encompasses different groups of individuals based on notions of race or cultural origins (Clark et al., 1999; Jones, 1997). It is based in systematic actions of dominant group members that result in unfair, and negative treatment of subordinate racial/ethnic group members (Williams et al., 2003). This form of discrimination can arise from various sources, including individual actions, institutional practices, or cultural events or conditions. It can manifest through stigmatization, exclusion, social distancing, harassment, or even acts of violence (Contrada et al., 2001; Krieger, 1999, Taylor & Grundy, 1996).</p>	<p>Blatant</p>	<p>It occurs when "differential and unfair treatment is clearly exercised with visible structural consequences" and takes the form of behaviors that are apparent, intentional, easily recognizable, and directed toward a target on the basis of his or her stigmatized characteristics (Van Laer & Janssens, 2011). The Institutional ethnoracial discrimination is one example that occurs within societal organizations and institutions (e.g., schools and universities, police and courts, and healthcare systems). Another research in in that field was conducted by Hebl et al (2002) in employment settings, it revealed the existence of formal discrimination, which encompasses discriminatory practices in areas such as hiring, promotions, access, and resource distribution. These discriminatory practices are often covered by organizational laws, company policies, and social norms. Also, blatant discrimination has a significant and unambiguous nature, is socially sanctioned or condemned and often against the law.</p> <p>Williams et al, (2008), p.12 give us some examples from the Major experiences of discriminations scale: When a person unfairly experienced these followings situations:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fired from a job - not been hired for a job - stopped, searched, questioned, physically threatened or abused by the police - discouraged by a teacher or advisor from continuing your education - Denied/received inferior medical care - prevented from moving into a neighborhood because the landlord or a realtor refused to sell or rent you a house or apartment - denied a promotion - denied a bank loan 	<p>Japan</p>	<p>Instances of blatant discrimination as defined in the parent code which participants reported to happen in Japan</p>
			<p>Brazil</p>	<p>Instances of blatant discrimination as defined in the parent code which participants reported to happen in Brazil</p>

Appendix J: List of Coded segments - Deductive analysis

Number	Participant	Theme>Sub-theme	Segment
1	P3	Blatant > Blatant-Brazil	Na escola era meio pesado, eu lembro que eu sempre gostei de desenhar, ficava desenhando na escola e o pessoal sempre me zoavam, falavam que eu estava desenhando mangá, e começavam a falar umas coisas, <i>hentai</i> , ficavam falando palavras como se eles soubessem o que era. A gente estava na escola, éramos crianças e eu claramente não estava desenhando nada de pornográfico e eles ficavam falando palavras feias para mim e isso eu achava pesado.
2	P3	Blatant > Blatant-Brazil	Comentavam também sobre minha aparência, sobre eu ser asiática (comentários sobre eu gostar de desenhar, sobre eu gostar de ler mangá, sobre ter notas boas "claro, você é japa né), sobre meu corpo (me chamavam de "tábua", por exemplo)
3	P3	Blatant > Blatant-Brazil	Teve uma vez que roubaram umas canetas e mexeram nas minhas coisas, estragaram alguns livros e cadernos (riscaram e amassaram páginas) provavelmente acharam que machucando meu material escolar eu ficaria mais chateada do que com um xingamento, já que eu costumava ser bem aplicada e queridinha dos professores sabe?
4	P3	Blatant > Blatant-Brazil	Eu era muito excluída por ser japonesa também. Eu lembro que meu primeiro namorado, ele era de outra escola e também era mestiço de japonês com espanhol. E porque ele era japonês eu escutava tanta coisa sem graça do pessoal falando sobre ele, como pinto pequeno, super ofensivo
5	P3	Blatant > Blatant-Brazil	Eu não reagia, eu sofria bullying, eu era zoada na escola, todo mundo me achava feia, ficavam falando várias coisas que eu era feia, abre o olho, isso porque meu olho é grande, eu sou mestiça, o que é isso e eles falando assim, abre o olho, não tinha graça nenhuma, falavam uma coisa dessas para mim assim eu já nem reagia mais também.
6	P8	Blatant > Blatant-Brazil	No Brasil eu sentia, talvez isso que meu filho sente. As vezes falavam assim, eles chamam de bode o japonês, eu lembro quando eu era criança.
7	P8	Blatant > Blatant-Brazil	Você sabe o que os moleques faziam? Falava assim que japonês come sapo todo mês. Isso eu tenho gravado na minha cabeça eu nunca contei para os meus filhos. Era muito brasileiro, moleques que brincavam na rua. No meu tempo brincava na rua. Bode, olha o bodão, chamavam de bode quem era descendente de japonês. Os brasileiros mesmo. As minhas amigas não, era mais meninos.
8	P1	Blatant > Blatant-Japan	Mas vou contar o caso de uma outra pessoa. Foi procurar emprego em uma determinada empresa, e eles não quiseram nem ver a cara, é estrangeiro a gente não pega.
9	P2	Blatant > Blatant-Japan	saí de uma cidade no sul do Japão e vim para uma cidade na região de Kansai, muitos dos apartamentos foram recusados porque não aceitavam estrangeiros, esse aqui precisava de ter hoshonin, garantidor, morando aqui nesta cidade, mas depois que viram a empresa que eu trabalhava eu consegui alugar, e nem precisou
10	P2	Blatant > Blatant-Japan	Estava falando com o meu chefe que em alguns lugares antigamente aqui no Japão não aceitavam estrangeiros, um snack bar por exemplo tinha uma plaquinha de não aceitam estrangeiros, mas concluímos que esse era um tipo de lugar que nem iríamos.

11	P4	Blatant > Blatant-Japan	<p>Aconteceu um caso uma vez, na verdade eu ia partir para a briga. Estava com umas amigas, a gente foi em um evento em um bairro bem badalado de Tóquio, a gente estava indo embora, estávamos andando e conversando. Apareceu um casal e o homem veio gritando com a gente. Naquela época eu falava menos japonês ainda, mas a minha amiga falava muito bem japonês. Só que ela encolheu porque o homem veio gritando justamente pelo fato de sermos estrangeiras. Sabe aquele tipo de pessoa que chega para você e diz vai embora daqui do meu país, esse tipo de coisa, porque ele viu que a gente era estrangeiras, estávamos falando em outra língua. Ele veio gritando.</p> <p>Q18- O que ele gritava você lembra?</p> <p>R4- Eu não lembro, eu sei que a mulher que estava com ele tentava segurá-lo, e ele veio encarando a gente. A minha amiga ficou assustada e eu já encarei ele. Eu não lembro nem o que eu respondi, mas foi algo, o que você quer? Eu já encarei ele. Acho que ele não esperava, ele continuou bravo, me encarando, mas ele já não estava tão agressivo como quem ia me bater, apesar de que ele tentou mas a mulher segurou ele e a minha amiga falou, Sueli vamos embora. Eu falei não, não pode ficar quieto não, a gente não pode abaixar a cabeça não, a gente não está fazendo nada, qualquer coisa eu grito, a delegacia, o Koban é aqui perto, qualquer coisa eu vou começar a gritar e vamos todos para a polícia. Se é isso que ele quer, vamos para a polícia. Aí a mulher o tirou de lá, minha amiga me tirou do outro lado.</p>
12	P6	Blatant > Blatant-Japan	<p>Teve uma vez que eu sofri o racismo foi quando eu estava procurando serviço, na época eu não sabia falar muito e nem ler, meu pai lendo jornal, falou que tinha uma grande fábrica ali perto chamada XXX, hoje não tem mais. Eu fui duas vezes, maior cara de pau. Eu fui com o papelzinho, eu nem sabia que tinha que ligar, fui lá e falei para o guardinha, ah eu quero trabalhar, shigoto, shigoto, eu ficava só assim e apontava para o jornalzinho. O guarda chamou o responsável, ele saiu e falou, aqui a gente não aceita gaijin, eu falei, mas eu sou japonesa, eu ainda tinha levado o passaporte e mostrei para ele, falei, meu passaporte é japonês, eu não preciso de visto, ele falou o que adianta, olha o papel, olha para a tua cara. Eu falei, nossa que cara grosso. Passou um mês, meu pai viu de novo, e eu fui lá novamente, estava uma chuva, o mesmo guardinha e apareceu o mesmo homem lá, ele me viu toda enopada porque estava sem guarda-chuva, esperando a boa vontade do homem sair e ele falou a mesma coisa. Gomenasai, e ficava gaijin no e fazia o gesto batsu.</p>
13	P6	Blatant > Blatant-Japan	<p>O meu marido sofreu bastante, teve dois acidentes e o último, foi no mês 5 estávamos indo para um parque meio grande que tem um jinja dentro e ele foi fazer a curva, para nós era a mão certa e veio um cara na contramão dessa rua, ele bateu no nosso carro. O homem já falava me paga milhões e gritava que nem um louco, e eu dizia, não sai do carro, vamos ligar para a polícia. Meu marido falou, ele está aqui chutando o carro, ele saiu e nisso o cara foi em cima dele o agrediu, o cara estava alcoolizado, era um japonês.</p>

14	P6	Blatant > Blatant-Japan	<p>Esse foi um racismo que eu senti muito e até hoje eu 100% eu não confio, eu acho que eu prefiro mais confiar num mafioso do que na polícia. Os vizinhos que estavam lá, que viu ele agredindo o meu marido, eu estava com os dois pequenos no carro, eu estava assim, eu vou ligar a polícia e todo mundo, liga para a polícia e o pessoal, anota a chapa do carro e nisso o cara fugiu, passou um carinha de moto, todo mundo, o pessoal da rua parando, olha aconteceu uma coisa aqui, todo mundo ajudando a gente, falando olha o cara bateu no marido dela, bateu no carro, fugiu, ele está bêbado, ele foi para lá, vai lá atrás do cara, ele falou, não, eu não posso ir atrás dele, eu estou fazendo uma rota aqui, estou só andando aqui eu não posso ir. Aí chegou a polícia, veio na viatura e ele falou assim, foram vocês que arrumaram briga numa rua ali atrás? Como assim? Que rua? Vocês brigaram lá numa outra rua também, a gente acabou de chegar, agente nem conseguiu chegar do outro lado da rua porque o cara veio na contramão e bateu no nosso carro. Contramão? Aqui não é contramão. Aí todo mundo se revoltou, e disseram, não, mas o homem veio na contramão e bateu no carro deles, a polícia falou, não, lá não é contramão, é uma rua de duas mãos. Aí eu fui até o final da rua para ver a placa, e estava lá a placa contramão e eu falei para ele, o que é aquela placa? aí a mulher que morava ali na esquina falou assim, não, como assim, vocês estão falando, mas a rua é contramão, aí a polícia falou, não é contramão. Eu falei, o que que é aquela placa então, me explica aquela placa que eu não estou entendendo aquela placa, para mim aquilo lá é contramão, aí a mulher, é contramão sim, é contramão. Aí ele falou para mulher, você é kankeinai, não tem nada a ver com esse assunto, vai para a sua casa que a gente resolve e a polícia expulsou todo mundo que estava ajudando a gente e ficou só nós, ele pediu a carteira do meu marido e foi uma parte que até hoje eu não esqueço e eu não confio mais na polícia.</p> <p>Q24- O policial não fez nada?</p> <p>R6- A gente fez a ocorrência e no dia seguinte a polícia ligou falando que a gente não prendeu o cara, ele que veio se entregar. Ele é um pobre coitado, naquele dia que ele bateu no carro de vocês ele tinha ido comemorar o dia das crianças com os filhos dele, mas ele é divorciado, ele não trabalha, o carro não é dele é da mulher e a mulher por falta de dinheiro não tem seguro, eles não tem dinheiro para pagar, a gente só pede desculpas pelo transtorno que ele causou, mas vocês fiquem despreocupados que a gente já prendeu ele, não, pode soltar ele, manda ele ir trabalhar e pagar nosso carro. Não aqui não funciona assim. Aqui ele falou que pede perdão pelo que ele fez, que ele estava alcoolizado que ele estava muito feliz por ter passado o dia com as crianças. Como assim eu disse? Aqui no Japão a polícia são os mais racistas que existem no país.</p>
----	----	-------------------------	---

15	P6	Blatant > Blatant-Japan	<p>Quando eu fui casar com o meu marido, por eu ter a dupla nacionalidade, estava assinando o papel e você que opta pelo sobrenome se você quer acrescentar ou tirar. Aí eu acrescentei o sobrenome dele e tirei o meu, eles falaram, não pode, como assim? O japonês não perde o nome para um estrangeiro. Eu quero o nome dele, ele falou, não o nome dele vai ficar o dele e se ele quiser perder e mudar o seu nome para o dele dá mas um japonês perder o sobrenome para um gaijin não pode, não tem como. Aí ele falou, se você quiser você vai na justiça para justificar o porquê você quer tanto o nome de um estrangeiro e jogar o seu fora e como seu marido é descendente, o sobrenome que era em kanji vai virar katakana, eu falei, nossa vai ficar lindo, o sobrenome que é o maior que nasceu primeiro que é da família dele quem sou eu para fazer virar katakana. Como um sobrenome pode virar katakana e o meu nome que é o de baixo vai virar kanji, que já é kanji, não tem lógica o que vocês estão falando. Ele falou, é que gaijin não pode, entendeu? Ah não pode? Então porque gaijin tem que pagar imposto? O que você está falando é outra coisa, mas o que a gente está falando agora é de casamento. Mas se o gaijin não pode dar o nome para a esposa porque ele não tem direito a nada aqui no Japão, então ele não tem direito a pagar imposto. Não, o que você está falando está errado. Aí ficou. Então esse foi o primeiro choque de racismo que eu tive aqui no Japão. Nunca passou pela minha cabeça que um estrangeiro não poderia dar um nome. Então os meus filhos ficaram todos com o meu sobrenome. Aquela coisa assim, é seu amante? Quando os meus filhos eram pequenos a gente ia alugar uma casa, o fulano é seu amante? Não é meu marido. No documento da gente está tudo com o meu nome o meu sobrenome, chega a pôr entre parênteses casada com o fulano tal tal tal, embaixo, burajirujin. Então é o primeiro racismo que eu acho, acho não tenho certeza que eu tive no Japão, que seria em documento.</p>
16	P7	Blatant > Blatant-Japan	<p>quando meu marido estava procurando casa aqui no Japão, ele já tinha escolhido uma casa, estava dando tudo certo e foi negado o pedido e ele achou muito estranho, nossa parecia que ia dar tudo certo. E, por sorte, quem estava ajudando a intermediar era uma amiga japonesa. Tanto que a gente conseguiu uma casa boa aqui em um bairro legal, não muito caro, às vezes a gente vê que tem essas facilidades por ter um japonês, coisas que como estrangeiro, um brasileiro não conseguiria. Ela soube que essa casa que a gente tinha gostado tinha sido negada por ele ser brasileiro, ele é mestiço. Mas nesse caso é uma experiência concreta mesmo de que foi negado porque ele era brasileiro.</p> <p>Em uma outra ocasião que ele estava procurando casa, isso na época de estudante, ele percebeu que era mais fácil conseguir, quando as pessoas descobriram que a pessoa que ia morar junto com ele, o outro estudante, era um holandês, do olho azul, loiro, branco. Então teve uma experiência dessa casa que eles conseguiram, depois que viram eles pessoalmente, as pessoas que iam morar, ele sentiu isso, que talvez, se fosse só ele, ele não teria conseguido, mas por ter outra pessoa, europeia, branca foi mais fácil. E ele está a muito tempo no Japão. Veio como bolsista, estudou em uma universidade boa e pediram para essa casa, um fiador e um outro seguro e o fiador teria que ser um professor da universidade.</p>

17	P8	Blatant > Blatant-Japan	<p>Tem uma, que uma japonesa, que o filho dela estudava junto com o meu segundo filho e a mais velha com meu filho mais velho e ela tem quatro filhos. Eu não me lembro o porquê que quando ela não estava com japoneses ela vinha conversar comigo. Então eu achei que era uma boa pessoa, e quando meus filhos eram pequenos, porque eu não tenho família aqui. Eu só tenho os meus amigos que eu construí durante esses 27 anos, desde o comecinho mesmo, porque moramos na mesma cidade até hoje. Todo mundo foi tendo filho então quando tinha aniversário agente reunia em casa. Um dia eu chamei essa japonesa para vim em casa e ela aceitou. Ela veio e trouxe os quatro filhos, experimentou, só que eu só faço comida brasileira. É salgadinho, pizza, tudo estilo brasileiro, falei para ela, se você quiser experimentar, o bolo é estilo brasileiro, não tem nada estilo japonês, se vocês quiserem conhecer, pode vir. E ela veio em casa, as crianças comeram, felizes, veio com quatro filhos. Um dia na escola, aqui no Japão, as crianças vão andando na escola elementar de primeiro ao sexto ano. Os pais têm que fazer a bandeira para atravessar a rua e ela queria fazer o mapa dessas coisas e ela estava como responsável e eu tinha ido buscar meu filho, ela estava com a professora e eu peguei ela falando mal de estrangeiro era eu, porque só tinha eu de estrangeiro nesse local, nessa coisa de bandeira. Eu não fazia, meu marido ia, voltava do serviço e ia fazer, ficava com a bandeirinha para ajudar as crianças a tomar cuidado para atravessar a rua. Aí ela virou e falou assim, e eu estava perto, por causa de estrangeiros assim e fez a mão para o meu lado. Eu não sou boba eu percebi.</p>
18	P8	Blatant > Blatant-Japan	<p>No dia da formatura do meu filho mais velho, ela já me conhecia, ela já me cumprimentava, eu sozinha. Eu estava com mais duas amigas brasileiras, que os meninos se formaram juntos. Ela passou na minha frente e virou o rosto para eu não a cumprimentar. Porque eu estava com as duas brasileiras e ela estava com a japonesa então ela não queria dizer que conversava com estrangeiros. Para ela tem vergonha em conversar com estrangeiro.</p> <p>Você sabe o que ela fez depois, elas vêm vistoriar a bicicleta das crianças. Ela quis dar uma de boazinha, ela percebeu acho o que ela fez, que eu fiquei muito chateada, brava, porque eu saí desse grupo. Ela ligou para mim, porque ela tinha meu telefone, perguntando se queria que ela viesse aqui para ver a bicicleta do meu filho. Eu falei, mas vai te dar trabalho porque ele está fora do percurso. Ela falou, não tem problema, eu vou até aí. Eu também não neguei porque eu ia ter que levar a bicicleta até a escola para fazer a vistoria. Eu também não sou muito de guardar rancor. Mas hoje em dia se eu encontro com ela eu cumprimento normalmente. Ela pergunta das crianças, se ela tiver sozinha ela conversa se ela tiver com japoneses não. Tem essas coisas que me deixam muito chateadas.</p>
19	P8	Blatant > Blatant-Japan	<p>O meu filho sofreu muita discriminação por causa do nome, desde que ele tinha 10, 11 anos. O sobrenome do pai que é peruano então por exemplo, no judô, coloca o sobrenome nas costas, eles olhavam e davam risadas. Ficavam falando para ele, gaijin. No colégio, uma vez ele estava no banheiro e dois meninos entraram e estavam falando do sobrenome dele e dando risadas. Até eles não olharem o nome dele não tem problema, eles pensam que ele é japonês, ou um dos pais é estrangeiro. Eles dizem que o sobrenome XXX (incluir sobrenome fictício), do meu marido, é estranho, é mais estranho porque tem um sobrenome japonês também, se fosse tudo estrangeiro, talvez não seria tão estranho.</p>
20	P2	Subtle > Subtle-Brazil	<p>Eu vim para o Japão pela primeira vez quando eu tinha 11, 12 anos, e lembro que na época da escola, estava na 5ª, 4ª série, os coleguinhas de classe sempre brincavam de puxar o olho para trás, aquela coisa, japonês, puxa o olho, olho puxado</p>
21	P2	Subtle > Subtle-Brazil	<p>Mas no geral, apesar de algumas vezes você escutar de pessoas que não são muito próximas, ô japa, japonês, que foi uma coisa que eu nunca respondi. Eu sempre fiz questão de ser tratado pelo nome.</p>

22	P3	Subtle > Subtle-Brazil	Eu sinto que no trabalho, minha mãe é japonesa de pai e mãe, os pais dela ambos são japoneses e ela é bem baixinha, boazinha, fala baixo e no trabalho as pessoas falavam muito para ela. A Bruninha, Bruninha, ela está a muitos anos nessa empresa, virou chefe e mesmo ela sendo chefe, eu já vi minha mãe reclamando que as pessoas parecem que não respeitam ela. Chamam de Bruninha, fazem brincadeiras como se ela não pudesse ter autoridade porque a japonesa ela é boazinha, é submissa, essas coisas né.
23	P3	Subtle > Subtle-Brazil	No Brasil, em geral como japonesa, como asiática, por causa da minha cara, meu tipo físico, porque a brasileira padrão é coxuda, tem curvas, eu sou bem tipo uma japonesa, magra, não tem curvas, eu sou muito percebida como asiática, principalmente quem não me conhece vai achar que eu sou bem japonesa. Já ouvi muitas vezes, ah, a japonesinha.
24	P3	Subtle > Subtle-Brazil	Mas quando você sente que você é brasileira no Brasil e a pessoa diz, não, você é Japonesa. R3- É a japinha, lá né. Q25- Exatamente, como você se sente? R3- Eu acho que as pessoas não tem conhecimento suficiente sobre o amarelo ser também racializado porque ninguém vira e fala assim, o neguinho, o neguinho ali vem cá, ninguém vira e fala assim. Porque não pode falar. Quando é para pessoas negras não pode falar essas coisas, mas para pessoas amarelas por que pode? É porque a gente é minoria modelo. Tem várias questões que eu acho que a gente como pessoa racializada amarelo. Eu, por exemplo, só fui começar a entender essas questões, muito depois de estar na faculdade. Eu já era muito mais velha quando eu comecei a entender por que que eu sentia desconforto quando me chamavam de japinha na escola, sendo que eu me esforçava tanto para ser igual a eles e eles me chamavam de japinha. Me discriminavam por ser japonesa.
25	P3	Subtle > Subtle-Brazil	Meu namorado é branco, então os pais dele são brancos e eles não entendem nada de cultura japonesa. A mãe dele achava que aqui no Japão só se come comida crua, que eles escrevem com desenhinhos. Claramente são pessoas que não tem conhecimento nenhum de cultura japonesa.
26	P3	Subtle > Subtle-Brazil	Até meu pai fazia piadinhas com japonês, meu pai que tem 3 japonesas em casa falando estultice. Aí ele parou já, a gente ensinou para ele que não era legal, mas meu pai como homem branco não sabia que não podia fazer essas coisas. Então realmente é o privilégio branco poder falar essas coisas sem saber que está agredindo alguém.
27	P3	Subtle > Subtle-Brazil	Eu era muito boa aluna na escola na verdade, eles falavam que eu só ia bem porque eu era japonesa, como se eu não estudasse, não esforçasse. Também tem essa agressão de achar que não existe mérito no esforço do asiático em ter bom rendimento escolar, ou o acadêmico. Ah, você vai bem porque você é japonesa.
28	P3	Subtle > Subtle-Brazil	No cursinho o que tinha de professor que falava assim, mate um japonês e roube a sua vaga, roube a vaga de um japonês, mate um japonês para garantir a sua vaga. É um absurdo falar uma coisa dessa. Hoje em dia não deve falar mais, eu espero, Já fazem 10, 15 anos, mas é terrível. Eu sinto que o tipo de agressão que se sofre no Brasil é bem diferente.

29	P4	Subtle > Subtle-Brazil	Teve uma vez no trem, a gente estava com uns amigos, indo para a feira da uva no interior de São Paulo, a gente estava no trem, as meninas estavam brincando, aí veio um cara, que falou que era segurança do trem, veio gritar com a gente dizendo que estávamos fazendo bagunça, eu virei para ele e falei assim, vai procurar bandido aí no meio do trem, não vem encher o saco da gente. Você é segurança, vai procurar bandido.
30	P7	Subtle > Subtle-Brazil	Eu me lembro de uma experiência da pré-escola, de quando eu era bem pequenininha e um dia que eu estava na sala da turma mais velha, eu lembro dos alunos maiores vindo em cima de mim, falando nossa como seu olho é pequeno, eles puxavam os olhos assim, tentando imitar, como é que você enxerga, você consegue ver com esses olhos tão pequenos? Aí, de repente mexiam no meu cabelo e eu fiquei, nossa o que está acontecendo, porque, de repente eu estou chamando muita atenção e não entendo por quê. Eu achava que eu era normal, mas, nossa como é que você consegue ver com esses olhos tão pequenos? Eu consigo ver normalmente. E eu achei interessante, refletindo sobre isso, porque foram com os mais velhos. Na minha turma, que a gente convivia junto, eu não me lembro de ter passado por isso, então foi um sinal, foi o primeiro choque que eu tive dessa experiência de discriminação.
31	P7	Subtle > Subtle-Brazil	Eu comecei a perceber que ao longo dos anos, eu era identificada como a inteligente, a estudiosa, a comportada. Eu comecei a entender que de alguma forma eu chamava atenção e eu comecei a perceber que tinha a ver com esses estereótipos que são considerados mais japoneses. Até dentro da comunidade. Eu ouvia da minha própria família. Eu andava sempre com um grupo de descendentes, era nosso trio, eu e mais duas. Então você ser diferente, não ter esses estereótipos para a família dos descendentes era como se ela fosse mais brasileira, se ela não tivesse uma boa educação, mas de repente ela era só extrovertida. Então eram questões que passavam na minha família, por exemplo.
32	P7	Subtle > Subtle-Brazil	Você poderia descrever uma situação na qual você se sentia desconfortável, ameaçado, insultado, desrespeitado, ou mesmo tendo sido tratado de forma agressiva ou diferente por causa de sua etnia? R7- Eu só consigo me lembrar mesmo desses estereótipos, de desconhecidos virem falar arigatō, sayonara. De me chamarem de japonesa, não conheço e a pessoa e do outro lado da rua gritar isso. Em todas as fases da vida, criança, depois adulta. Então dá uma sensação muito constrangedora. Como assim, a pessoa nem te conhece, vim gritar, então acaba soando como uma ofensa. Porque ele está falando isso
33	P8	Subtle > Subtle-Brazil	O meu avô quando foi, chamavam ele de gaijin, ele era gaijin lá. Então os brasileiros também maltratavam os japoneses. Eram estrangeiros, gaijin, e hoje a gente retorna no Japão e eu sou gaijin aqui.
34	P9	Subtle > Subtle-Brazil	Acho que quando as pessoas descobriam que existia uma possível descendência da minha parte, acho que se criava uma certa expectativa de asiático é inteligente demais, eu sou normal, não sou tudo isso. Então eu era taxada como nerd, mas nunca fui. Eu acho que aqui eu sempre vivi como brasileira comum mesmo. Nada de expectativas, o nome era visto como motivo para uma brincadeira, eu não era muito vista como japonesa, fisicamente falando. Então eu acho que eu também nunca tive nada que pudesse associar. Eu fui entender o que era japa mesmo, quando eu fui para o Japão.

35	P1	Subtle > Subtle-Japan	<p>Eu também já entrei em lugares que eles tentaram falar em inglês comigo, perguntaram se eu conseguiria escrever meu nome e eu penso as vezes, isso não é um tipo de discriminação? É uma discriminação do bem, né?</p> <p>Q8- Mas Você estava falando japonês mesmo?</p> <p>R1- Então as vezes é um japonês que são poucas palavras, então só de eu estar falando aquilo não dá para a pessoa perceber que eu tenha um japonês já de um nível elevado, mesmo assim a pessoa me trata como se eu fosse um japonês normal. No caso de eu entrar em um lugar e a pessoa querer ser gentil e ter esse pré-conceito de que eu não sei falar japonês e não sei ler nem escrever por ser estrangeiro, ela me deu um tratamento diferente. Na verdade, eu me senti um pouco ofendido até, porque ela imaginou que eu fosse um índio, um semianalfabeto, isso me deixou um tanto ofendido. A pessoa na melhor das intenções, quis ser gentil, porque ela notou que eu era um estrangeiro, mas ela pressupôs, ela teve esse preconceito de que eu não sei e que eu não entenderia</p>
36	P1	Subtle > Subtle-Japan	<p>Eu já passei por essas situações de que a pessoa chega falando comigo com aquele japonês infantil como se eu fosse uma criança de dez anos como se eu não entendesse as palavras.</p>
37	P2	Subtle > Subtle-Japan	<p>ai eu vim para o Japão, eu estudava em colégio japonês e nas primeiras semanas de aula, aconteceu uma coisa muito curiosa, meus colegas japoneses empurravam o olho para frente, porque o meu olho não era tão puxado quanto o deles</p>
38	P2	Subtle > Subtle-Japan	<p>Na verdade, eu não tenho muito para falar a esse respeito, mas tem duas situações que eu me lembro que foi uma vez que eu e minha esposa fomos até um supermercado e tinha um segurança que ficou nos seguindo.</p>
39	P2	Subtle > Subtle-Japan	<p>fui abrir a conta em um banco, cheguei com todos os documentos necessários, passaporte, inkan, e a moça disse que era difícil, que não dava, mas depois que viu a empresa que eu trabalhava, abriu a conta em 5 minutos</p>
40	P3	Subtle > Subtle-Japan	<p>E eles também não te consideram japonesa?</p> <p>R3- Eu não sei, é muito esquisito, meu sobrenome é Kawasaki, eles sabem lê Kawasaki em japonês.</p> <p>Q8- Tem até o kanji não é?</p> <p>R3- Eu não uso o kanji porque eu sou brasileira, sou estrangeira, eu não uso o kanji do meu nome. Poderia usar mais não uso. Eu escrevo em katakana o meu nome ou em romaji quando tem que escrever e ai quando eles vão ler eles ficam assim Ka, Kawa, eles ficam confusos, não conseguem ler o nome, sendo que é um nome japonês, as pessoas já têm o preconceito na cabeça delas, porque é um nome japonês, eles se recusam a ler, de verdade.</p> <p>Q9- Mesmo estando em katakana?</p> <p>R3- Mesmo estando em katakana. Mesmo sendo um nome japonês. O meu outro sobrenome é Painço que escreve com ç, se eu escrevo em ç eles não sabem nem ler, ai se eu ponho o hiragana o katakana, a leitura, ai eles, mas aqui é um c não é, Painco? Não a leitura é Painço. Eles ficam muito confusos, mas eu sempre ponho Kawasaki nas coisas para eles não ficarem confusos, para eles saberem ler porque eu sei que P3 (colocar nome fictício) é difícil de falar, Painço pior ainda, mas mesmo assim eles têm essa dificuldade, a exclusão está na cabeça deles.</p>

41	P3	Subtle > Subtle-Japan	Que hoje por mais que eu não me sinta japonesa, ou não me sinta super incluída na sociedade, por exemplo, tem várias dificuldades, micro dificuldades de ser estrangeiro aqui, que poderia não ser uma dificuldade mas o Japão faz questão que seja. Por exemplo, o seu nome não caber nas coisas, não cabe no seu cartão de saúde, essas coisas assim, se tem que ir à prefeitura resolver alguma coisa, ah mais o seu nome, meu nome é sempre um problema nos lugares.
42	P3	Subtle > Subtle-Japan	Você citou algumas microagressões, como o meu nome não cabe no cartão do banco. Como você ficava quando passava por isso? R3- Vou ser bem sincera, eu fico bem frustrada com essas coisas, porque o japonês tenta ser receptivo, fala que o estrangeiro é bem-vindo, mas o estrangeiro não é bem vindo e quando a gente é estrangeiro a gente tá aqui e percebe que não é bem-vindo nesse tipo de coisa. Seu nome não caber nos documentos, tem que ter um hankō, um carimbo com o nome da família senão você não consegue abrir conta no banco. Mas o estrangeiro não tem isso porque a gente tem que ter.
43	P3	Subtle > Subtle-Japan	Nesse caso, essa coisa do nome, no fim das contas eu acho cômico porque o nome fica super engraçado, ele não cabe, aí as vezes eles escrevem a caneta em baixo, fica só um pedaço, eu acho cômico. É frustrante não caber o nome, você precisa se inscrever em algo, aí pede para corrigir o nome, você vai ver, o nome está certo, mas ele não deixa você prosseguir porque o nome está errado, só que o seu nome não é dois kanjis, é um nome ocidental, mas tem coisas que eu acho não tem como a gente combater o sistema
44	P3	Subtle > Subtle-Japan	Eu queria te falar uma outra coisa que me lembrei também sobre essas agressões mais relacionadas a morar no Japão. Então, eu me lembrei de quando fui fazer o Visto de Trabalho (sansei) para vir fazer baito aqui, para os mestiços, um dos requerimentos é colocar as fotos da família, desde a infância, pra provar a proximidade com o lado japonês da família. Você tem que enviar as fotos originais para o consulado, com o risco de eles não devolverem. Na época não achei nada de mais, um pouco cômico e um pouco exagerado, mas olhando hoje, é uma invasão enorme na privacidade de quem está pedindo o visto... e ser questionada sobre a minha proximidade com a família é muito doloroso.

45	P5	Subtle > Subtle-Japan	<p>Aqui, no começo, se pensar logo que eu vim aqui, acho que eu, me sentia meio, você fazia as coisas, as pessoas reclamavam, mas você não entendia. Eu não falava bem japonês e também não entendia bem como funcionava a comunidade japonesa. Mas depois pensando agora no que aconteceu no passado, era mais porque eu não entendia a cultura japonesa, por isso acontecia conflitos, mas agora que eu entendo um pouco mais a cultura, eu acho que eu entendo por que eu tive esses conflitos no passado.</p> <p>Q6- Que tipo de conflitos você teve? R5- Ouvir música alta em casa, ou falar alto no trem. Se você colocava música muito alta em casa o japonês reclamava.</p> <p>Q7- Como eles reclamavam? R5- Ou batiam na porta ou falavam com o tantosha, para não fazer mais isso ou se continuar fazendo isso teria que sair do apartamento.</p> <p>Q8- Como você ficava quando o tantosha chegava ai e dizia ou você para de fazer ou sai do apartamento. R5- No começo eu ficava nossa, mas durante o dia, porque, não está nem tão alto assim para reclamar? Eu acabava respeitando.</p> <p>Q9- O que acontecia no trem, que você falou? R5- No trem era de falar alto dentro do trem, porque não pode falar muito alto dentro do trem. As pessoas mais velhas vinham e reclamavam, falavam que não podia falar alto dentro do trem. Eu ficava na dúvida sobre o jeito que a pessoa fala para você. Tem gente que fala educadamente, mas tem gente que fala bem grosso né. Eu fico pensando, se fosse um japonês, trataria igual ou não. Você fica meio nessa dúvida. Tem japonês que vem e fala educadamente e tem japonês que vem e já fala grosso. Mas eu não sei se é a pessoa ou é porque eu sou estrangeiro que vinha e falava desse jeito.</p>
46	P5	Subtle > Subtle-Japan	<p>Discriminação eu só me lembro recentemente, eu estava conversando na clínica do meu tio, ele estava em uma casa de repouso, aí a mulher que cuida da recepção, eu não estava entendendo certas coisas em japonês, aí ela começou a falar comigo como se eu fosse um bebê, devagarzinho, falando alto, e dando meio que risada, olhando para o lado para uma outra japonesa, porque ela estava perto, parecia que estava falando com se eu fosse uma criança. E na verdade eu estava entendendo em japonês, eu só não estava entendendo mesmo, o que ela estava querendo. Aí ela estava explicando tudo de novo devagarinho, para mim parecia como se fosse criança e ela estava dando risada para uma outra pessoa. Aí nesse momento eu senti, nossa para quê, tem que ser desse jeito?</p>

47	P6	Subtle > Subtle-Japan	<p>Na primeira vez que eu entrei na favela, foi uma coisa que eu achei lindo demais. Meus pais ficaram loucos comigo, o que você está fazendo no meio de uma favela. Eu entrei a casa muito bonita, muito arrumadinha, você vindo de fora por aparência não era muito agradável, mas lá dentro, era mais bonita que outra casa de outras pessoas de nível mais alto. Eu vi que a sociedade os julgava como trombadinhas, sendo que eles eram famílias normais, que os pais trabalhavam e eles estudavam, apenas eles não tinham condições de andar com roupas de grife. Então, hoje, aqui no Japão, eu sinto essa mesma coisa.</p> <p>Q7- Que coisa? R6- O shopping, quando entra estrangeiro, não sei se é com estrangeiros assim, mas tem uns guardinhas paisanos e eles ficam seguindo os estrangeiros.</p> <p>Q8- E eles te seguem também? Ou você percebe que é mais os estrangeiros? R6- Sim, percebo, eu tenho nora e genro japoneses, meus filhos casaram-se com japoneses. Meu marido tem uma aparência mais japonesa, eu já tenho aparência não brasileira, o pessoal me confunde muito com uma outra raça que seria filipino, eles me confundem bastante com filipinos. Então quando eu entro dentro de depato eu vejo as pessoas me seguindo, aí teve um dia que eu estava escolhendo uns presentes para os meus netos, estava a família inteira ali, mas o homem só andava atrás de mim, até a hora que eu falei assim: Será que você pode dar licença, porque você está atrapalhando a minha visão aqui que eu não consigo ver esse brinquedo que está atrás de você. Ele ficou todo sem graça e continuou ainda me seguindo aí chegou no final eu disse. Agora passou do limite eu vou chamar a polícia porque você está me seguindo. Aí ele ficou pálido, porque acho que ele nunca esperava uma reação dessa. Que estranho, porque será que ele está ali no pé.</p>
48	P6	Subtle > Subtle-Japan	<p>Mas a discriminação todo lugar que eu vou eles falam, a você é estrangeira e já vem falando inglês, eles não falam em japonês, mas como eu levo muita gente no hospital, na prefeitura, mas aqui na cidade X, o pessoal já sabe que eu sou brasileira, trabalho na área de gestão de pessoas. Os médicos me tratam hiper bem, eles falam, nossa se não fosse você como essas pessoas iam poder falar que estão doente, que estão com isso, eu tenho que aprender português, tenho que criar vergonha. Então o meu eu aqui na Cidade X, é normal, o pessoal me olha como brasileira, me respeita, na prefeitura também, mas quando eu saio da minha cidade para uma outra cidade vizinha, por exemplo, a visão, pelo meu corpo também, que não é um corpo de japonesa, acho que o pessoal bate o olho e já fala, essa não é japonesa, a gente tem tudo diferente o corpo é bem diferente do pessoal daqui. Eu acho que por causa do meu corpo e do meu vestuário que eles me julgam como estrangeira. Não tenho certeza até hoje, mas eles batem o olho e falam, é estrangeira.</p>
49	P6	Subtle > Subtle-Japan	<p>O meu marido ele trabalhava como eletricista e ele machucou e era o seguro da prefeitura porque naquela época não existia um seguro pela firma registrado. E a empresa não pagou nada, foi tudo dinheiro do nosso bolso porque a gente não sabia de direito, não sabia de nada e nem tinha celular, não tinha como a gente ficar pesquisando. Hoje em dia é tudo mais fácil, você quer saber de lei, você vai no celular e procura. A gente conseguiu um livro de direitos trabalhistas no consulado. A gente não tinha jornal, revista.</p>
50	P6	Subtle > Subtle-Japan	<p>A gente se acostumou, estou até acostumada que vão perguntar se é meu amante, meu amiguinho que mora aqui na minha casa. É sempre a mesma pergunta, porque vocês têm sobrenomes diferentes. Vocês são divorciados, também não, a gente é casado. Então são coisas que o pessoal novo que vai me conhecendo, eles sempre falam.</p>

51	P7	Subtle > Subtle-Japan	<p>a minha primeira experiência no salão de cabeleireiro foi bem difícil. Eu pensei, justo a primeira. Não sei se foi o funcionário que eu peguei ele não estava em um dia bom e tudo mais. Eu já estava bem tensa para ir no salão, de conseguir explicar, de sair o corte bom, porque eu acho que o cabelo mexe muito com a auto estima. Eu vou contar por que eu não sei se tem a ver com ser brasileira, mas foi uma experiência muito difícil aqui no Japão. Eu cheguei no salão, que é inclusive na esquina aqui de casa, eu falei que queria cortar o cabelo, eles me deram uma ficha para preencher com as minhas informações. Eu nem sabia que tinha essa ficha, mas eu fui preenchendo, eu falei, puxa que cansativo, eu só vim aqui cortar o cabelo e tem que preencher esse formulário. Então eu tinha que colocar meu endereço, se eu tinha algum problema como caspa, essas coisas. Então eu fui lá preenchendo tudo o que deu e eu vi que tinha um atendente já ali perto para pegar a minha prancheta. Eu entreguei e falei, desculpe pela demora, é que eu sou estrangeira. Ele pegou, e começou a mexer no meu cabelo, como um cabeleireiro. Eu lembro que como eu pintava o cabelo sozinha, uma das últimas vezes que eu tinha feito a tintura, ficou mais claro por cima. Então estava uma cor meio laranja, avermelhado e aqui estava mais claro. Mas para mim estava tudo certo, eu conseguia conviver com isso e eu só fui no salão para cortar meu cabelo. Ele começou a pentear meu cabelo e como eu pensei assim, eu vou no salão, igual no Brasil eu não preciso lavar o cabelo antes, fazer nada. Eu nem lembro se eu penteiei o cabelo, acho que eu penteiei de leve e fui. Ele passava o pente no meu cabelo, com uma escova bem fininha e como precisava cortar, ficava meio enroscado e tinha umas horas que ele puxava com força e eu ficava assustada, gente ele vai quebrar meu cabelo, puxando assim então eu já fiquei desconfortável com isso. Ele perguntou, onde que você tingiu seu cabelo? Eu já percebendo que ele queria que eu falasse o nome de algum salão. Eu falei, não, foi eu mesma que pintei. Quero ver ele falar alguma coisa, porque eu só fui lá para cortar o cabelo, se ele ia querer empurrar um serviço. Ele falou, Ah, tá, da próxima vez pode vir aqui no salão, eu te ajudo, pode contar comigo. As cores que combinam com o seu cabelo, são acinzentado, marrom e foi falando. Eu já fiquei desconfortável porque ele abordou um tema que eu tinha pintado e eu me senti meio mal, como se, nossa, ele reparou. Depois eu fui em outros salões eu vi que a abordagem era mais gentil, não veio desse jeito. Ele lavou o meu cabelo e fui tentando conversar com ele, eu falei que era do Brasil e ele falou, eu sou descendente de japoneses com mexicanos e eu pensando que ia ter uma conexão com ele por ele ter essa descendência. Mas foi uma conversa muito difícil, como um salão mesmo, o papo vai fluindo. O que que o seu marido faz, eu falei, ele é artista e eu fui mostrar um trabalho, abri o site, só que meu marido também faz uns trabalhos com temas eróticos e eu fui passando assim, para ele não ver, só que ele estava olhando para o meu celular e na hora que passou, uma das obras mais eróticas, ele soltou um, sekushi (sexy), eu falei, credo gente, mas não era para ele ver, então eu achei muito enxerido da parte dele. Aí eu mostrei, olha, é esse trabalho que ele faz, aí tinha um trabalho com sushi que tem uns dedos em cima, não era erótico, era mais do grotesco para o mais pop mas eu fui ficando muito desconfortável e eu pensando que era por conta da língua, eu pensei, gente não é possível, acho que eu estou entendendo errado. Na hora que ele estava passando pente, ele perguntou se eu usava pente e eu fiquei muito brava, pensei, ele está falando que eu não escovo o cabelo, talvez ele quis dizer que é escova, porque escova é mais suave. Foi tudo indo muito estranho e teve uma hora que ele perguntou com o que eu trabalhava, eu falei, na área de e-commerce, é uma empresa que exporta produtos chineses ele falou assim, vocês já mandaram alguma vez um produto por engano? É que eu pedi uma vez um produto da china e veio errado, e eu, não né. Então, eu não tenho nada a ver com essa experiência que ele teve e querendo perguntar, eu achei um pouco indelicado. Terminou a experiência, eu paguei, e ele, ah até breve, da próxima vez se você quiser eu pinto o cabelo, querendo vender o serviço, mas eu só fui embora e pensei, nunca mais volto nesse salão porque eu fiquei tão desconfortável, ele foi tão arrogante. Mas eu achei uma forma muito indelicada. E foi essa a minha primeira experiência no salão.</p>
----	----	-----------------------	---

52	P7	Subtle > Subtle-Japan	<p>na época que eu comecei a trabalhar nessa empresa que eu já tinha mencionado para você, uma empresa que exporta produtos chineses. E eu sentia que uma japonesa ficava pegando muito no meu pé. Essa japonesa era veterana e ela meio que se sentia responsável, se sentia com essa necessidade de supervisionar o que eu estava fazendo. E eu estranhava ela ter esse comportamento, sendo que tinham detalhes que nem a chefe tinha me explicado, nem as outras chinesas que eram mais veteranas que elas não ligavam para esses detalhes, foi me batendo uma sensação de que ela não confia em mim, que ela desconfiava do jeito que eu trabalhava. Então, eu percebia que era mais comigo que ela fazia isso, mesmo depois que entraram outras pessoas mais novas, essa supervisão, esse jeito de ficar olhando em cima do trabalho era mais comigo. Então tinha dias que qualquer coisa que eu fizesse que eu estava alí meio insegura, será que é sim ou não, eu fazia do meu jeito, ela já olhava ou corrigia por exemplo e eu fechava minha caixa, na hora que ela ia pegar as caixas que eu tinha embalado porque a última etapa era checar no scanner para sair, as vezes ela se deparava com uma que para ela precisava colocar mais fita e ela ia e colocava. Isso ia me dando uma sensação de que ela estava muito atenta ao que eu estava fazendo as vezes era bom, porque eu estava aprendendo. Então eu tentava pensar desse jeito e também como brasileira eu sinto que eu tentava ter uma postura de observar o que o pessoal estava fazendo, o jeito de trabalhar dos japoneses, quanto dos chineses e tentar adaptar ao que eu podia fazer. Então as vezes, eu tentava trabalhar de uma forma mais prática quando estava muito corrido, porque eu percebia que as japonesas ficavam alí mais nos detalhes e na minha cabeça o importante era a gente entregar os produtos, porque a nossa empresa é assim, aqueles produtos que a gente está trabalhando naquele dia a gente precisa entregar para os clientes receberem o mais rápido possível. Então no meu jeito mais prático, brasileiro, de ser mais direta, eu ficava evitando perder tempo em detalhes para entregar logo. Então, foram essas situações que causaram diferenças, estranhamentos com ela, mas teve um dia especial que me marcou bastante. Era um dia que estava tendo promoção e nesses dias a gente trabalha com o volume o dobro, quase o triplo que a gente costuma trabalhar, é um ritmo muito intenso, a gente precisa trabalhar rápido e nesse dia, eu estava fechando uma caixa e o produto de dentro, tinha uma espécie de saquinho zip, não sei se você sabe aquele saquinho zip que tem um fecho. Quando eu fui tentar fechar esse saquinho do produto, esse fecho soltou e aí eu tentei colocar, eu pensei, não vai dar tempo, se eu for me levantar para trocar, vai levar mais tempo. Então eu coloquei assim mesmo, o produto vai chegar para o cliente, ele vai ter mais tempo e se ele quiser ele coloca de novo, não vi problema nenhum e fechei. Ai para o meu azar, essa japonesa se ofereceu para pegar as minhas caixas e levar no final para escanear, dar baixa, e quando ela pegou essa caixa, ela ouviu o barulho de alguma coisa solta ali dentro. Ela ficou desconfiada e falou nossa, mas o que que é isso, o que aconteceu? Nunca vi isso. Então ela pegou a caixa e falou em voz alta, eu fiquei muito constrangida porque, com essa atitude, ela tirou a atenção de todo mundo. Todos estavam trabalhando e de repente começou a olhar para ela e eu fiquei muito constrangida. Como a gente precisava trabalhar e ela estava encucada com o que tinha lá dentro, eu falei muito brava, ah tá errado, mas foi a minha reação, eu queria falar, na verdade assim, você quer abrir? Eu estava tão embananada na hora que eu falei, está abrindo a caixa? Aí ela não, não, aí eu pensei, deixei quieto. Ai, ela não satisfeita, levantou essa caixa, foi até a sócia e falou, tem algum produto que faz esse barulho? Que coisa estranha. Ela falou, tem uma caneta que faz esse barulho, será que não é a caneta? Ah não sei, elas, de tanto que ela encheu, elas abriram a caixa e viram que era esse botão solto. Aí elas, nossa e aí a japonesa falou para a sócia, desculpa. Era só um botão que soltou, daí ela foi, arrumou, fechou a caixa de novo e foi. Só que ela não pediu desculpa para mim depois de todo esse constrangimento que eu passei. Eu só pensava, nossa, olha quanto tempo que a gente perdeu por conta desse detalhe que não era tão importante. Aí nesse dia eu senti que ela passou dos limites eu fiquei bem chateada pelo que aconteceu. Era difícil trabalhar com ela porque ela tinha esse temperamento, essa insegurança, esse jeito de trabalhar bem perfeccionista, minucioso. Eu estava ali e eu me sentia muito intimidada com ela. Acabou me batendo essa sensação de que, até pelas notícias que eu leio aqui no Japão, dos brasileiros que cometem delitos, existe essa fama de que não dá para confiar em alguns brasileiros justamente porque alguns cometem delitos. Então fiquei pensando, será que é por isso que ela me trata assim? Hoje eu tenho uma relação bem melhor com ela, também já estou lá a algum tempo e acho que com o passar do tempo eu fui conquistando a confiança dela. Eu acho que ela confia mais em mim. Eu tento trabalhar pegando um pouco do meu jeito de ser</p>
----	----	-----------------------	--

			<p>brasileiro eu gosto também de trabalhar com capricho quando tem tempo, quando faz sentido e também acho super interessante o jeito de trabalhar dos chineses que é mais prático, mais rápido, então eu vou tentando usar essas ferramentas de acordo com as possibilidades. Agora o papel inverteu, eu sei mais que ela, porque eu passei mais dias da semana, então agora eu tento ensinar algumas coisas para ela, então acho que isso foi criando uma relação mais saudável e de respeito mútuo.</p> <p>Q27- Nossa P7, que barra! E ainda não te pediu desculpas. De fato, além de discriminação parecia um bullying, perseguição. R7- Sim... No começo eu não achava ruim por ela estar tentando me ensinar. Até agradei quando estava começando no trabalho. Mas, depois comecei a sentir que a forma como ela tentava me corrigir era impertinente. Tinha vezes que ela me cutucava pra chamar a minha atenção ou até dava um tapinha de leve na minha mão quando estava tentando me impedir de fazer algo errado na hora de embalar. E, estando no Japão, o gesto de encostar no outro é mais sensível do que no Brasil. Pelo menos, tenho essa sensação.</p> <p>Lembro que quando aconteciam essas situações em que eu cometia algum equívoco, estava mais atrapalhada e ela me corrigia ou era um dia corrido e quase não ia dar tempo de terminar o trabalho, após o expediente e fora da empresa ela me perguntava: "Tá tudo bem com o trabalho"? (shigoto daijoubu?). Eu sempre dizia que tudo bem porque não sentia confiança em me abrir com ela. Ela chegou a me perguntar isso umas três vezes em dias diferentes. Parecia que ela queria que eu fizesse alguma reclamação do trabalho.</p>
53	P8	Subtle > Subtle-Japan	As vezes as crianças falam, ah gaijin, eu não gosto dessa palavra, no chugaku não, eu não tenho esse tipo de problema. Agora no Shogaku tem aqueles que são mais peraltas e eles falam gaijin.
54	P8	Subtle > Subtle-Japan	Eu posso relatar um problema com uma professora na escola, ela veio e me corrigiu. Essa professora tinha acabado de chegar nessa escola onde eu trabalho. Ela veio e falou assim, você fala assim. Tanto que eu nem lembro mais o que ela falou, o que ela me corrigiu, eu deixei para lá. Só que aquilo eu até chorei, aquilo me chateou. Eu comentei com a outra professora japonesa que trabalha comigo, que entende muitas coisas de estrangeiro, porque inclusive ela já morou na China, então ela entende muito o que é isso. Conversei com ela, ela me falou isso, ela me corrigiu, entrou na classe e falou desse jeito para mim, eu acho que não tinha motivo para ela falar desse jeito, nessa hora. Aí eu fiquei magoada, você fica, mas eu não sou o tipo de pessoa que fica guardando muito tempo essas coisas.
55	P9	Subtle > Subtle-Japan	era mais pela questão de ser brasileira talvez, as vezes você sente umas olhadas diferentes, as vezes você vai em uma loja e você não está super bem vestida, aquela discriminação padrão e porque acham que você é estrangeiro e você não tem condição de pagar.

Appendix K: List of Coded segments - Inductive analysis

Number	Participant	Theme>Sub-theme>Sub-sub-theme	Example of segment
1	P5	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Not identifying with /Not belonging to any place or group	E agora, levando em consideração todas essas experiências que teve em morar no Brasil, e no Japão, onde é o seu lugar? a que grupo você sente que realmente pertence? R5- Para mim tanto no Brasil, como aqui ou no país da minha esposa mesmo, não tenho um lugar fixo.
2	P3	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Feeling Nikkei/Japanese Brazilian	depois que eu entrei na faculdade, eu queria me aproximar mais das minhas origens, da minha cultura, da parte da minha cultura Nikkei. Aí eu comecei a estudar nihongo, fiz um curso de nihongo e eu fui fazer intercâmbio, eu larguei o nihongo, porque fui para o intercâmbio, voltei e fui fazer baito, aquele baito de 3 meses, o pessoal vem trabalhar nas fábricas, adorei conhecer o Japão, mas eu falava números e dias da semana só, não sabia me comunicar, não sabia ler, ia na Konbini e o pessoal falava comigo eu não entendia nada, mas mesmo assim eu gostei muito da experiência e eu continuei estudando japonês e depois de voltar dessa experiência do Japão eu resolvi entrar para um sennenkai eu comecei a participar de um Kaikan e de um sennenkai no Brasil e a partir dessa experiência eu comecei a me identificar mais como Nikkei do que como Brasileira e hoje eu vejo que perto de outros brasileiros eu realmente sou muito Nikkei, inclusive quando a gente sofre certos preconceitos no Brasil, tipo, piadinha com japonês, o preconceito que é bem nas entrelinhas mas é também muito escancarado para quem é japonês porque a gente não aguenta mais ouvir essas coisas de pessoas racializadas, comecei a me entender como pessoa racializada e aí hoje eu acho que eu sou mais Nikkei do que branca porém aqui no Japão com certeza eu sou brasileira, aqui no Japão não me passo por japonês de forma nenhuma, não tem como.
3	P3	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Feeling Nikkei/Japanese Brazilian	Eu diria que talvez eu esteja mais dentro do grupo do Nikkei do que do brasileiro, apesar de não pertencer no mesmo grupo do nipo-brasileiro que está aqui. Aqui eu estou dentro do grupo dos estrangeiros, mas mesmo assim eu acho que me identifico mais como Nikkei, como nipo-brasileira mesmo e como alguém que tem certas origens, hábitos e cultura de algo que vem muito do japonês de coisas que minha mãe me ensinou e ela nem sabia porque me ensinou e ela só descobriu depois que veio para cá.
4	P3	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Feeling Nikkei/Japanese Brazilian	Essas experiências de discriminação fizeram você sentir que precisava estar mais próximo de que grupo ou comunidade quando estava no Brasil? R3- Diria que em geral, essa discriminação no Brasil me fez sentir mais próxima de uma identidade Nikkei, Acho que a discriminação por ser oriental era maior e mais constante.
5	P5	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Feeling Nikkei/Japanese Brazilian	qual grupo você se identifica em termos de identidade étnica? R5- Acredito que seria mais nipo-brasileiro, o que eu entendo é que tem a cultura do Brasil e uma parte da cultura japonesa, essa mistura.

6	P6	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Feeling Nikkei/Japanese Brazilian	Com qual grupo você se identifica em termos de identidade étnica? R6- Nipo-brasileira
7	P7	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Feeling Nikkei/Japanese Brazilian	Com qual grupo você se identifica em termos de identidade étnica? R7- Como brasileira, descendente de japoneses
8	P2	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	Como é ser brasileiro no Japão? R2- Primeiro eu vou te falar uma coisa que aconteceu quando eu era criança e eu achei muito engraçado, acho que vai ser interessante você escutar isso, Eu vim para o Japão pela primeira vez quando eu tinha 11, 12 anos, e lembro que na época da escola, estava na 5ª, 4ª série, os coleguinhos de classe sempre brincavam de puxar o olho para trás, aquela coisa, japonês, puxa o olho, olho puxado, aí eu vim para o Japão, eu estudava em colégio japonês e nas primeiras semanas de aula, aconteceu uma coisa muito curiosa, meus colegas japoneses empurravam o olho para frente, porque o meu olho não era tão puxado quanto o deles, esse foi aquele momento que eu falei, mas pera aí, eu sou o que então, não sou brasileiro, mas também não sou japonês.
9	P4	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	Como é ser nipo-brasileiro no Japão? R4- Normalmente os japoneses quando não sabem quem eu sou, me vê pela primeira vez pensam que eu sou japonesa, até eu abrir a boca, a hora que eu abro a boca, muitas vezes a pessoa fala assim, você não é japonesa né? Não, não sou japonesa. E é meio complicado, a pessoa fala muito discriminação. Eu sofri muito pouca discriminação no Japão, claro um caso ou outro você acha, mas no mundo inteiro você vai achar. Mas quando eu cheguei no Japão, sem falar uma palavra de japonês, eu não falava nada de japonês. Quando eu comecei a trabalhar nas fábricas do Japão eu sofri preconceito dos brasileiros.
10	P3	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	Nas aulas, teve uma aula que estávamos recebendo os professores convidados e eles não sabiam que eu era intercambista e aí quando eu fiz a apresentação da minha parte do trabalho, que era uma aula para apresentar alguma coisa que gostasse, sobre arte, design. Eu apresentei um artista brasileiro. E o professor disse, achei interessante, mas porque o Brasil? Ele não sabia, de máscara, falando japonês eu passei por japonesa. Ele não sabia que eu não era japonesa que eu era intercambista. Ai o professor até olhou confuso e disse, essa é a intercambista brasileira, ele ah, interessante, ele não tinha percebido. Mas mesmo que nessas coisas no supermercado, no konbini, no café, no restaurante eu consiga até me passar por japonesa, eu sei que eu não sou e eu não pretendo mais ser na verdade o tempo todo, eu tento obedecer a certas regras sociais para não incomodar as pessoas, mas eu já entendi que não vou ser japonesa

11	P3	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Você é visto como japonês, no Japão?</p> <p>R3- A primeira impressão, normalmente é que eu sou japonesa mesmo.</p> <p>Q21- Se você é visto como japonês no Japão, o que acontece quando você começa a falar e seu sotaque não é o de um nativo?</p> <p>R3- Tem gente que fica impressionado, fala nossa, você é intercambista, brasileira. Mas normalmente não é uma recepção ruim na faculdade.</p> <p>Mas acho que eu já falo de cara para eles não ficarem surpresos sabe, porque se eles acham que eu sou japonesa e eu estou falando um japonês esquisito, um japonês não muito natural, falando coisas estranhas, muito formal. Uma vez uma amiga minha do laboratório disse: Você fala tão formal com a gente e eu não sabia que eu estava falando formal, era o japonês que eu aprendi. Então eu até prefiro que eles já saibam antes. E se é alguma coisa que tem o meu nome escrito em algum lugar, eles já vão saber, está lá, P3 (colocar nome fictício), que é um nome que aqui claramente não existe, então quando eles leem meu nome eu acho que eles já entendem que eu sou estrangeira, se eu falo estranho eu acho que eles não vão achar esquisito se eu não seja 100%.</p>
12	P3	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Você é visto como brasileiro, no Brasil?</p> <p>R3- Não, não mesmo.</p>
13	P3	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Pensando no Brasil, havia algum grupo que você tinha mais contato ou se sentia mais parte quando estava lá?</p> <p>R3- No Brasil eu acho que eu estou mais dentro do grupo do Nikkei do que fora deste grupo. Mesmo que não necessariamente todos os meus grupos de amigos sejam nikkeis, eu acho que eu sou muito vista como Nikkei, como japonesa, ainda mais agora que eu estou no Japão, as pessoas me enxergam mais como uma pessoa que está muito mais relacionada à cultura japonesa e ao país do que ao Brasil, porque além de ser Nikkei eu moro aqui agora. Eu falo japonês, escuto músicas japonesas, vejo tv japonesa então estou muito mais imersa na cultura japonesa do que no Brasil.</p>
14	P3	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Parece que você tem esse gosto de acompanhar a vida japonesa.</p> <p>R3- Sim, acho que sim. Eu gosto muito da moda japonesa porque a roupa cai muito bem no meu corpo, a roupa do Brasil não caia bem, aqui combina super, a roupa brasileira é muito mais colada no corpo, e eu não gosto muito de roupa colada, para quem tem curva é lindo para quem não tem curva fica só esquisito. Aqui é o contrário, a roupa faz o formato do seu corpo e não o seu corpo faz o formato da roupa. Então eu gosto muito, dá para usar umas roupas mais folgadas. Eu acho que eu sou bem diferente das japonesas, a maquiagem delas não combina comigo também, o meu formato de olho é diferente eu não consigo fazer igual, mas tudo bem, eu gosto da moda japonesa. De certa forma, acho que como eu sempre fui vista como japonesa, na escola, na infância, sempre fui colocada como Nikkei e eu comecei a frequentar ambientes nikkeis depois de mais velha eu acho que eu me identifico muito com a cultura japonesa em vários aspectos</p>

15	P4	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Pensando no Brasil, havia algum grupo que você tinha mais contato ou se sentia mais parte quando estava lá?</p> <p>R4- Eu vim conhecer Karaoke no Japão, eu nunca tinha ido em um Karaoke no Brasil. Essas coisas dos kaikans que existem no brasil, eu nunca frequentei. O kaikan de Okinawa por exemplo no em São Paulo, a maioria é parente meu, mas eu nunca convivi. A gente não ia, as tradições japonesas a gente nunca curtiu, a gente nunca frequentou, male male, quando ia nos casamentos, mas dificilmente. Meu pai adorava ouvir as músicas de Okinawa, porque minha vó ouvia, então de vez em quando ele ouvia, ele sempre gostou. Eu até cheguei a fazer eisa, os tambores de Okinawa, eu fiz aqui no Japão, um pouquinho só. Comecei a aprender algumas coisas mais de Okinawa aqui no Japão, mas no Brasil a gente não tinha contato, a gente não gostava de nada que se referia ao Japão.</p> <p>Q27- Porque será?</p> <p>R4- Depois que eu vim para o Japão que eu comecei a pensar a pensar algumas coisas e comecei a entender um pouco. A minha família, os meus tios, principalmente a minha tia, eles incutiram muito isso na gente, a minha tia, era traumatizada com essa coisa de Japão.</p> <p>Q27- O que ela falava?</p> <p>R4- Ela falava que ela detestava as coisas do Japão, japonês, a língua, ela falava claramente.</p> <p>Q28- Porque será?</p> <p>R4- Isso é trauma de infância.</p>
16	P5	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Q10- Como é ser nipo-brasileiro no Brasil?</p> <p>R5- Nunca tive problemas de discriminação, tanto que andava com brasileiros da escola e nikkeis que seriam a família e uns amigos quando fazia caratê. Meus avos são meio que racista, com relação aos brasileiros, não podia trazer amigos brasileiros na casa ou diziam que precisava casar-se com japonês. Nunca concordamos, mas não discordamos também. Mas ser nipo brasileiro para mim não foi problema. Mas sentia um pouco que não entedia os dois lados por completo. Principalmente na religião.</p> <p>Q10.1 - Por que na religião era mais difícil ainda compreender os dois lados?</p> <p>R5- Minha família não era de ir a igreja católica e não muita explicação do lado do xintoísmo, mas via que faziam as tradições.</p>

17	P5	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Como você é percebido, identificado ou categorizado em termos de etnia pelos Brasileiros no Brasil? Ou seja, como os brasileiros te chamam quando querem te encaixar em um grupo de nacionalidade ou origem étnica?</p> <p>R5- Japonês</p> <p>Q16- Como você se sente com a forma como os brasileiros o categorizam?</p> <p>R5- É um pouco mais confuso, mas eu nunca parei para pensar muito, era muito criança, mas quando penso lá atrás, acho que era meio confuso o pessoal me chamando de japonês, apesar que a gente não fazia 100% a cultura japonesa, a gente não participava, não seguia, todas as culturas brasileiras. Sempre no meio a meio.</p>
18	P5	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Você é visto como brasileiro, no Brasil?</p> <p>R5- Acho que é mais japonês mesmo. Acho que não tem jeito, tem olho puxado você é japonês. No país da minha esposa, eu sou japonês também. Sou japonês, coreano ou chinês lá. Então tendo a cara de japonês, você é japonês lá fora.</p>
19	P5	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Pensando no Brasil, havia algum grupo que você tinha mais contato ou se sentia mais parte quando estava lá?</p> <p>R5- Também bem meio a meio, na escola era mais com os brasileiros, mas eu fazia parte também do Kaikan, mas era mais com os brasileiros eu acho.</p>
20	P6	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>quando eu saio da minha cidade para uma outra cidade vizinha, por exemplo, a visão, pelo meu corpo também, que não é um corpo de japonesa, acho que o pessoal bate o olho e já fala, essa não é japonesa, a gente tem tudo diferente o corpo é bem diferente do pessoal daqui. Eu acho que por causa do meu corpo e do meu vestuário que eles me julgam como estrangeira. Não tenho certeza até hoje, mas eles batem o olho e falam, é estrangeira.</p> <p>Q15- Você é visto como japonês, no Japão?</p> <p>R6- Não, pela aparência, pelo vestuário, eu sou completamente brasileira.</p>
21	P6	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Pensando nos dois grupos que mencionei, ou seja, os japoneses e os nipo-brasileiros, há um grupo com qual você tem mais contato ou do qual você se sente mais parte aí no Japão?</p> <p>R6- Não, eu tenho contato com todos, tenho amigos, familiares, clientes dos dois grupos.</p>

22	P6	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Você acha que essas experiências de discriminação, fazem você sentir que precisa estar mais próximo da comunidade brasileira no Japão?</p> <p>R6- Para mim os dois lados eu me encaixo, eu transito nos dois lados, meu negócio é fazer comunicação. Então acho que para quem não gosta de se comunicar, não acho que é racismo, a pessoa mesmo constrói uma parede até com sua própria raça porque é uma pessoa que se fecha para ela. Aí ela fala, ninguém gosta de mim, e acaba até não aprendendo o japonês, porque não fala, não fala português, não fala japonês ela é calada e acaba se fechando mais e vivendo no seu mundo. Agora uma pessoa que não tem medo, se a pessoa que gosta de mim, gosta se não gosta é problema dela. Eu não tenho o porquê gostar dela ou da outra, para mim todo mundo é igual.</p>
23	P6	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Pensando no Brasil, havia algum grupo que você tinha mais contato ou se sentia mais parte quando estava lá?</p> <p>R6- Não, lá eu vivia entre os dois grupos, mais entre japoneses, porém tinha amigos brasileiros eram muito mais simples e muito mais divertidos.</p>
24	P7	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Se possível, diga-me, o que significa para você ser brasileira descendente de japonesas?</p> <p>R7- É uma pergunta bem interessante. Eu nasci no Brasil e acho que essa questão de ser descendente de japoneses é algo que eu sinto a necessidade de explicar, porque as vezes era muito comum no Brasil as pessoas virem perguntar se eu sou japonesa, então o jeito que eu encontrava para explicar quem eu sou, eu sou descendente de japoneses, meus avós são japoneses, parecia que eu estar ali no Brasil falando, português não bastava para dizer que eu sou brasileira. Meu fenótipo quando as pessoas me viam, me encontram, de alguma forma mostrava que eu tinha algo ali que talvez não era só ser brasileira. Então eu sentia essa diferença morando no Brasil.</p>
25	P7	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Como é ser brasileiro descendente de japoneses no Japão?</p> <p>R7- Poxa, uma pergunta difícil. Olha, eu acho mesmo que é um encontro de culturas, desde o resgate das minhas raízes, dos meus ancestrais. Algo que no Brasil eu acho que eu nem valorizava tanto, mas um dia eu quero visitar a terra natal dos meus avós. Poder reconhecer elementos culinários, coisas que minha avó fazia. Nossa, isso lembra a comida da minha avó ou então até perceber que o yakisoba que minha avó fazia não é o yakisoba do Japão, mas o yakisoba da minha avó. Então essas coisas eu acho interessante, poder reconhecer um pouco da história da minha família. Até coisas assim que eles têm em casa ou o jeito de ser, por exemplo, o <i>motainai</i>, não desperdiçar e também encontrar esses valores aqui. Mas também é muito libertador poder estar aqui, sozinha não estou com a minha família, estou só eu e o meu marido e também repensar quem eu sou que não necessariamente eu sou quem eles foram ou as expectativas, os estereótipos que eles carregaram, que eles projetaram em mim ou nos descendentes. Então tem sido muito libertador pensar nesses estereótipos, mas quando eles ficam pesados é hora que eu preciso soltar.</p>

26	P7	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Como você é percebido, identificado ou categorizado em termos de etnia pelos Japoneses no Japão? Ou seja, como os japoneses te chamam quando querem te encaixar em um grupo de nacionalidade ou origem étnica?</p> <p>R7- Eu percebo que, por exemplo, a primeira vez que eu vim aqui para o Japão, foi como turista. Eles já são muito proativos, já dão o ticket, o panfleto e eu acho engraçado que eles já me dão em japonês, aí eu falo, não, eu quero o inglês. E nessas horas as vezes eu explico, eu sou brasileira, sou estrangeira. Eles ficam curiosos, ah o Brasil, nossa é longe, tem o futebol. Então eles me colocam nesse lugar que eles mais conhecem do Brasil, do futebol, dos esportes, eu os vejo fazendo essa associação. Mas também, em alguns momentos, não foi verbalizado, mas as vezes eu sinto que eles têm um pouco de receio dos brasileiros, como se não pudessem confiar.</p>
27	P7	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Você é visto como japonês, no Japão?</p> <p>R7- O tempo todo. Eu acho também tem a ver o jeito que eu me visto. As vezes acontece de virem pedir informação na rua, no caminho. Ou os velhinhos da quitanda virem conversar comigo. Então nessas horas é que eu percebo, nossa, eu acho que eles não fazem idéia que eu sou brasileira. Então eu me sinto assim, as vezes disfarçada. Eles estão vendo uma camada minha, por fora, mas por dentro, eles não sabem quem eu sou. Então eu tive momentos aqui no Japão que eu sempre queria me explicar, olha eu sou brasileira, eu sentia essa necessidade, mas com o tempo eu fui, ah, dependendo da situação eu falo, porque não tem necessidade. Eu fui me adaptando</p>
28	P7	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Como você é percebido, identificado ou categorizado em termos de etnia pelos Brasileiros no Brasil? Ou seja, como os brasileiros te chamam quando querem te encaixar em um grupo de nacionalidade ou origem étnica?</p> <p>R7- Sempre japonesa, japinha, japa.</p>
29	P7	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Você é visto como brasileiro, no Brasil?</p> <p>R7- Não</p>

30	P7	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Pensando no Brasil, havia algum grupo que você tinha mais contato ou se sentia mais parte quando estava lá?</p> <p>R7- Acho que ao longo da vida foi mudando. Quando eu era mais nova, tinha o meu grupo das descendentes, a gente era inseparável, mas depois conforme a gente foi mudando de escola, eu fui tendo um grupo de amigos que não tinha necessariamente descendentes de japoneses. Na universidade também, não era um grupo de descendentes, mas interessante que geralmente alguns do grupo ou a maioria tinha interesse na cultura japonesa, nos animes, nos jogos. Então acabava me reconectando só que por eles, as vezes até quando eu não queria. Ai gente, chega de Japão. Eu acho que eu não sou japonesa eu não me enquadro nessas expectativas e acabava retornando. E na universidade eu tive uma aula de história da arte asiática, foi a primeira vez que eu tive uma aula sobre o Japão. E nesse momento eu estava procurando tema de pesquisa e quando eu vi essa aula eu falei, gente, eu quero muito pesquisar algum assunto relacionado ao Japão. A primeira aula para mim foi inesquecível, eu adorei tudo o que a professora explicou. Ela estava explicando o próprio nome, o que significava, foi como se ela abrisse um portal que estava ali com a porta meio entreaberta e eu quis conhecer mais. Foi aí que eu mergulhei de novo no Japão, eu acho que eu abracei, eu quero aprender mais, eu quero estudar, foi aí que eu decidi pesquisar mais na área da cultura japonesa. E nessa hora foi quando eu comecei a me conectar mais com o grupo de estudo japoneses que pesquisava sobre estética japonesa e era um grupo mais da comunidade mais também tinha gente que não era descendente, mas todo mundo gostava muito do Japão.</p>
31	P8	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Como você é percebido, identificado ou categorizado em termos de etnia pelos Brasileiros no Brasil? Ou seja, como os brasileiros te chamam quando querem te encaixar em um grupo de nacionalidade ou origem étnica?</p> <p>R8- Como descendente. Tinha coisas, momentos que eu tinha vergonha de ser descendente também</p>
32	P8	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Pensando no Brasil, havia algum grupo que você tinha mais contato ou se sentia mais parte quando estava lá?</p> <p>R8- Não, eu estava com todos, mas na minha escola e até na cidade a comunidade de nipo-brasileiros era bem grande.</p>
33	P9	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Living between two cultures	<p>Você é visto como japonês, no Japão?</p> <p>R9- Não, de forma alguma. Brasileira, brasileira.</p>
34	P7	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Meaning of being Japanese Brazilian > Japanese in Brazil and foreigner in Japan	<p>Como você se sente sendo brasileira, descendente de japoneses?</p> <p>R7- É uma questão bem interessante que eu fui começar a pensar mais sobre isso aqui no Japão. Porque uma coisa que eu percebi e até vi em outros descendentes é que moram no Brasil e depois vem para o Japão, é que no Brasil a gente se sente, ou é tratado como japonês e no Japão a gente vê que não é japonês. Porque a gente as vezes nem consegue falar a língua de um modo fluente. Até talvez a gente tinha um Japão imaginado e quando a gente chega aqui, nossa, não era esse o Japão que a agente imaginava lá do Brasil. Então eu fui percebendo essas diferenças</p>

35	P5	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Meaning of being Japanese Brazilian > Cultural Blend	Se possível, diga-me, o que significa para você ser nipo-brasileiro? R5- Para mim seria essa mistura de cultura, você saber, participar, da cultura brasileira e ao mesmo tempo aceitar e tentar entender e participar da cultura japonesa.
36	P5	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Meaning of being Japanese Brazilian > Cultural Blend	Como você se sente sendo nipo-brasileiro? R5- Às vezes você se sente não tendo só uma cultura, as vezes você sente que não tem cultura. Você tem duas aí fala, nossa, eu acho que eu não me identifico com nenhuma etnia porque eu tenho duas. Mas ao mesmo tempo eu acho que é interessante, porque eu gosto de ser bem flexível, então tendo essa flexibilidade de tanto poder entender a cultura brasileira e a cultura japonesa, eu gosto, na verdade eu me sinto bem confortável.
37	P7	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Nikkei/Japanese Brazilian/Mixed identity > Meaning of being Japanese Brazilian > Cultural Blend	aqui no Japão eu acho que é muito rico ter essas duas culturas, poder fazer essa mistura. Até no convívio do dia a dia, nos desafios, as vezes, poder ser mais brasileira, não, eu vou conseguir, porque brasileiro não desiste nunca. Ter essa energia que eu acho que faz bem, então essa troca de culturas é importante. As vezes essa empatia, se importar com os outros. Então são coisas do lado brasileiro que eu gosto de manter aqui, me faz bem, eu acho que é saudável. Eu tento trazer essas duas culturas. Às vezes eu me sinto mais japonesa, esse jeito de ser eu acho que tem a ver comigo. As vezes não, puxa, no Brasil seria diferente. A gente cortaria caminho, não precisaria passar por todos esses processos.
38	P1	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Belonging to Brazil”	Você pode compartilhar uma experiência boa no Brasil, que o fez sentir-se confortável, feliz ou até orgulhoso de ser nipo-brasileiro? R1- Toda a minha infância tenho certas recordações que foram boas, a gente era pobre, não tinha nada, mas tivemos muitos momentos divertidos, saíamos, ficávamos na rua até tarde, não tinha videogame, quem tinha videogame era o mais rico ali, não rico porque morar onde eu morava não era rico, mas ele tinha e o pessoal se reunia na casa dele para jogar.

39	P2	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Belonging to Brazil”	<p>Acho que aqui no Japão agente sempre vai ser estrangeiro, eu tenho essa sensação. apesar de estar aqui a 4 anos já, eu sempre sinto que estou em um hotel, eu não me sinto em casa, apesar de deixar o apartamento do jeito que a gente quer, nós temos um bebê, então a gente tenta deixar sempre tudo muito confortável, eu acho que aquele começo é sempre aquela coisa, a gente vai ficar pouco tempo, não vamos comprar muita coisa pois vamos embora logo. Depois que meu filho nasceu a gente tentou construir um lar e eu sempre tenho essa sensação que a gente vive em um hotel, não se sente em casa.</p> <p>Q15- Porque será? R2- Não sei, talvez seja uma coisa nossa. Esse pensamento sempre de querer voltar, não criar muitas raízes.</p> <p>Q16- E no Brasil, você tem essa sensação também, de que está em um hotel? R2- Não, eu me sinto em casa e apesar de ter mudado muitas vezes, mesmo no Brasil, já morei com meus avós, com minha mãe, com meu pai e toda vez eu me senti em casa e aqui eu sempre tenho essa sensação de que eu estou em um hotel.</p> <p>Q17- Parece que você gosta mais do Brasil, parece que é o lugar que você se identifica mais. R2- É, eu gosto muito do Japão, não vou falar que eu desgosto daqui eu acho muito legal, toda segurança, todas parte financeira, nosso poder de compra é muito maior, aqui tudo que você quiser você pode ter, se eu quiser comprar um Porsche eu vou comprar. No Brasil eu acho pouco provável que isso aconteça. Porém pelos meus pais, meus amigos, pela minha própria profissão apesar de fazer as mesmas coisas aqui no Japão, eu sinto muita falta do Brasil, então esse lado pesa muito, ainda mais depois que meu filho nasceu, a gente sente muita falta da família, dos primos.</p>
40	P2	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Belonging to Brazil”	<p>E agora, levando em consideração todas essas experiências que teve em morar no Brasil, e no Japão, onde é o seu lugar? a que grupo você sente que realmente pertence? R2- O Brasil, sem dúvida nenhuma, tenho minha família, ainda mais depois que meu filho nasceu, no Japão, por mais que meu apartamento compramos tudo, deixamos do jeito que gostamos, sinto que eu estou em um hotel.</p>
41	P5	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Belonging to Brazil”	<p>Você pode compartilhar uma experiência boa no Brasil, que o fez sentir-se confortável, feliz ou até orgulhoso de ser nipo-brasileiro? R5- No Brasil, o que eu sinto mais falta é da época de escola, jogar bola com os amigos, ficar conversando com os brasileiros, só brasileiros.</p>
42	P7	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Belonging to Brazil”	<p>Q10- Como é ser brasileiro descendente de japoneses no Brasil? R7- Eu posso falar da experiência de quando eu voltei para o Brasil, foi no ano passado. Fazia muito tempo que eu não voltava por conta da pandemia. Para mim foi muito reconfortante voltar, estar ali como brasileira, conhecendo ainda mais a minha ancestralidade. Eu acho que foi reconfortante voltar ao Brasil, me sentindo mais pertencente ali do que no Japão. Por ter já a minha família, a minha rede de apoio, os amigos, então isso foi muito importante de ver e de reconectar.</p>

43	P7	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Belonging to Brazil”	Você acha que essas experiências de discriminação, fazem você sentir que precisa estar mais próximo da comunidade brasileira no Japão? R7- Eu acho que, em uma certa medida sim, porque eu sinto que com eles eu consigo compartilhar as experiências, o que aconteceu e vou sentir que eles vão entender, mas não sinto que eu preciso me isolar. Porque eu acho que é uma coisa perigosa, quando a gente acaba se isolando demais, parece que quem está de fora é tudo mais amedrontador e a gente passa a não querer se relacionar com os outros. Então é uma coisa assim que eu tento evitar, não ficar só na minha bolha de brasileiro. Tentar fazer outras coisas mesmo que não envolvam os amigos e até fazer coisas sozinha.
44	P7	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Belonging to Brazil”	E agora, levando em consideração todas essas experiências que teve em morar no Brasil, e no Japão, onde é o seu lugar? a que grupo você sente que realmente pertence? R7- Essa é uma boa pergunta. Hoje eu sinto que estando aqui eu estou bem, estando no Brasil eu estou bem, mas acho que onde eu ficaria mais feliz seria no Brasil. Não só pela minha rede, minha família, meus amigos, poder estar perto dos meus avós que estão ficando mais idosos, ver meu sobrinho que está pequenininho. Mas eu sinto que lá em relação a trabalho eu consigo me sentir mais realizada, mesmo que ganhando menos. Eu consigo sentir que eu posso contribuir mais com a minha bagagem.
45	P1	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Feeling White/Brazilian”	Com qual grupo você se identifica em termos de identidade étnica? R1- Eu me identifico como brasileiro, apesar de mesmo estando no Brasil eu não me encaixava bem com os padrões que era. Eu sou gaúcho, gaúcho fala Tche, todo mundo pensa que gaúcho fala Tche, mas eu não falava Tche, não tomo chimarrão, então apesar de eu ser brasileiro, gaúcho, eu não me encaixo perfeitamente com o padrão brasileiro gaúcho então eu me identifico como brasileiro, sou brasileiro, nasci e fui criado no Brasil, minha língua natal, minha língua mãe é o português, eu só aprendi japonês depois de adulto, então não tem como eu me identificar como japonês, eu vim já adulto com a consciência formada para o Japão, quando eu cheguei aqui, então não tem como eu me identificar como japonês, eu me identifico como brasileiro
46	P1	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Feeling White/Brazilian”	Mas faz sentido para você quando você diz que é brasileiro, talvez eu seja minoria, é isso que faz sentido, mesmo você não se encaixando totalmente? R1- Não, eu me encaixo como brasileiro só que um brasileiro que é um pouco fora do padrão do brasileiro no geral, não tem como eu me identificar como um paraguaio, eu não conheço paraguaio, eu não sei como é, talvez se eu for para lá todo mundo é igual a mim, mas eu não conheço. Então eu não tenho outras referências, a única referência que eu tenho é o Brasil que eu nasci e fui criado e o Japão que eu passei a maior parte da minha vida mais inclusive do que eu estava no Brasil, mas há partes que eu me encaixo com o pensamento japonês e há partes que eu me encaixo com o pensamento brasileiro.

47	P2	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Feeling White/Brazilian”	<p>Com qual grupo você se identifica em termos de identidade étnica? R2- Acredito que mais brasileiro mesmo, apesar de ser mestiço, meu pai é descendente de japonês e a minha mãe é brasileira, porém, acho que os únicos descendentes de japoneses que eu tive relação no Brasil, foram os meus primos, então acredito que eu sou mais brasileiro.</p> <p>Q2- È estranho para você quando alguém se refere a você como sendo nipo-brasileiro? R2- Eu não acho estranho e não acho ruim, apesar de eu ter consciência de que eu sou um nipo-brasileiro, mas acho que a minha criação as pessoas que eu cresci e a forma que eu fui criado, ela foi muito mais próxima do Brasil do que do Japão em si.</p> <p>Q3- Por isso que para você soa mais essa identificação como Brasileiro mesmo R2- Isso</p>
48	P2	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Feeling White/Brazilian”	<p>Você é visto como brasileiro, no Brasil? R2- Isso foi uma coisa que eu nunca pensei, acho que sim, brasileiro, nasci no Brasil, fui criado no Brasil, eu sempre vou ser brasileiro, sem problema nenhum. Eu acho que algumas pessoas vejam isso como algum demérito, acredito que não, é um mérito, tem problema nenhum. Eu sempre fui tratado como brasileiro, normal.</p>
49	P3	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Feeling White/Brazilian”	<p>Com qual grupo você se identifica em termos de identidade étnica? R3- Essa é uma pergunta muito difícil, porque, vou ter que contar um pouco da minha história. Eu sou mestiça, mas nunca fiz muito parte de nenhuma colônia Nikkei no Brasil e na escola eu era a única Nikkei que tinha no meu ano, mesmo sendo mestiça, todo mundo na minha escola, a grande maioria era branco. Eu sofri bullying na escola porque eu era japonesa então durante minha infância e adolescência na escola, eu tinha que me reafirmar como branca, ser parecida com elas eu era claramente muito diferente deles, a cobrança de rendimento escolar da minha família era muito diferente da cobrança dos meus amigos, como com famílias asiáticas., Então durante a escola era muito difícil para mim me reafirmar como asiática mesmo que eu claramente fosse muito diferente deles eu tentava muito ser branca, culturalmente branca, expressão, hábitos, corporalidade, roupa, tentava muito ser branca.</p>
50	P3	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Feeling White/Brazilian”	<p>aqui no Japão com certeza eu sou brasileira, aqui no Japão não me passo por japonês de forma nenhuma, não tem como.</p> <p>Q2- Não tem como, por que você acha que não tem como? R3- A gente é muito diferente né, assim a nossa forma de entender tanto as relações sociais, a forma como a gente se comunica é muito diferente do Japonês.</p>

51	P4	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Feeling White/Brazilian”	Com qual grupo você se identifica em termos de identidade étnica? R4- Olha eu sempre falo assim que eu nasci na família errada. Eu devia ter nascido lá em cima do morro. Me identifico como brasileira. Eu estou aqui a 30 anos, o pessoal fala assim você já é japonesa, eu falo não, nunca vou ser japonesa, cabeça e coração é brasileiro, isso não muda e nem tenho interesse em mudar.
52	P5	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Feeling White/Brazilian”	Quando você era chamado de japonês lá, como você ficava? R5- Aí vem o orgulho de ser brasileiro. Porque eu sou japonês de sangue, nipo-brasileiro, tem a cara de japonês, mas aí alguma coisa fala assim eu sou nascido no Brasil, eu sou brasileiro no passaporte, aí eu sempre falava, eu não sou japonês, eu sou brasileiro. Q18- A sua sensação é que você é mais brasileiro mesmo? R5- Acredito que sim, se for pensar que eu sou japonês eu não me considero.
53	P8	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Feeling White/Brazilian”	Com qual grupo você se identifica em termos de identidade étnica? R8- Na verdade, eu me considero brasileira. Japonesa, eu me habituei a viver no Japão, para mim é mais tranquilo porque eu me adaptei à vida no Japão. Eu falo japonês eu me comunico tranquilamente com japoneses, meus filhos foram educados na escola japonesa, mais o que eu gosto mais é de comida brasileira. Tenho amigos japoneses, tenho amigos brasileiros. Mas a identidade, acho que o coração é onde você nasce, os meus filhos nasceram no Japão, ele se sente japonês porque ele nasceu aqui eu me sinto brasileira porque eu não nasci aqui. Eu tive a minha vida no Brasil, eu me formei no Brasil, eu fui até a universidade e depois disso, eu vim adulta, eu vim com 31 anos aqui no Japão, então eu passei toda essa fase que meu filho está passando, eu passei no Brasil.
54	P9	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Feeling White/Brazilian”	Com qual grupo você se identifica em termos de identidade étnica? R9- Eu me identifico brasileira, apesar desse tempo que eu fiquei no Japão ter construído muita coisa em mim, mas eu não sei te dizer até onde isso cai mais para o lado como me identificar como de lá. Eu me identifico como brasileira que aprendeu a viver dentro dos costumes.
55	P1	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Meaning of Being Brazilian” > Is nothing special/ a place of birth	Se possível, diga-me, o que significa para você ser brasileiro? R1- É o lugar que eu nasci e é como o mundo a sociedade assim me encaixa, porque é muito comum, mesmo no trabalho agente encaixar as coisas em certas categorias, o martelo é uma ferramenta ele fica guardado ali na caixa de ferramentas, e essa questão de nacionalidade, eu nasci em uma região que se chama Brasil foi determinada a tantos anos atrás, se eu tivesse nascido antes daquilo ser Brasil eu não seria brasileiro no momento que eu nasci aquilo era Brasil então eu sou um brasileiro, não que eu me encaixe com aquela cultura eu nasci e fui criado naquela cultura naturalmente, não que eu tenha que ser aquilo que é padrão, eu fui criado como um brasileiro normal, geralmente agente segue os padrões, agente imita os pais adultos o que a gente vê ao redor mas a gente tem a opção de não imitar,

56	P1	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Meaning of Being Brazilian” > Is nothing special/ a place of birth	<p>Como você se sente sendo brasileiro?</p> <p>R1- Aqui no Japão?</p> <p>Q6- No geral.</p> <p>R1- Eu não me sinto especial ou diferente, eu poderia ser considerado um ser humano que nasceu na terra só é um terrestre que não faria diferença para mim ou se me cortassem do Brasil ou me colocassem como Gaúcho ou talvez só Porto Alegrense, para mim isso não faria diferença nenhuma. Essa classificação em categorias assim, eu não considero tão importante.</p>
57	P2	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Meaning of Being Brazilian” > Pride/privilege/happy/multicultural/flexibility	<p>Se possível, diga-me, o que significa para você ser brasileiro?</p> <p>R2- Eu posso pensar nisso da forma assim, acho que somos mais descontraídos talvez, a forma como a gente consegue resolver as coisas, pensar e interagir com as pessoas também, ela é muito diferente da japonesa.</p> <p>Q5- Diferente como?</p> <p>R2- Eu tenho trabalhado em uma empresa que só tem japonês, eu sou o único brasileiro, como brasileiro deve ter 3, tenho lidado muito com japonês, o japonês é muito burocrático talvez, muito teórico, eu como tendo crescido no Brasil e tendo começado a minha profissão no Brasil, tudo era muito mais prático, a forma de solucionar problemas era muito mais prático, acredito que aqui é muito mais teórico, o caminho é muito mais longo e trabalhoso, essa habilidade que a gente tem de contornar e achar uma solução, de resolver um problema, ela é muito mais prática, mais fácil.</p> <p>Eu não acho que isso seja uma coisa ruim, é uma coisa boa também em algumas situações, é isso que eu consigo talvez hoje em dia lidar com os dois lados, esse lado que a gente tem de conseguir achar uma solução criativa, assim como também saber que em alguns momentos precisa seguir um manual, um trilho.</p>
58	P2	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Meaning of Being Brazilian” > Pride/privilege/happy/multicultural/flexibility	<p>Como você se sente sendo brasileiro?</p> <p>R2- Eu me sinto privilegiado.</p> <p>Q7- Privilegiado, como é que é esse privilégio? em que sentido?</p> <p>R2- Eu vou dar um exemplo muito simples que é uma coisa que eu falo muito para os meus colegas de trabalho, para as pessoas que eu conheço que são estrangeiros, eu não trabalho só com os japoneses, trabalho com Australianos, Norte-Americanos, então é uma multinacional. É uma coisa que a gente tem no Brasil é essa mistura que é muito legal, então o maior exemplo que eu digo é assim, em grandes cidades, como São Paulo, tudo que a gente quer comer, a gente come, se você tiver com vontade de comer uma comida Árabe, Chinesa, Norte-Americana, Canadense, em São Paulo, no Brasil, você vai achar, justamente por essa multicultural que nós temos, isso é muito rico eu penso que sou muito privilegiado por isso.</p>

59	P4	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Meaning of Being Brazilian” > Pride/privilege/happy/multicultural/flexibility	Como você se sente sendo Brasileira? (usar a mesma palavra que a pessoa diz, por exemplo, japonês, brasileiro, nipo-brasileiro). R4- Complicado, eu na verdade, tenho muito orgulho. Apesar do meu país ter tanto problema, apesar da gente saber que o nosso país tem que melhorar muito, eu tenho orgulho do país onde eu nasci porque é um país bonito, principalmente, porque é um país que não existe outro no mundo, apesar de todas as dificuldades, de existir muito preconceito, muitas diferenças de classe, o Brasil é o único país do mundo que abraçou tudo. O português do Brasil é diferente de todo mundo, a nossa língua não deveria ser português, deveria ser brasileiro, porque é um português totalmente diferente, nós temos nossa própria língua, nossa própria música, as nossas próprias raízes. O Brasil abraçou tudo a cultura indígena, a afro, a dos imigrantes italianos. Bateu tudo no liquidificador e virou isso. Eu tenho muito orgulho disso. Que é o único país do mundo que é realmente o que o mundo deveria ser, uma mistura de tudo, o que não existe em outro país, não adianta.
60	P6	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Meaning of Being Brazilian” > Pride/privilege/happy/multicultural/flexibility	Se possível, diga-me, o que significa para você ser nipo-brasileira? R6- Só pela fisionomia, a nossa cultura, o jeito da gente falar, o jeito da gente se vestir. Eu me considero brasileira mesmo, por mais que tenha um documento, o meu jeito de pensar, de expressar, de falar, não tem nada a ver com japoneses.
61	P6	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Meaning of Being Brazilian” > Pride/privilege/happy/multicultural/flexibility	Eu trabalho só com japoneses, eu sou a única e sou a única ponte ali e como é uma que gerencia pessoas e eles trabalham com a maioria brasileiros, latinos e tem até tailandeses. Então a única ponte ali seria eu e como faz muito tempo que eu estou aqui eu faço o possível para não matar esse meu brasileiro porque eu amo o Brasil, então, eu procuro não esquecer o português, apesar dos erros. Eu falo, ah esse amor assim que eles já tentaram matar uma vez, eles falaram, não pode falar desse jeito.
62	P6	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Meaning of Being Brazilian” > Pride/privilege/happy/multicultural/flexibility	Como você se sente sendo brasileira? R6- Muito feliz porque quando eu cheguei aqui eu não sabia falar bom dia, boa tarde, eu nunca fui ligada ao japonês, tendo meu pai japonês. No Brasil, como a minha casa era muito frequentada pelos amigos dele, então acho que deveria ter aquele tabu, os homens falam palavrão, falam muitas coisas. O meu pai falou assim, aqui é Brasil, não tem necessidade de você aprender japonês, você vai virar os meus olhos, a minha boca aqui no Brasil então você tem que se dedicar ao português e não ao japonês
63	P8	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Meaning of Being Brazilian” > Pride/privilege/happy/multicultural/flexibility	Se possível, diga-me, o que significa para você ser brasileira? R8- Para mim ser brasileira, eu tenho orgulho de tudo que eu vivi no Brasil, de tudo o que eu passei, estudei, tudo que eu fiz no Brasil eu tenho orgulho, mas ter vindo para o Japão, talvez lá, eu não conseguisse a formação que eu queria dar aos meus filhos. A nível financeiro porque lá eu seria professora e o salário de professor lá é muito baixo, eu já trabalhava em 2, 3 escolas. E aqui eu posso trabalhar,

64	P8	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Meaning of Being Brazilian” > Pride/privilege/happy/multicultural/flexibility	Sabe o que acontece aí também, as japonesinhas me pedem para ensinar português para elas se comunicarem com a brasileira que não consegue falar japonês. Isso para mim é motivo de orgulho, eu poder falar as duas línguas e poder ajudar, principalmente estar aqui, ser brasileira e poder ajudar principalmente as crianças, essa orientação.
65	P8	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Meaning of Being Brazilian” > Pride/privilege/happy/multicultural/flexibility	Como você se sente sendo brasileira? (usar a mesma palavra que a pessoa diz, por exemplo, japonês, brasileiro, nipo-brasileiro). R8- Sinto orgulho.
66	P8	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Meaning of Being Brazilian” > Pride/privilege/happy/multicultural/flexibility	Como é ser nipo-brasileiro no Japão? R8- Eu sou feliz, eu uso o que eu sei enquanto brasileira para ajudar as outras pessoas. É porque, na verdade, eu consegui entrar em um trabalho que eu gosto de fazer. Acho que é por aí a satisfação no trabalho. Ganho pouco, mas me satisfaço no trabalho, fazer o que gosta. Eu já trabalhei em fábrica, em bentoya, e hoje, realmente, eu já estou a 9 anos, eu gosto, eu me dedico mesmo, eu faço coisas que nem é para eu fazer, mas eu faço além, em prol das crianças. Eu sou feliz aqui, sendo brasileira, sabendo japonês e vivendo num país que, na verdade eu vi meus pais são descendentes. Eu sendo brasileira aqui, a dificuldade foi no começo por não saber a língua. Estando em um trabalho que eu gosto, realmente eu estou me realizando, fazendo uma coisa que eu gosto, ajudar as pessoas, coisa que eu gosto de fazer também. Para mim acho que é um orgulho
67	P8	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Meaning of Being Brazilian” > Pride/privilege/happy/multicultural/flexibility	Tem momentos que você tem que ter jogo de cintura igual os brasileiros, não tem que ter tanta formalidade nas coisas. Essa formalidade que distancia os pais dos professores. Eu já não, eu já fico mais livre falando que eu sou estrangeira.
68	P9	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Meaning of Being Brazilian” > Pride/privilege/happy/multicultural/flexibility	Se possível, diga-me, o que significa para você ser brasileira? R9- Eu acho que, venho do Japão que tem muito dessa questão 0, 1, muito preto no branco, uma coisa é uma coisa e outra coisa é outra coisa. Não existe meio termo, no meu ponto de vista na cultura japonesa, diferente do daqui que existe a nuance, existem nuances para tudo na vida, não é 8 ou 80. Existe meio termo. Então, acho que para mim o ser brasileira é ter essa facilidade ou essa consciência de que é possível se adaptar entre nuances, do que você ser uma coisa ou ser só outra coisa. Eu gosto muito disso porque, não é nem uma questão de se adaptar, é uma herança cultural. O brasileiro por si só ele é índio, se você parar para pensar. Agora os brasileiros que vivem no Brasil hoje, é misturado de tudo quanto é gente que veio parar aqui, as culturas foram misturando-se e foi criando essa nuance, não é só um ou outro. Eu acho que isso enriquece muito a gente. Eu gosto muito de ver por esse lado.

69	P9	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Brazilian identity and belonging > “Meaning of Being Brazilian” > Pride/privilege/happy/multicultural/flexibility	<p>Como você se sente sendo brasileira?</p> <p>R9- É uma relação de amor e ódio. Com base com tudo o que eu passei do último ano para cá. Vamos voltar para o Brasil por causa das dificuldades que a gente enfrentou no Japão, não pela adaptação de cultura. Eu inclusive me adaptei muito bem, apesar de eu achar que eu nunca conseguiria ter feito isso, mas a gente passou muita dificuldade pelos problemas de saúde que meu marido teve, depressão e ansiedade muito fortes, ele tem um TDAH muito avançado, e o Japão não dispõe de tratamento mais adequado, por conta da cultura deles de achar que o remédio serve como uma droga para você burlar sistemas e não só um remédio para ajudar o seu desenvolvimento, colocar as coisas no lugar, e eu também acabei ficando doente com quadro depressivo, com crises de pânico. Então eu digo que é uma relação de amor e ódio, porque sabendo lidar com nuances, saber ser um camaleão porque a gente aprende um pouco de tudo sendo brasileira e aprende a se adaptar, querendo ou não, me fez aguentar muitas coisas. Além do que eu acho que eu deveria. É ruim porque você aguenta até demais, mas é bom porque você conseguiu aguentar.</p>
70	P1	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Japanese identity and belonging > “Belonging to Japan”	<p>E agora, levando em consideração todas essas experiências que teve em morar no Brasil, e no Japão, onde é o seu lugar? a que grupo você sente que realmente pertence?</p> <p>R1- O meu lugar é aqui, mas não porque eu goste, talvez é porque eu esteja só acostumado mesmo.</p> <p>Q38- Como assim?</p> <p>R1- É mais confortável para mim, cômodo, é tão desconfortável eu ir para o Brasil como eu sair dessa empresa e tentar a vida um outro lugar no Japão. Então não é que o Japão seja o lugar ideal, mas como estou agora é muito cômodo para mim, em termos de salário, de distância da empresa, de distância dos lugares que eu frequento. Claro que se eu for para o Brasil por exemplo eu vou ter certa insegurança em relação a segurança. Apesar de eu ter nascido e ter ficado no Brasil até 21 anos, nunca aconteceu nada de eu ser assaltado, uma cara de pobre né. Mas depois que a gente vem para o Japão e vê as notícias a gente fica inseguro de voltar para o Brasil. Eu já voltei para o Brasil e andava com uma carteira falsa, que poderia ser roubada, com pouco dinheiro. Mas eu me sinto inseguro. Eu posso comprar uma chácara lá. Existe o risco de chegar um bando de assaltantes e chegar lá e matar minha família e eu e acabar com tudo e roubar. Isso no Japão eu não tenho essa insegurança, eu posso comprar uma chácara e viver lá e dormir com as portas abertas que isso nunca vai acontecer aqui, mas no Brasil existe esse risco. E depois eu estou muito acostumado com a comida japonesa, é o que eu gosto de comer. Não que eu me identifique muito ou me sinta um japonês, mas é cômodo, confortável.</p>

71	P4	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Japanese identity and belonging > “Belonging to Japan”	<p>E agora, levando em consideração todas essas experiências que teve em morar no Brasil, e no Japão, onde é o seu lugar? a que grupo você sente que realmente pertence?</p> <p>R4- Atualmente eu falo assim que eu não vivo em outro lugar sem ser no Japão. O estilo de vida aqui, eu consigo fazer coisas no Japão que eu não conseguiria fazer no Brasil.</p> <p>Q33- Que coisas?</p> <p>R4 - Por exemplo, de eu sair a noite de eu ir cantar, de eu fazer meus tratamentos médicos com tranquilidade, de eu poder ir para qualquer lugar sem me preocupar, sem maiores estresses, eu não conseguiria no Brasil. As coisas funcionam.</p> <p>Quando aconteceu o terremoto em 2011 a minha família estava enchendo o saco para a gente ir embora, meus pais estavam aqui, mas eu falei para ele, vocês querem ir embora, vão embora, eu não vou embora. Eu vou embora para o Brasil para viver as custas das minhas irmãs porque eu não vou poder trabalhar, eu não tenho direito a nada no Brasil, aquela luta para conseguir vaga no hospital para fazer hemodiálise, se chover eu não sei se vou, eu não sei se volto. Se vocês querem que eu vou para o Brasil, eu garanto para vocês eu não duro mais do que três meses. Se vocês quiserem ter uma filha que vai morrer daqui a três meses eu volto com vocês para o Brasil. Eu tenho problema cardíaco, você acha.</p>
72	P6	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Japanese identity and belonging > “Belonging to Japan”	<p>E agora, levando em consideração todas essas experiências que teve em morar no Brasil, e no Japão, onde é o seu lugar? a que grupo você sente que realmente pertence? (1:55)</p> <p>R6- Como eu vim de mudança, meus pais, estão vivos, moram aqui pertinho da minha casa, eu criei raízes, tive meus filhos. Por esse lado é positivo, aquela alegria então isso me faz ficar muito aqui, eu criei raízes. Agora outra parte triste é a preocupação de quando eu chegar na fase de aposentadoria eu não sei quanto que eu vou receber, eu não tenho um contrato como todo japonês tem com fundo de garantia, eu não tenho bônus como os japoneses. Então essa parte é o que mais me preocupa.</p> <p>No Brasil eu tinha o sonho de abrir uma bomboniere, porque eu amo criança, mas aqui no Japão não dá para você fazer isso. Eu sinto muito pelo meu marido por ele só ter a nós aqui, os pais dele moram no Brasil, o pai dele acabou de falecer faz um mês e sobrou só a mãe dele e dois irmãos. Ele voltou lá e falou, aqui não é mais a minha casa. Ele encontrou o eu dele, lá não é, eu sempre achava diferente que eu ia voltar para a minha casa, mas não é a minha casa. Foi bom porque tirou aquele ponto de interrogação que ele deveria ter.</p>

73	P1	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Neihter of the two ethnicities/belonging	<p>Você não se sente Japonês?</p> <p>R1- Não, eu não me sinto Japonês, apesar que eu também não me sinto brasileiro, eu me identifico como brasileiro, porque é a minha língua materna, eu fui criada, toda a minha infância, todas as células do corpo foram formadas quando eu estava no Brasil, então eu me identifico como brasileiro mas eu não sou o brasileiro padrão. Como você perguntou, você é brasileiro ou japonês. Bem eu sou brasileiro.</p> <p>Q16- Não necessariamente P1, eu perguntei o que você se identifica em termos de identidade étnica, mas você pode dizer que não se identifica com nenhuma, ou que se identifica como brasileiro, ou nipo-brasileiro, ou como sendo P1.</p> <p>R1- Bem, então a minha resposta vai mudar um pouquinho. Eu não me identifico com nenhum, porque eu não acredito que eu me encaixe perfeitamente com nenhum grupo cultural, mas como eu nasci e fui criado no Brasil eu sou brasileiro eu não me considero japonês.</p>
74	P1	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Neihter of the two ethnicities/belonging	<p>Pensando nos dois grupos que mencionei, ou seja, os japoneses e os nipo-brasileiros, há um grupo com qual você tem mais contato ou do qual você se sente mais parte aí no Japão?</p> <p>R1- Nenhum, porém eu tenho mais contato mesmo é com japoneses. O padrão de vida é mais voltado para o Japonês mesmo, a alimentação. Em casa eu tenho dois filhos e eles só falam japonês. Perto de casa, de carro 20, 30 minutos, tem loja de produtos brasileiros, mas eu vou muito raramente, eu não tenho costume de frequentar esses lugares. Eu me encaixaria mais com o grupo étnico japonês. No fim de semana eu vou nos shopping centers japoneses, faço as compras, comidas japonesas.</p>
75	P3	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Neihter of the two ethnicities/belonging	<p>depois que eu entrei na faculdade, eu estudei em uma universidade de referência em São Paulo, eu entrei na arquitetura e lá é muito famoso por ter bastante colônia Nikkei, tem vários círculos nikkeis, porque tradicionalmente eles tem notas mais altas, eles estudam bastante, eles estudam em escolas mais fortes, eles fazem aquelas escolas que tem cursinhos, etapa, objetivo, o pessoal faz os cursinhos e entra bastante japonês nesta universidade, bastante Nikkei, e aí quando eu entrei na faculdade eu pensei, nossa, é a primeira vez que eu vou me colocar em um grupo que eu me identifique culturalmente. Mas quando eu estava lá, nas primeiras semanas de aula, era nosso grupo assim, com várias meninas japonesas, um menino japonês, um menino chinês, um Koreano e tinha uma menina brasileira e aí eu lembro que uma das meninas japonesas falou assim para mim. Ah é que você não é Nikkei né, aí eu, eu sou Nikkei, eu sou mestiça e ela, eu achei que você era brasileira. Eles não sabiam que eu também era Nikkei. E aí eu percebi naquele momento que eu não era nem um nem outro, não era nem branca e nem Nikkei. Nunca fui branca o suficiente para estar entre os brancos e também nunca fui Nikkei suficiente para estar entre os nikkeis.</p>

76	P3	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Neither of the two ethnicities/belonging	É estranho que eu sinto que eu estou bem no meio termo entre o brasileiro e um japonês, tem coisas que eu acho que o japonês faz que é excessivo, mas tem outras coisas que o brasileiro também exagera, que ele podia fazer menos. É bem o meio termo. Será que isso é ser Nikkei? não sei. Eu não sei se os nipo-brasileiros que são filhos de pai e mãe Nikkei, mas eu como mestiça, é muito engraçado porque certos lugares, em ambiente de brancos eu sou 100% japonesa e em ambiente de japoneses e de Nikkeis eu sou branca, então fica um pouco essa dúvida eu acho identitária, a crise identitária bate de vez em quando na verdade, as vezes eu fico pensando, eu sou o que, sou japonesa, sou branca, sou Nikkei e é aquela frase kaeru bacho ga nai, não tem lugar para voltar para casa, porque as vezes eu sinto um pouco isso. Aqui no Japão eu não sou japonesa suficiente para estar aqui, as vezes, mas no Brasil também eu sou muito japonesa para ser brasileira. Aí fica essa coisa, no meio do Nikkei eu sou muito branca e no meio dos brancos eu também não pertence
77	P3	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Neither of the two ethnicities/belonging	Se possível, diga-me, o que significa para você ser estar nesse meio termo ? R3- É meio confuso eu acho estar nesse meio termo porque as vezes falta um pouco um sentimento de pertencimento, parece que você não é nem japonês o suficiente e nem brasileiro o suficiente aí eu fico meio nesse limbo assim. Eu imagino que muitos nikkeis tem um pouco essa sensação morando aqui porque não são japoneses de verdade. Mas como mestiça mesmo que eu consiga me misturar mais na sociedade japonesa do que os dekasseguis porque eu estou na faculdade, eu acho que eu estou em uma situação muito menos marginalizada que um dekassegui. Eu não tenho uma comunidade brasileira, eu tenho alguns amigos brasileiros, a gente não é uma comunidade é diferente. Mas como nipo-brasileira as vezes fica confuso, uma crise identitária as vezes.
78	P3	Ethnic Identity and Sense of Belonging > Neither of the two ethnicities/belonging	E agora, levando em consideração todas essas experiências que teve em morar no Brasil, e no Japão, onde é o seu lugar? a que grupo você sente que realmente pertence? R3- Para ser bem sincera não. Ainda não sei. Para ser bem sincera eu queria ficar aqui mais um pouco. Um dos motivos por eu ter escolhido o Japão era também em busca de uma estabilidade profissional um pouco maior. No Brasil eu trabalhava como designer, não era muito fácil, eu fazia muito freela e nem sempre tinha muito trabalho e eu até pegava uns fixos de uma agência mas não pagava bem eu nunca ia conseguir ter a minha vida, a vida que eu queria ter trabalhando assim no Brasil. E aí eu vim para cá na esperança de que eu ia conseguir ter uma estabilidade profissional maior e uma perspectiva profissional melhor sendo uma pessoa multicultural e diversa, uma pessoa que é formada arquiteta e é designer, eu achava que aqui eu teria uma perspectiva profissional diferente. Mas hoje, olhando assim, talvez depois de alguns anos aqui eu pense em ir para outro lugar, mas não necessariamente voltar para o Brasil. Eu não me encontrei.

79	P1	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies > Adoption of receiving culture	<p>Muita coisa que eu sigo os padrões japoneses porque é o que a gente tem que fazer para que funcione as coisas. Por exemplo, eu separo o lixo, separo plástico, corto as latinhas, os pacotes de leite e levo nos dias certos, virou japonês? Não, eu só estou fazendo o que se deve fazer. Se lá no Brasil, na cidade que eu morasse, hipoteticamente se eu me mudar para o Brasil e a cidade exigir que eu faça alguma coisa, separe o lixo, eu vou fazer, se eu faço isso que os japoneses exigem, não é que eu tenha virado japonês eu só estou cumprindo as regras desse lugar que eu estou vivendo.</p> <p>Não que eu seja muito certinho, mas o mínimo de coisa que eu tenho que fazer para que as coisas funcionem aqui, eu faço. Se quiser viver em um ambiente amigável com as pessoas em volta, você segue as regras.</p>
80	P1	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies > Adoption of receiving culture	<p>Pensando no Brasil, havia algum grupo que você tinha mais contato ou se sentia mais parte quando estava lá?</p> <p>R1- Como eu falei a pouco, o meu pai só que é japonês, mas ele não se comunicava, não tinha contato com outros japoneses e eu não tinha noção de que meu pai era japonês, era estrangeiro. Porque ele falava português com a gente, era um português esquisito, mas eu não notava que era esquisito até eu saber o que todo mundo falava. Eu nunca tinha visto ele falando em japonês com outra pessoa. Eu fui ver ele falar japonês umas duas ou três vezes na vida só, a primeira vez eu tinha uns 14 anos. Então não tem como eu me identificar com o grupo nipo-brasileiro porque não tinha contato nenhum, o meu pai se afastou de tudo. Não havia nada de japonês em volta e não tinha a menor chance de eu poder me identificar com a cultura japonesa porque não tinha nada em casa.</p>
81	P3	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies > Adoption of receiving culture	<p>Como eu estou na faculdade eu estou num contexto muito diferente do dekasegui e por eu estar em uma faculdade e ter amigos japoneses e meus colegas são japoneses, meu orientador é americano, agente está em um ambiente internacional as pessoas me recebem bem, mas fora da faculdade quando eu estou no meu dia a dia, em geral eu não falo muito, eu de boca fechada e de máscara eu sou japonesa, de aparência, mas se eu abro a boca é muito claro que eu não sou japonesa, então a fim de me mesclar com a sociedade para não sofrer o preconceito, a discriminação, eu tento ficar de máscara, observar, já é minha terceira vez no Japão não é como se eu não soubesse como as pessoas pensam, como tem que se comportar, eu falo um pouco de japonês, então, nesse sentido, eu sinto que eu consigo mimetizar certos comportamentos japoneses, mas não necessariamente é super natural para mim.</p>

82	P3	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies > Adoption of receiving culture	<p>Então parece que, não sei se por causa da minha criação de eu não ter sido criada dentro de comunidade Nikkei, aí eu fico sentindo ainda mais essa falta de ter essa proximidade com essa comunidade, porque a minha mãe não era de frequentar. Tem um problema geracional, da geração dos meus pais que eles tinham que se afirmar como pessoas brasileiras. A minha mãe, para se afirmar como brasileira, ela deixou grande parte da cultura japonesa, cultura de Nikkei que ela tinha, ela deixou para traz. Desde hábitos de casa que ela falava tadaima, itekkimasu, antes de sair de casa, voltar para casa, ela não falava mais, depois que ela se casou, ela parou de falar. Não sei se é porque meu pai não respondia, aí ela parou de falar. Meu pai não sabia o que responder. Eu sinto que no trabalho, minha mãe é japonesa de pai e mãe, os pais dela ambos são japoneses é ela é bem baixinha, boazinha, fala baixo e no trabalho as pessoas falavam muito para ela. A Bruninha, Bruninha, ela está a muitos anos nessa empresa, virou chefe e mesmo ela sendo chefe, eu já vi minha mãe reclamando que as pessoas parecem que não respeitam ela. Chamam de Bruninha, fazem brincadeiras como se ela não pudesse ter autoridade porque a japonesa ela é boazinha, é submissa, essas coisas né. E a minha mãe também, de certa forma ela foi jogando essa niponidade dela, deixando isso de lado justamente porque ela tinha que se impor no trabalho, tinha que ganhar respeito e autoridade que ela como pessoa Nikkei, japonesa ela não estava conseguindo.</p>
83	P3	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies > Adoption of receiving culture	<p>mas essa questão de agente as vezes ter que se adaptar ao lugar que a gente está e a minha mãe acabou criando agente mais como crianças brancas, eu e a minha irmã, do que como crianças japonesas.</p> <p>Q3 - Branca seria o que para você? R3- A gente não ia no nihongako, todos os meus amigos nikkeis iam no nihongako quando crianças e eu nunca fui. A minha mãe até ensinava nihongo em casa, mas ela nunca colocou a gente no nihongako.</p> <p>Q4- Você sabe por quê? R3- Eu não sei por que, acho que ela não queria. Ela colocou a gente na escola de inglês, não pôs a gente para estudar nihongo. Porque a minha mãe quando ela era criança ela fez nihongako, mas ela não colocou a gente no nihongako, não sei se porque meu pai não era Nikkei e aí não fazia sentido para ele também, mas eu sinto que a gente foi criado como branco porque a gente sempre esteve em escolas de crianças brancas e não em escolas de nikkeis. Porque tem escolas que tem mais nikkeis mas nunca estivemos em um lugar que tivessem muitos nikkeis. A gente nunca era de fazer muita coisa da cultura nikkei em casa aquelas festas tradicionais, por exemplo, no kaikan a gente sempre faz a festa do obon, a gente tem o undokai, shinenkai, várias festividades que são tradicionais do japonês, mas em casa agente nunca fez essas coisas. Na casa do meu roommate, que é Nikkei, na casa dele ele fazia essas coisas, na casa dele tem aquele ubutsudan, é um mini templo de rezar para os antepassados, na casa dele tem um negócio desse. Na minha casa não tinha, esse tipo de festividade agente não fazia. Por isso que eu sinto que eu fui mais criada como brasileira mesmo, pessoa branca do que como pessoa Nikkei porque a gente não celebrava festividades e coisas muito culturais nikkeis que hoje eu celebro mais do que eu celebrava quando era criança</p>

84	P3	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies > Adoption of receiving culture	Uma coisa que eu percebi é que era assim, quando eu trabalhava na fábrica eu pegava um ônibus que era da própria fábrica para ir para o trabalho então eu parava perto da estação e passava um ônibus a cada hora que era o ônibus circular da própria fábrica. E quando eu estava em 2019 aqui eu pegava o trem para ir para a aula, eu olhava a luz do dia, eu trabalhava em um horário que eu entrava cedo, eu saía e o sol já estava quase se pondo então eu praticamente não via a luz do dia. Quando eu estava na faculdade, estudando nihongo, eu via a luz do sol, saía no horário normal, tomava o café da manhã e ia para aula, almoçava na bandeirão da faculdade, eu ia de trem, entrei para o clube de vôlei, então eu percebi que por mais que eu ainda fosse estrangeira eu estava tendo uma vida mais parecida com um estudante comum japonês. Eu tinha uma vida social, eu tinha uma vida mais normal que um funcionário de fábrica. A vida do chão de fábrica é muito difícil e eu só percebi isso quando eu voltei em uma situação melhor. Que hoje por mais que eu não me sinta japonesa, ou não me sinta super incluída na sociedade, por exemplo, tem várias dificuldades, micro dificuldades de ser estrangeiro aqui, que poderia não ser uma dificuldade mas o Japão faz questão que seja. Por exemplo, o seu nome não caber nas coisas, não cabe no seu cartão de saúde, essas coisas assim, se tem que ir à prefeitura resolver alguma coisa, ah mais o seu nome, meu nome é sempre um problema nos lugares. Eu sei que eu nunca vou ser japonesa eu sempre vou enfrentar esses problemas, mas eu estou muito mais mesclada em uma sociedade regular que frequenta coisas normais que tem oportunidade de trabalho e estudo, eu sei me comunicar, se eu preciso resolver um problema no banco eu vou lá eu mesma, não dependendo do tantosha, aquela pessoa da empreiteira que te leva na prefeitura, no banco. Porquê da primeira vez que eu vim eu não sabia falar nada, então quando tinha qualquer problema vinha o tantosha, falava por você, independente dele estar falando o que você queria ou não. E dessa vez não, eu estou muito mais inserida na sociedade nesse sentido do que da outra vez
85	P3	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies > Adoption of receiving culture	Eu acho que na fala eu consigo dar uma enganada e falo bem, a pronúncia do japonês é fácil para quem fala português. A gente consegue mascarar bem que fala nihongo. Ainda mais se você soltar uma palavra meio difícil ali no meio uma expressão mais ou menos complicada que eles ficam mais impressionados, e dizem nossa, mas você morou aqui, e eu, não, eu sou brasileira do Brasil. Eles ficam meio impressionados. Normalmente não tem uma reação ruim deles perceberem que eu sou estrangeira porque em geral eu estou tentando me mesclar na sociedade me comportando como japonês, não incomodar as pessoas, falar baixo, escondendo minhas tatuagens e eu estou me esforçando para falar japonês, eles ficam nossa, o famoso, nihongo jyosu ne, que eu já nem sei mais se é um elogio na verdade. Eu acho que não.

86	P9	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies > Adoption of receiving culture	<p>Quando eu fui para o Japão, foi uma surpresa grande, entender o que era ser japonesa, o que era um japonês, o que era a cultura. Então, nunca tive isso aqui e nunca tive interesse de ir. Aconteceu</p> <p>Q9- Interesse de quê exatamente?</p> <p>R9- De ir para o Japão, de conhecer mais. Acho que nunca teve isso na minha família, os japoneses que ficaram aqui, se adaptaram tanto que viraram brasileiros. O costume de comer um gohan, de tomar um misoshiro, essas coisas não existiam, nunca teve. Eu mesmo não como sushi, então isso nunca foi repassado. Acho que nem o meu próprio avô</p>
87	P3	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies > Avoiding intercultural contact	<p>Como é ser nipo-brasileiro no Japão?</p> <p>R3- Eu sinto que essa minha experiência mudou muito, da primeira vez que eu vim para agora. Porque a primeira vez que eu vim era para trabalhar na fábrica era uma fábrica que o dono era casado com uma brasileira então ele gostava muito dos brasileiros ele era muito legal com os brasileiros então ninguém nunca tratou a gente mal por ser brasileiro lá na fábrica. Eu não percebia naquela época, mas eu acho que eu era bem marginalizada na sociedade japonesa, tanto pelo horário de trabalho, pelo meu horário das folgas. Por exemplo eu entrava no trabalho as 6 da manhã então eu acordava as 4h, 4h30 para chegar na fábrica as 5h30 para poder colocar o uniforme. Era uma fábrica de comida então tinha todo um procedimento de higiene que você tem que fazer antes de bater o ponto e aí entrava as 6h para começar a trabalhar. Eu saía do trabalho entre 3h, 5h, 6h da tarde, dependendo do dia, não era horrível a minha vida, até que era tranquilo na verdade. Mas eu sabia que quando eu estava voltando do trabalho as 5 da tarde e eu via um monte de outras pessoas voltando do trabalho também com roupa social, alunos, eu morava perto de uma faculdade, eu morava em uma cidade na região de Kanto. Eu via os outros estudantes saindo da aula, eu percebia que como eu era trabalhadora de fábrica, eu não queria nem chegar muito perto porque eu sentia que eu saía da fábrica com cheiro de geladeira, que agente trabalhava em uma geladeira, é comida, a fábrica é muito geladinho e ficava um cheiro de comida então eu também não me sentia à vontade de frequentar os espaços porque eu sentia que eu estava meio com cheiro de comida, usava aquela toca e o cabelo ficava grudado na cabeça, eu não queria passear, eu queria chegar em casa, tomar banho e dormir. E as minhas folgas eram no meio da semana, era dias que não era para uma pessoa estar folgando.</p>
88	P3	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies > Avoiding intercultural contact	<p>Como essas experiências de discriminação influenciaram a forma como você tinha contato com os brasileiros?</p> <p>R3- Eu sabia que depois que eu entrasse na faculdade, sáíse da escola, eu provavelmente nunca mais iria encontrar essas pessoas e eu realmente nunca mais encontrei. Aqueles encontros do terceiro, eu jamais na minha vida iria encontrar com essas pessoas.</p>

89	P7	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies > Avoiding intercultural contact	Também veio o momento que eu não queria sair da minha zona de conforto, que é o momento de você tentar usar a língua mesmo que errado. Até ir conseguindo elaborar melhor as frases e foi um período bem difícil para mim. Que eu não queria me comunicar e tinha umas pessoas do trabalho que foram tentando se comunicar comigo. Tinha uma chinesa que era mais amigável, ia puxando assunto, mas eu estava tão na minha, reservada, que eu não queria interagir muito.
90	P4	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies > Seeking intercultural contact	Passou o tempo, eu sempre fui o tipo de pessoa que sempre gostou de aprender e fazer as coisas bem-feitas. Então chegou um tempo que os próprios shains, os chefes, japoneses. Eles sabiam que eu trabalhava muito, eu não sabia falar, eu não sabia ler, mas eu sabia que quando eles faziam a escala e colocavam os nomes dos pratos, porque casa esteira ia fazer um produto diferente, então eles marcavam na lousa, cada linha o que ia ser. Eu não sabia ler, mas eu aprendi a diferenciar os pratos, eu decorei os kanjis, então eu me virava, até hoje eu me viro. Eu não sou fluente no japonês, mas eu me viro, hoje tenho muito mais facilidade com os aplicativos, que você está com dúvida você consegue resolver eu sempre me virei muito bem
91	P6	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies > Seeking intercultural contact	eu aprendi tudo aqui, nunca fui em uma escola, o que eu aprendi foi tudo sozinha, lendo livros, pegando dicionários, eu fui pegando aquele gostinho, eu gosto de falar bastante então, eu via todo mundo falando japonês eu falei, nossa gente do céu, eu quero participar, eu quero falar. Eu não entendia o que eles estavam falando foi aí que eu comecei a me dedicar nos estudos aqui no Japão, mas tudo sozinha. Q5- Que esforço P6! R6- Ah para poder falar.
92	P7	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies > Seeking intercultural contact	E depois, à medida que você foi aprendendo mais japonês isso mudou? R7- Mudou, foi todo um processo. As várias fases do aprendizado da língua. Primeiro chegar e ficar bem perdida, um monte de palavras que eu sentia que eu não sabia, aquele emaranhado. Eles falavam um monte de coisas e eu tentava captar uma palavra. Aos poucos eu fui decifrando, fui criando estratégia para ir aprendendo a língua e desde que eu cheguei eu comecei a estudar a língua porque para mim era realmente uma necessidade, era também um dos motivos para eu vir para o Japão, estudar a língua. Era uma das coisas mais preciosas que eu podia ter nessa oportunidade. Então o tempo todo eu estudava japonês
93	P8	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies > Seeking intercultural contact	aprendi o japonês aqui, porque eu cheguei com zero de nihongo, aprendi sozinha estudando, trabalhando na fábrica e nas horas que não tinha hora extra, eu ficava estudando, eu entrava no ônibus eu ia estudando, eu me sentia uma tremenda de uma analfabeta aqui no Japão e aquilo me fez tanto mal quando eu cheguei, isso não me esqueço e isso é que me deu força para estudar.

94	P8	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies > Seeking intercultural contact	<p>Você é visto como japonês, no Japão? R8- Sim</p> <p>Q10- Se você é visto como japonês no Japão, o que acontece quando você começa a falar e seu sotaque não é o de um nativo? R8- Eu lembro quando eu não sabia falar japonês, eu ficava meu Deus, será que um dia eu vou aprender japonês? Eu olhava aquelas crianças no parque, elas olhavam muito para mim. E se elas me vissem no depato, conversando com alguém e falando em português, elas ficavam olhando assim para mim, como se eu fosse outra coisa, antigamente, a 25 anos atrás, elas ficavam assustadas. Eu com essa cara de japonesa falando outra língua. E eu olhava elas porque eu achava tão bonitinho, será que um dia eu vou falar como elas? Então eu tinha essa vontade é isso que eu corri atrás para aprender. A minha mãe falava em japonês, só que eu respondia em português, então muito disso deve ter ficado na minha memória, talvez isso tenha me ajudado, me facilitado do que um brasileiro que nunca estudou japonês, vir para cá, com mais a minha vontade de não ser dependente de outras pessoas, me ajudou bastante. Se é uma pessoa que está acostumada a ser dependente de outra, ela vai se acomodar.</p>
95	P8	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived influence of discrimination on immigrants' acculturation strategies > Seeking intercultural contact	<p>Há mais alguma coisa que você gostaria de dizer ou perguntar antes de terminarmos? R8- Eu cheguei no Japão, só sabia contar até 10. Um dos motivos pelo qual eu aprendi japonês, é essa minha vontade de me comunicar com as pessoas, e de não ser acomodada e de não gostar de depender de tradutor, porque o tradutor eu não sei se ele vai falar tudo correto. Fora o que, eles cobram muito caro.</p>
96	P1	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Brazil	<p>Como é ser brasileiro, com essa ascendência japonesa no Brasil? R1- Olha eu saí do Brasil a muitos anos, eu não sei dizer, tenho contato com o pessoal nas redes sociais para comunicar com os amigos. Amigos virtuais, eu só tenho amigos brasileiros. Eles me consideram brasileiro, mas sempre tinha aqueles apelidos, o japa, o china, ou me ensina a escrever isso, como se escreve em japonês. Inclusive eu estudei em uma escola que tinha um outro descendente de japonês que ele era menorzinho, eu era o china e ele o chininha, só que eu era descendente de japonês e ele também, não tinha nada a ver com China. Mas eu não considero discriminação porque, por exemplo, eu chamava o alemão de alemão, a gente tinha um colega de cor, tanto na escola como vizinhos, que o apelido dele era Ricardo negão, eu chamava as pessoas assim, eu não tinha nenhuma intenção de ofender a pessoa, era uma característica. Tinha o José dedão, porque ele tinha o polegar do pé enorme. Então tinha o José dedão e o José negão. Era como se fosse uma característica da pessoa que a gente colocava como apelido. E a minha característica para o brasileiro ele me via como japonês, tinha um pouco de olho puxado aqui no Japão não tanto, eles me consideram mais como estrangeiro do que japonês, mas lá no Brasil mesmo um pouco eles já me consideravam oriental.</p>

97	P1	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Brazil	<p>Como você é percebido, identificado ou categorizado em termos de etnia pelos Brasileiros no Brasil? Ou seja, como os brasileiros te chamam quando querem te encaixar em um grupo de nacionalidade ou origem étnica? Idem Q12</p> <p>R1- Eles me consideram brasileiro, mas sempre tinha aqueles apelidos, o japa, o china, ou me ensina a escrever isso, como se escreve em japonês. Inclusive eu estudei em uma escola que tinha um outro descendente de japonês que ele era menorzinho, eu era o china e ele o chininha, só que eu era descendente de japonês e ele também, não tinha nada a ver com China.</p> <p>Q21- Como você se sente com a forma como os brasileiros o categorizam?</p> <p>R1- Era a minha característica, se eu fosse alemão e fosse chamado alemão, tudo bem. Assim como o branco não se sente ofendido de ser chamado de branco, o preto ele se sente ofendido de ser chamado de preto? Nem todos, o pessoal da velha guarda que eu conheço, eles mesmo falam, aqui é o Cláudio negão. Eu não sei, de uma época X, passou a ser, não você tem que se ofender, os negros principalmente, você tem que se ofender quando uma pessoa fala isso, mas ninguém fala assim, branco, ô alemão, você tem que se ofender quando alguém chama você de alemão. Isso não aconteceu com o outro lado, só com essa minoria, que na verdade não é nem minoria se você ver a porcentagem de pardos no Brasil é enorme também, não é tão minoria. Mas os japoneses orientais é muito mais minoria do que os negros no Brasil. Então é uma característica que não tem como eu negar eu tenho essa característica e eu não me sentia ofendido por isso.</p>
98	P2	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Brazil	<p>Como você se sente com a forma como os brasileiros o categorizam?</p> <p>R2- Para mim sempre foi uma questão mais assim de: eu não sei se eu me incomodava pelo fato racial, mas pela questão de educação, se você vai me chamar, me chama pelo nome, para mim sempre foi mais uma questão somente de educação eu nunca pensei muito pelo lado racial ou discriminação.</p>
99	P2	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Brazil	<p>Não tinha nada que te levava a pensar, essa pessoa está achando que eu não sou brasileiro.</p> <p>R2- Pode ser quando eu era criança, hoje as coisas mudaram muito, eu lembro que na escola, em 97, 96, os coleguinhas perguntavam, nossa, mas você come peixe cru? Por ser uma cultura diferente, hoje é muito diferente, se não come a culinária japonesa, o estranho é você, não tem mais essa coisa, você come peixe cru? Acredito que mudou bastante, Em geral eu nunca senti nenhum tipo de tratamento diferente ou nada desse tipo.</p>

100	P3	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Brazil	Como você se sente com a forma como os brasileiros o categorizam? R3- Eu acho que não cabe a eles julgar que você é brasileiro ou não, porque a gente é brasileiro, mas eu entendo de onde vem esse preconceito deles de me julgar e achar que eu sou japonesa porque realmente pela feição ou pelo jeito de se vestir, acho que no Brasil não usa muito franja. A raiz disso está muito mais profunda, nos primórdios da imigração japonesa no Brasil, eles acabaram se fechando em colônias e aí não podia manifestar a cultura japonesa, tiveram várias questões desde os primórdios da imigração. Não sei na verdade como eu me sinto. Acho que eu sou Nikkei, então se eles me percebem como Nikkei, errado não está, eu sou nipo-brasileira, tem essa mistura grande mesmo
101	P9	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Brazil	Como é ser nipo-brasileiro no Brasil? R9- Não era uma coisa que influenciava diretamente. Porque brasileiro é brasileiro eu era a japa. Qualquer pessoa com nome japonês é intitulada japa, mas eu gostava, mas eu nunca tive essa proximidade com a cultura japonesa. O meu avô e todos os irmãos são nisseis, mas a cultura, costumes alimentícios etc., não é uma coisa forte na família, principalmente do meu lado, na minha ramificação.
102	P9	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Brazil	Como você é percebido, identificado ou categorizado em termos de etnia pelos Brasileiros no Brasil? Ou seja, como os brasileiros te chamam quando querem te encaixar em um grupo de nacionalidade ou origem étnica? R9- Japa mais pelo nome, nem pelo costume, nem pela fisionomia. Era só pelo nome, o modo de dizer. Mais no dia a dia eu era uma pessoa normal, como todo mundo no Brasil. Q14- Então eles te chamavam de japa só quando eles tinham conhecimento do seu sobrenome? R9- Isso Q15- E onde que isso acontecia, na escola, entre seus amigos? R9- Era, era, mais na escola, amigos de faculdade. Era só zoeira, não era nada significante não
103	P9	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Brazil	Como você se sente com a forma como os brasileiros o categorizam? R9- Eu não ligava, porque acho que eu não via japa como japonês. Eu entrava na zoeira, na brincadeira e eu não tinha parâmetro do que era japonês. Tem o olho meio puxado, tem o sobrenome, então está tudo certo, nunca me ofendeu

104	P1	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Japan	<p>Como você é percebido, identificado ou categorizado em termos de etnia pelos Japoneses no Japão? Ou seja, como os japoneses te chamam quando querem te encaixar em um grupo de nacionalidade ou origem étnica?</p> <p>R1- Estrangeiro</p> <p>Q14 - E como você se sente com essa categorização?</p> <p>R1- Eu não me sinto desconfortável, bem eu sou um estrangeiro aqui no Japão. Na verdade, eu tenho a nacionalidade japonesa recentemente, mas só no papel mesmo, porque eu não mudei nada por dentro.</p>
105	P2	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Japan	<p>Ser brasileiro aqui depende muito de como você vai ter a percepção do país, eu sei que estamos falando sobre discriminação, não sei se eu posso dizer que eu e minha família agente já sofreu discriminação. Eu acho que o Japão hoje, é muito mais como o Brasil, que tem discriminação também, apesar de termos essa mistura toda, acho que ela se dá muito numa questão geográfica, depende, São Paulo talvez tenha menos do que o interior, talvez uma questão de idade, as pessoas mais jovens cometem menos discriminação e acredito que o Japão acontece a mesma coisa, hoje eu moro em uma cidade grande, na região de Kansai, acredito que tem bem menos discriminação aqui, como teria no interior, em uma cidade de fábrica, já passei bastante pelo Japão, tenho outras referências. Então voltando eu acho que depende de como você vai encarar isso, eu sempre tentei encarar de uma forma, não vou dizer esportiva, mas como curiosidade dos japoneses, quando eu vim para cá com a minha esposa, ela tem o cabelão enrolado então ela chama atenção, aí eu falei para ela, olha não tenta levar que as pessoas estão te encarando, te descriminalizando, elas estão curiosas, você é uma pessoa diferente. O japonês é muito homogêneo, eles são muito parecidos o Japão é um país muito fechado ainda. Então eu enxergo mais como uma curiosidade, nós somos diferentes e tem muita curiosidade</p>
106	P2	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Japan	<p>Mas não tinha algo que você percebia que eles queriam te encaixar em um grupo de nacionalidade ou de um grupo étnico.</p> <p>R2- Não, eu nunca senti nenhum tratamento diferente, muito pelo contrário, para falar que eu não senti diferença, não é muito por ser brasileiro, talvez seja né, uma das primeiras fábricas que eu e minha esposa trabalhamos quando chegamos aqui, foi uma fábrica de eletrônicos que a maioria dos funcionários eram vietnamitas, tinha poucos brasileiros, em torno de 10, e o nosso tratamento era muito diferenciado dos vietnamitas, pelos japoneses, pelo líder japonês, nós éramos muito bem tratados, ele não era super simpático mas sempre foi muito educado, sempre conversou muito e com os Vietnamitas, eu algumas vezes presenciei gritos, uns certos tipos de desaforos, eu sentia essa diferença, mas na minha experiência, comigo, sempre foi muito tranquilo.</p>

107	P3	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Japan	<p>Como você é percebido, identificado ou categorizado em termos de etnia pelos Japoneses no Japão? Ou seja, como os japoneses te chamam quando querem te encaixar em um grupo de nacionalidade ou origem étnica?</p> <p>R3- Normalmente falam que eu sou brasileira mesmo, mas quando não sabem que eu sou brasileira eles me tratam como japonesa. A primeira impressão eles assumem que eu sou japonesa em geral, mas se eu falo que eu sou estrangeira intercambista ou se alguém me conhece e me apresenta como aluna intercambista, sempre falam que eu sou do Brasil mesmo, a percepção é de que eu sou brasileira mesmo. Mas no laboratório falo em japonês, fisicamente eu pareço muito japonesa, de rosto eu não acho muito na verdade que eu sou tão japonesa assim, o formato do rosto, do nariz, mas de máscara só o olhinho e a franjinha, acho que pareço bastante e fisicamente, o corpo eu pareço muito japonesa, eu sou bem magrinha, aquelas japonesas bem magrinhas, bem da família da minha mãe.</p> <p>Q19- E como você se sente com essa categorização?</p> <p>R3- Não me sinto mal porque sou estrangeira mesmo, eles têm que saber, eles têm que falar fácil comigo eu não quero que dificultem as coisas. Porque se eles acham que eu sou japonesa, ou se eles não sabem que eu não sou estrangeira, eles não me dão colher de chá, eu quero colher de chá, eu não falo japonês bem, eu não ser ler as coisas eu quero que me tratem como café com leite sim, então eu até prefiro que eles saibam que eu sou estrangeira e me tratem com colher de chá, me deixem escrever o report em inglês, é uma expectativa muito alta de que eu vou conseguir fazer o que um japonês faz, eu não vou conseguir.</p>
108	P4	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Japan	<p>Como você é percebido, identificado ou categorizado em termos de etnia pelos Japoneses no Japão? Ou seja, como os japoneses te chamam quando querem te encaixar em um grupo de nacionalidade ou origem étnica?</p> <p>R4- Estrangeira</p> <p>Q12- E como você se sente com essa categorização?</p> <p>R4- Está tudo certo, eu sou estrangeira mesmo.</p> <p>Q13- Você é visto como japonês, no Japão?</p> <p>R4- Não, eles sabem que eu sou brasileira, foi só no meu convívio, brasileira mesmo, não tem jeito. Mas eu me sinto bem aqui eu sou muito bem tratada</p>

109	P5	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Japan	<p>Como você é percebido, identificado ou categorizado em termos de etnia pelos Japoneses no Japão? Ou seja, como os japoneses te chamam quando querem te encaixar em um grupo de nacionalidade ou origem étnica?</p> <p>R5- Mas como brasileiro, mais como estrangeiro, eu acho que é estrangeiro.</p> <p>Q12- E como você se sente com essa categorização?</p> <p>R5- Eu não tenho nenhum problema porque eu acho que eu sou estrangeiro mesmo. Então por mim acho que está certo. Estão acertando.</p> <p>Q13- Você é visto como japonês, no Japão?</p> <p>R5- Não, mais como estrangeiro, estrangeiro.</p>
110	P6	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Japan	<p>Passou um mês, meu pai viu de novo, e eu fui lá novamente, estava uma chuva, o mesmo guardinha e apareceu o mesmo homem lá, ele me viu toda ensopada porque estava sem guarda-chuva, esperando a boa vontade do homem sair e ele falou a mesma coisa. Gomenasai, e ficava gaijin no e fazia o gesto batsu.</p> <p>Q22- Como você reagiu?</p> <p>R6- Eu achei normal, eu sou gaijin mesmo e ficou. Então foi uma das coisas que mais marcou para mim.</p>
111	P8	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Japan	<p>E como você se sente com essa categorização?</p> <p>R8- Eu já me acostumei, só que como eu ensinei meu filho eu também sou assim. Eu já ensinei desde pequeno para os meus filhos. Nós somos estrangeiros aqui no Japão, eu sempre ensinei para os meus filhos que eles tem duas nacionalidades, nasceu no Japão mas não são japoneses, isso desde pequeno, ficou bem claro para eles, mas eu sei que o coração deles é no Japão. Porque é onde eles nasceram. Eu nasci no Brasil eu já estou aqui a 27 anos eu vim com 31 anos, mais um pouco eu estou mais no Japão que no Brasil, mas eu não vou esquecer tudo o que eu vivi no Brasil. Eu tenho família lá, tudo o que eu estudei, tudo o que eu aprendi no Brasil. O que eu vivi eu nunca vou esquecer, isso sempre vai estar dentro de mim. Então essas coisas acho que ninguém apaga.</p>
112	P8	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Japan	<p>Eu não vejo tanto problema em ser brasileira não. Se me chamam de gaijin, sou mesmo, não tem problema não. Só que eu não gosto dessa palavra. Eu prefiro a palavra gaikokujin. Gaijin choca.</p>

113	P9	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Japan	<p>Como você é percebido, identificado ou categorizado em termos de etnia pelos Japoneses no Japão? Ou seja, como os japoneses te chamam quando querem te encaixar em um grupo de nacionalidade ou origem étnica?</p> <p>R9- Brasileira, sempre brasileira. Tanto que quando as pessoas sabiam que eu eram yonsei, falavam, nossa é mesmo, você não tem cara. Claro, no meio de todo mundo com olhos puxados. Quando eu ia na prefeitura pedir um documento e tinha que apresentar o zairu card, o pessoal falava, nossa, mas você tem descendência? Porque via um sobrenome a mais. Sim, só não sou considerada, mas não tinha fisionomia nem nada, então passava batido, no final das contas era só curiosidade deles.</p>
114	P9	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Don't perceive discrimination as affecting their ethnic identity > Japan	<p>E como você se sente com essa categorização?</p> <p>R9- Eu sentia um calorzinho de não ser reconhecida pelo meu próprio nome, mas por exemplo, nas fábricas que eu trabalhei o meu nome sempre era, o meu nome com o nome do meu marido. Mas quando as pessoas me conheciam mais pessoalmente, as vezes adicionava em redes sociais, eu sempre usei o meu nome de solteira, eu usava o YYY (incluir sobrenome fictício), então ninguém me achava. No final das contas eu gostava disso eu me sentia meio super-homem, eu era o super-homem, mas ninguém conhecia o Clark Quente. Ninguém sabia quem eu era e eu achava ótimo isso. Porque tinha muito dessa, da cultura, do meio assim no grupo, brasileiros que as vezes só queriam saber da sua vida, por saber da sua vida. Então eu gostava das pessoas não poderem me acessar pessoalmente além do ambiente de trabalho. Eu era muito seletiva com isso. Então eu gostei de ter uma outra personalidade aqui, deu para fugir um pouco disso.</p>
115	P1	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived rejection and exclusion from the receiving society	<p>Como é ser brasileiro no Japão?</p> <p>R1- Eu como estrangeiro no Japão eu como sou mestiço, alguns japoneses quando olham a primeira vez, pensam que eu sou japonês, poucos, mais a maioria quando olham para a minha cara já notam, esse aí não é japonês, então, alguns lugares que eu vou eu tenho tratamento diferente, e alguns lugares que eu vou, mesmo eles sabendo que eu sou um estrangeiro eles me tratam exatamente igual como tratariam qualquer outro japonês</p>

116	P3	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived rejection and exclusion from the receiving society	Quando eu vim para cá fazer intercâmbio de 6 meses eu vim em 2019 e eu vim com bolsa concedida pela prefeitura de uma cidade da região de Kanto, pois como meu avô é de lá, eu consegui essa bolsa para estudar japonês aqui. Meu japonês já era um pouquinho melhor, eu estava estudando nihongo, frequentando a faculdade, eu conhecia outros estrangeiros que faziam aula comigo e nessa época foi quando eu percebi que os baitos e os dekassegui, eles realmente são muito mais marginalizados e eu percebi isso porque eu tenho um amigo que é dekassegui, ele é um amigo muito próximo do sennenkai e veio para ficar dois anos e voltar para o Brasil, isso já fazem 5 anos. Ele foi ficando, foi mudando de idéia, trocou de fábrica para trabalhar em um restaurante. E eu lembro que naquela época, ele me convidou para passar o ano novo na casa dele que era na região de Yamanashi e lá era onde ele morava quando ele chegou que os outros baitos vinham trabalhar na fábrica alimentícia nesta mesma região e quando eu cheguei lá na casa do pessoal, conheci eles eu percebi que eles não tinham o mesmo brilho eles eram pessoas que trabalhavam na fábrica, muitos sonhos que eles tinham antes, não sei se eles ainda tinham depois de tanto tempo trabalhando. A vida deles era assim, ah a gente avisou que queríamos folgar juntos, mas a fábrica não deixou. Eles foram receber a gente na casa deles, porque a gente ia fazer uma festinha, mas um deles tinha que trabalhar no turno da noite porque a fábrica não liberou. Eu percebi que a realidade era muito diferente da realidade de quem estuda de quem trabalha. E hoje a mesma coisa, eu estou aqui no mestrado e a minha realidade é muito diferente da dessas pessoas.
117	P7	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived rejection and exclusion from the receiving society	Se você é visto como japonês no Japão, o que acontece quando você começa a falar e seu sotaque não é o de um nativo? R7- Eles percebiam mais, o sotaque, quando eu cheguei no Japão. Nessas interações, eu ficava mais perdida, o que eu falo, ou falava uma coisa um pouco vaga, e aí eu acabava explicando que eu sou brasileira. Eu sinto que eles ficavam confusos. É uma quebra de expectativa, nossa eu tinha certeza que você era japonesa, agora você me fala que é brasileira. Eu sinto que eles não sabem muito como lidar com essa pessoa que vem do Brasil, mas que não fala tão bem o japonês. Acho que ao passo que algumas pessoas foram descobrindo isso, a relação muda.

118	P9	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived rejection and exclusion from the receiving society	<p>Como é ser nipo-brasileiro no Japão?</p> <p>R9- Eu no Japão eu não era considerada descendente de forma alguma.</p> <p>Q6- Por quê?</p> <p>R9- No termo formal, eu vou preencher um documento, eu vou renovar um visto, você vai tirar um documento na prefeitura, eu não poderia por exemplo, usar um inkan, carimbo, com o meu nome japonês. Tem que ser do meu marido, não só por ser o meu marido, como eles consideram a questão de hierarquia, é o marido que vem em cima, mas a questão de o seu visto ele não veio pelo seu nome, então o seu nome não tem valor nenhum aqui, você é uma pessoa que depende 100% do seu marido. Mesmo que eu tivesse mostrado documentos e que no meu nome tenha o meu nome japonês, para eles eu sempre vou ser a pessoa com o sobrenome do meu marido. Então para mim no começo foi muito estranho eu me tornar a pessoa que depende do sobrenome agregado, mesmo eu sendo uma pessoa que no Brasil eu era a Suzuki, eu era a P9 Suzuki. No Japão eu passei a ser a P9 Sato e isso demorou um pouco para eu assimilar. Eu sempre fui uma pessoa independente, de ter muito forte isso de ser eu aqui. Mas descer esse degrau, me machucou um pouco, mas eu consegui me adaptar e entender, acho que provar para mim que o meu esforço, o quanto eu trabalhava, as coisas que eu fazia, resolvi muita coisa sozinha, aprender a me virar sozinha. Meu marido morou no Japão quando criança, ele fala muito bem o japonês. E ele se mostrou doente desde quase o começo da nossa chegada. Então muita coisa eu tinha que me virar sozinha. Ele me ajudava em muita coisa, mas tinha coisas que eu tomava frente para aliviar o lado dele. Com o tempo eu aprendi a conviver, mas sempre me incomodou de certa forma. Então eu criei uma segunda personalidade no Japão.</p>
119	P2	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived rejection and exclusion from the receiving society > Model minority stereotype	<p>Como é ser brasileiro no Brasil?</p> <p>R2- Eu e minha família, minha tia a gente brinca muito sobre essa pressão que existe, eu sempre falei que tem muita pressão de fazer um curso, porque todo mundo espera que os japoneses sejam super inteligentes, super organizados, super corretos e não é bem assim, é eu sempre escutei muito isso.</p>
120	P2	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived rejection and exclusion from the receiving society > Model minority stereotype	<p>Todo mundo quem?</p> <p>R2- Os colegas de trabalho os amigos, na época da faculdade também todo mundo espera um 10, um 100 e não é bem assim, nós não somos todos iguais, acho que existe esse estereótipo de japonês, ah eles são todos muito corretos, inclusive aqui no Japão mesmo, nem todo japonês é tão correto assim, eu percebi, tenho grandes amigos que, eu falo, você não tem nada de japonês.</p> <p>Você tem que ser o melhor, todo mundo espera isso de você, é óbvio que eu sempre levei isso muito na boa, olha já vou te avisar que eu vou te decepcionar com isso, não vou tirar 10.</p>
121	P2	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived rejection and exclusion from the receiving society > Model minority stereotype	<p>Todos quem?</p> <p>R2- Meus colegas, diziam que eu tinha que tirar 10, que eu devia sempre ser o melhor. Mas eu dizia, desculpe, mas vou te decepcionar. Porque via que não fazia sentido.</p>

122	P4	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived rejection and exclusion from the receiving society > Model minority stereotype	E como era sem nipo-brasileira no Brasil? R4- O pessoal sempre fala que japonês é tudo inteligente. Eu falo que nem tanto. Meu pai que tinha essa mania de falar, o sonho do meu pai é que todo mundo se casasse com Nikkei ou japoneses. Ele falava assim: Japonês é tudo gente boa. Isso é mentira
123	P7	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived rejection and exclusion from the receiving society > Model minority stereotype	Eu comecei a perceber que ao longo dos anos, eu era identificada como a inteligente, a estudiosa, a comportada. Eu comecei a entender que de alguma forma eu chamava atenção e eu comecei a perceber que tinha a ver com esses estereótipos que são considerados mais japoneses. Até dentro da comunidade. Eu ouvia da minha própria família. Eu andava sempre com um grupo de descendentes, era nosso trio, eu e mais duas. Então você ser diferente, não ter esses estereótipos para a família dos descendentes era como se ela fosse mais brasileira, se ela não tivesse uma boa educação, mas de repente ela era só extrovertida.
124	P7	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived rejection and exclusion from the receiving society > Model minority stereotype	Eu agora até falando relacionando com o trabalho, no meu último trabalho no Brasil, eu lembro que minha chefe ela falava que ela gostava muito de trabalhar com japoneses, japonês, porque a gente não é japonês, pelo comprometimento. Ela sentia essa confiança e colocava a gente nessa caixinha das pessoas comprometidas, honestas, trabalhadoras que ela consegue confiar. Então eu também me via nessa caixinha
125	P7	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived rejection and exclusion from the receiving society > Model minority stereotype	Até a outra funcionária dela que era descendente, ela entrava nessas categorias, da honestidade, do comprometimento e tudo mais, mas ela nunca gostou de coisas japonesas, de culinária, nunca teve interesse e ela falava, gente eu não sei, eu não tenho interesse mesmo, não gosto.
126	P8	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived rejection and exclusion from the receiving society > Model minority stereotype	As vezes eles ficavam com raiva e falava que japonês tinha muito dinheiro e não era a realidade. Mas o conceito que brasileiro tinha é que a colônia tinha mais dinheiro do que os brasileiros. Então as vezes eles ficavam com raiva disso. Havia um certo ciúme. E que a colônia sempre chegava em escolas melhores. No colégio eu estudei em escola particular de um nível mais alto onde a sociedade da cidade, o pessoal que tinha dinheiro mesmo estudou, que se formaram médicos, advogados, aí eu não tinha problemas não.
127	P8	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived rejection and exclusion from the receiving society > Model minority stereotype	Você é visto como brasileiro, no Brasil? Parece que na escola eles te tratavam como brasileiro e na comunidade eles te viam um pouco diferente. R8- É, diferente. Eles tinham uma certa raiva, por eles acharem que era isso. E, a maioria dos japoneses eram comerciantes e na ideia deles, comércio tem dinheiro, eles achavam que era rico, não era rico. Meu pai tinha comércio, e minhas amigas falavam, ah você é feliz, você pode comer doce a vontade, a hora que você quer, e eu falava não é assim não, para eu comer doce eu tenho que pedir autorização para meus pais e não é toda hora. Elas tinham esse conceito que meu pai era comerciante e eu era rica.

128	P9	Effects of discrimination and exclusion on ethnic identity and psychological acculturation > Perceived rejection and exclusion from the receiving society > Model minority stereotype	Você poderia descrever uma situação na qual você se sentia desconfortável, ameaçado, insultado, desrespeitado, ou mesmo tendo sido tratado de forma agressiva ou diferente por causa de sua etnia? R9- Acho que quando as pessoas descobriam que existia uma possível descendência da minha parte, acho que se criava uma certa expectativa de asiático é inteligente demais, eu sou normal, não sou tudo isso. Então eu era taxada como nerd, mas nunca fui.
129	P3	Mental Health > Degraded self esteem	Agora eu gostaria de saber, como as experiências que você compartilhou podem afetar ou afetam o seu bem-estar ou a sua saúde? R3- Sim, acho que sim, porque desde a infância, micro agressões ou grandes agressões, bullying que eu sofri na escola, com certeza afetou muito a minha autoestima sim. Até os 20 até os 25 eu tinha uma autoestima bem degradada, uma autoestima de uma pessoa que não tinha o corpo ou a cara de uma brasileira, que não era bonita, que não era nem japonesa suficiente, nem brasileira suficiente, então acho que isso afetou a minha autoestima por muito tempo.
130	P3	Mental Health > Degraded self esteem	Quais das experiências que você relatou, aquelas que foram mais aparentes ou as mais sutis, você sente que causaram um maior prejuízo ao seu bem-estar? Por quê? R3- As mais aparentes, mas isso da escola passou. Eu vejo hoje que são cicatrizes, mas nunca chegou a ser um bullying de agressão física também era mais verbal. Foi o que eu te falei, deixou certas marcas na minha autoestima mas hoje já passou. Inclusive vejo todas as meninas brancas que me zoavam se matando de dieta e exercícios pra ter a magreza que eu sempre tive a vida dá voltas. E hoje já não me importo em parecer com todo mundo, tento abraçar as diferenças físicas e culturais que eu tenho!
131	P2	Mental Health > Discrimination doesn't affect	Agora eu gostaria de saber, como as experiências que você compartilhou podem afetar ou afetam o seu bem-estar ou a sua saúde? R2- Na verdade não afetam, eu sou muito tranquilo, nós da área da arte temos isso de não nos esquentarmos muito com as coisas. Q42- Você nunca fica estressado? R2- Não, é muito difícil, mas com isso não. Q43- Quais das experiências que você relatou, aquelas que foram mais aparentes ou as mais sutis, você sente que causaram um maior prejuízo ao seu bem-estar? Por quê? R2- Não, eu não tive prejuízo ao meu bem-estar.

132	P4	Mental Health > Discrimination doesn't affect	Agora eu gostaria de saber, como as experiências que você compartilhou podem afetar ou afetam o seu bem-estar ou a sua saúde? R4- Na época não, eu estava recém-chegada no Japão e uma boa parte delas acabou se tornando minhas amigas. Você julga uma coisa, depois descobre que é outra. Teve uma série de acontecimentos que muita gente que não gostava de mim, acabou se tornando minha amiga. Eu sou uma coisa no trabalho, eu quero tudo certinho, faço questão de fazer tudo certinho, eu sou chata. Mas fora do trabalho é outra coisa. Eu aprendi a ser assim.
133	P4	Mental Health > Discrimination doesn't affect	Quais das experiências que você relatou, aquelas que foram mais aparentes ou as mais sutis, você sente que causaram um maior prejuízo ao seu bem-estar? Por quê? R4- Não, nenhuma delas causaram prejuízo.
134	P5	Mental Health > Discrimination doesn't affect	Agora eu gostaria de saber, como as experiências que você compartilhou podem afetar ou afetam o seu bem-estar ou a sua saúde? R5- Não
135	P6	Mental Health > Discrimination doesn't affect	Quais das experiências que você relatou, aquelas que foram mais aparentes ou as mais sutis, você sente que causaram um maior prejuízo ao seu bem-estar? Por quê? R6- Não causaram, mas a discriminação do policial, mas especialmente a do meu sobrenome, ficou marcado. Acho que isso é o racismo maior que eu senti no Japão, ficou marcado e escrito.
136	P7	Mental Health > Discrimination doesn't affect	até tinha um professor que me chamava de gueixa, não era de uma forma ofensiva, carinhosa, então, tudo bem, mas era uma coisa que eu entendia que não era por maldade, mas eu fui entendendo depois que é um estereótipo, tratar as mulheres como gueixa e os homens são samurais. No momento eu não via como desconforto, mas aprendendo mais eu fui entendendo que é uma outra caixinha que eles tinham me colocado.
137	P3	Mental Health > Distress/Anxiety	Como você se sente estando nesse meio termo? R3- Antes eu ficava triste, bem confusa, ficava muito pensando sobre essas coisas, hoje em dia eu tento entender que as pessoas são diferentes, que quem não quer me entender e quem não quer me fazer pertencer em algum lugar, não depende dos outros, isso é uma coisa que tem que depender mais de mim. Isso é porque eu estou fazendo terapia agora. Então a perspectiva mudou um pouco, mas hoje em dia eu não ligo mais tanto, eu me entendo como pessoa, por exemplo, eu estou aqui e me entendo como imigrante aqui eu realmente de fato não vou ser japonesa como outros japoneses e não vou me misturar na sociedade completamente jamais.

138	P3	Mental Health > Distress/Anxiety	E hoje eu acho que o que mais me afeta, que me dá mais insegurança e muita ansiedade, eu sou um pouco depressiva tenho umas recaídas de vez em quando, uns episódios mais graves, quando eu estava no Brasil, mas estudando aqui no Japão, foi quando eu tive um dos episódios mais graves. Esse excesso de ansiedade, afeta minha saúde sim, inclusive vivendo aqui assim eu tenho medo de ter uma recaída, não quero ficar do jeito que eu estava, ainda mais longe do apoio da minha família. O fato de todo o processo seletivo de empresa ser em japonês e eu saber que eu estou competindo com outros japoneses do Japão, eu não me sinto palio para eles para competir por uma vaga, talvez seja o problema da autoestima. Muitas noites mal dormidas por causa disso, é muita ansiedade. Mas eu acho que eu estou em um momento difícil mesmo, porque como imigrante, esse é meu último ano do mestrado, tem que me formar, fazer o projeto, passar em uma vaga, são muitas coisas ao mesmo tempo que geram ansiedade em uma pessoa.
139	P3	Mental Health > Stress	Você citou algumas microagressões, como o meu nome não cabe no cartão do banco. Como você ficava quando passava por isso? R3- Vou ser bem sincera, eu fico bem frustrada com essas coisas, porque o japonês tenta ser receptivo, fala que o estrangeiro é bem-vindo, mas o estrangeiro não é bem vindo e quando a gente é estrangeiro a gente tá aqui e percebe que não é bem-vindo nesse tipo de coisa. Seu nome não caber nos documentos, tem que ter um hankō, um carimbo com o nome da família senão você não consegue abrir conta no banco. Mas o estrangeiro não tem isso porque a gente tem que ter.
140	P3	Mental Health > Stress	Como você reage, responde a essas coisas menores, o nome, o job hunting por exemplo? R3- Nesse caso, essa coisa do nome, no fim das contas eu acho cômico porque o nome fica super engraçado, ele não cabe, aí as vezes eles escrevem a caneta em baixo, fica só um pedaço, eu acho cômico. É frustrante não caber o nome, você precisa se inscrever em algo, aí pede para corrigir o nome, você vai ver, o nome está certo, mas ele não deixa você prosseguir porque o nome está errado, só que o seu nome não é dois kanjis, é um nome ocidental, mas tem coisas que eu acho não tem como a gente combater o sistema.
141	P3	Mental Health > Stress	Mas com certeza o fato de ser estrangeira e as coisas para o estrangeiro ser tão mais difíceis aqui. Quero me inscrever em uma vaga de emprego, o formulário todo em japonês, já é uma barreira, o email todo em japonês. Toda vez que eu recebo um email em japonês eu abro e aí eu fecho. Respiro fundo e abro de novo. Eu até consigo ler, não sei porque que eu fico assim. É um pouco desgastante. Com certeza afeta, como estrangeira. Se as coisas não derem certo, mas quem tem que fazer dar certo sou eu, mas olhando bem, depois dessa conversa aqui, pensando bem, nem tudo é responsabilidade minha aqui nesse país. O processo seletivo não é amigável, mas é uma frustração sempre, pensar, poxa, devia ter estudado mais japonês, parece que nada nunca é suficiente aqui. Então acho que isso afeta a ansiedade, você sentir que nada é suficiente, são muitas cobranças. Então não é uma relação saudável que eu estou tendo com esse país nesse momento. Mas eu gosto muito de morar aqui.

142	P5	Mental Health > Stress	<p>ela começou a falar comigo como se eu fosse um bebê, devagarzinho, falando alto, e dando meio que risada, olhando para o lado para uma outra japonesa, porque ela estava perto, parecia que estava falando com se eu fosse uma criança. E na verdade eu estava entendendo em japonês, eu só não estava entendendo mesmo, o que ela estava querendo. Aí ela estava explicando tudo de novo devagarinho, para mim parecia como se fosse criança e ela estava dando risada para uma outra pessoa. Aí nesse momento eu senti, nossa para quê, tem que ser desse jeito?</p> <p>Q22- Como você reagiu/respondeu? R5- No começo eu fiquei meio nervoso, mas deixa, eu não esquento a cabeça com esse tipo de coisa não. Talvez sei lá, ela também estava achando engraçado o jeito que ela estava tentando explicar.</p> <p>Q23- Você é mais de deixar? R5- Ah sim, eu não entro em conflito.</p>
143	P6	Mental Health > Stress	<p>Agora eu gostaria de saber, como as experiências que você compartilhou podem afetar ou afetam o seu bem-estar ou a sua saúde mental?</p> <p>R6- A gente se acostumou, estou até acostumada que vão perguntar se é meu amante, meu amiguinho que mora aqui na minha casa. É sempre a mesma pergunta, porque vocês têm sobrenomes diferentes. Vocês são divorciados, também não, a gente é casado. Então são coisas que o pessoal novo que vai me conhecendo, eles sempre falam</p>

144	P7	Mental Health > Stress	<p>Ela me falou que estavam precisando de alguém para trabalhar ali, que era um serviço que não precisava falar muito japonês. Eu cheguei aqui com o noryoku shiken no nível 5, mas eu já estava estudando para o N4. Eu achava que era suficiente, mas eu vi que o desafio era muito maior. Então poder estar em um lugar com uma brasileira e que eu não precisasse falar muito em japonês, para mim, me deu muito conforto, exatamente o que eu precisava. Um lugar confortável e que eu pudesse ir usando aos poucos. Então no começo ela me ajudava a traduzir, intérprete mesmo, como fazer o trabalho e tudo mais. Mais aos poucos, como ela não era do mesmo setor, eu tive que lidar mais sozinha. Então eu percebia que a interação com as pessoas, era também como se eles não soubessem muito como lidar comigo. Eu estava me esforçando para aprender, para comunicar, mas eu percebia que os japoneses falavam no nível normal deles rápido, da forma abreviada, então eu ficava muito perdida no começo, nossa o que eles estão falando, não entendia. Na parte do setor da chefe e da sócia, elas falavam em um nihongo mais formal, o keigo. E aí já ficava mais difícil ainda, nossa gente está uma confusão aqui. Mas eu sentia que a interação das pessoas do trabalho comigo. Eu sentia que eles não sabiam muito como lidar comigo. Sabiam fazer o básico e era isso e a convivência era meio que cada um no seu canto. Cada um na sua bolha. Os japoneses com os japoneses, os chineses com os chineses e eu ficava ali. Então quando precisava ter uma comunicação, uma interação, era o básico, não dava para ir muito além. Para mim era muito difícil. Mas no começo eu acho que eu consegui sustentar bem isso, encarar como é só um trabalho, eu estou ali, vim aqui justamente para ter um trabalho, é baito, onde eu não preciso ficar o dia inteiro, muitos dias da semana e eu posso aproveitar mais o Japão. Isso me deu uma estrutura para falar, está tudo bem as coisas como estão. Mas eu percebia que acho que por ali no meu setor, ser a única brasileira que não fala chinês e não fala japonês, eu me sentia deslocada e as pessoas não sabiam muito bem lidar comigo.</p>
145	P7	Mental Health > Stress	<p>Agora eu estou em um momento de procurar cursos, outras atividades, porque no início do ano eu me sentia bem solitária, eu falava, nossa está difícil esse trabalho, eu não consigo sentir que eu pertença nesses grupos, conversar mais, mas também são conversas que eu via que, elas tem filhos e tudo mais e eu não tenho. Então esse papo eu não consigo entrar mesmo.</p>

146	P7	Mental Health > Stress	<p>Terminou a experiência, eu paguei, e ele, ah até breve, da próxima vez se você quiser eu pinto o cabelo, querendo vender o serviço, mas eu só fui embora e pensei, nunca mais volto nesse salão porque eu fiquei tão desconfortável, ele foi tão arrogante. Mas eu achei uma forma muito indelicada. E foi essa a minha primeira experiência no salão.</p> <p>Q23- Como você ficou depois que você saiu do salão? R7- Então, foi estranho porque eu estou com o cabelo bonito, está gostoso, macio, mas por dentro eu fiquei muito mal, falei, gente o que foi isso? Fiquei com uma sensação muito ruim e depois até fui falar com a minha terapeuta, contar o que aconteceu e ela me ajudou a me entender que não foi uma questão de língua não, foi a abordagem mesmo. Então muitas vezes ela precisa mostrar para mim, as vezes eu tenho a impressão de que eu não tenho o suficiente que eu não consigo, mas muitas vezes eu consigo passar por situações que mostram que eu entendo que eu consigo me comunicar razoavelmente, e as vezes, estar do outro lado da ponta. Foi uma outra coisa que eu fui aprendendo aqui no Japão.</p>
147	P7	Mental Health > Stress	<p>Era difícil trabalhar com ela porque ela tinha esse temperamento, essa insegurança, esse jeito de trabalhar bem perfeccionista, minucioso. Eu estava ali e eu me sentia muito intimidada com ela. Acabou me batendo essa sensação de que, até pelas notícias que eu leio aqui no Japão, dos brasileiros que cometem delitos, existe essa fama de que não dá para confiar em alguns brasileiros justamente porque alguns cometem delitos. Então fiquei pensando, será que é por isso que ela me trata assim?</p>
148	P7	Mental Health > Stress	<p>Como você reagiu nessa situação em que ela te expôs totalmente e injustamente perante seus colegas? R7 - Eu fiquei muito constrangida e nervosa. Por isso, até na hora que respondi pra ela foi em um tom de enfrentamento. Seria como um: Você quer abrir para ver?!! Só que por eu não saber me expressar bem em japonês saiu um "akemasuka"?!!</p>
149	P7	Mental Health > Stress	<p>Agora eu gostaria de saber, como as experiências que você compartilhou podem afetar ou afetam o seu bem-estar ou a sua saúde? R7- Eu tenho refletido sobre isso, o quanto que os estereótipos, alguns descendentes vão carregando esses estereótipos até mesmo sem saber e acabam se cobrando demais, sendo muito críticos, perfeccionistas e eu acho que as vezes eu carrego um pouco disso. Às vezes eu me cobro demais, eu fico frustrada por não ser boa em matemática, mas eu também vou pensando nas coisas que aconteceram para eu não ser boa em matemática. E também foi bom eu ter ido para o lado da arte que eu acho que é onde eu me sinto melhor, é um universo mais interessante. Mas eu acho que de alguma forma sem eu perceber eu fui introjetando esses estereótipos. Seja fora ou dentro da minha família.</p>
150	P8	Mental Health > Stress	<p>Como você se sente com a forma como os brasileiros o categorizam? R8- Eu ficava com vergonha, eu tinha vergonha.</p>

151	P8	Mental Health > Stress	<p>Agora eu gostaria de saber, como as experiências que você compartilhou podem afetar ou afetam o seu bem-estar ou a sua saúde mental?</p> <p>R8- Eu não deixo me afetar, lógico que me afeta as coisas que afetam o meu filho. Essas coisas assim eu fico triste, por causa dele. Parece que é pior para você quando é com seu filho do que com você. Com certeza, eu, eu tiro de letra, eu passo por cima, pode falar o que quiser para mim, mas quando é com o meu filho. Quando é com o filho da gente, a gente sente. O meu segundo filho, ele passa por cima dessas coisas. É da personalidade de cada um. Mas eu não deixo não.</p> <p>Q25- Quais das experiências que você relatou, aquelas que foram mais aparentes ou as mais sutis, você sente que causaram um maior prejuízo ao seu bem-estar? Por quê?</p> <p>R8- A do meu filho com certeza.</p>
152	P9	Mental Health > Stress	<p>Quando eu ia na prefeitura pedir um documento e tinha que apresentar o zairu card, o pessoal falava, nossa, mas você tem descendência? Porque via um sobrenome a mais. Sim, só não sou considerada, mas não tinha fisionomia nem nada, então passava batido, no final das contas era só curiosidade deles.</p> <p>Q11- E como você se sente com essa categorização?</p> <p>R9- Eu sentia um calorzinho de não ser reconhecida pelo meu próprio nome, mas por exemplo, nas fábricas que eu trabalhei o meu nome sempre era, o meu nome com o nome do meu marido. Mas quando as pessoas me conheciam mais pessoalmente, as vezes adicionava em redes sociais, eu sempre usei o meu nome de solteira, eu usava o YYY (incluir sobrenome fictício), então ninguém me achava.</p>
153	P7	Mental Health > Distress/Anxiety	<p>Eu acho que era a autocobrança da minha família, especialmente do meu pai. Talvez por ele ser o filho mais velho, eu sinto que na família dos descendentes, em algumas, tem muito alto cobrança na hora dos estudos, olha, você precisa passar no vestibular. E no caso da minha família a gente não tinha condição de pagar uma universidade particular, ainda mais pressão. Eu acho que o que me fez mais mal foi a autocobrança dele. Teve uma época no cursinho que toda vez que eu fazia simulado ele queria saber minhas notas e eu sempre ia muito mal em matemática e ele é engenheiro e ficava muito frustrado. Mas em vez dele me ajudar incentivando, ele me deixava ainda mais para baixo. Até o momento em que eu vi que ele estava sendo muito incisivo eu tive uma discussão com ele e ele viu o quão mal ele estava me fazendo e ele parou de ficar perguntando dos simulados, me cobrando. Essa experiência interna me fez muito mal.</p>

154	P3	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Avoiding conflict/contact	<p>eu tenho algumas tatuagens nos braços. No inverno ninguém vê, mas no verão as vezes não tem jeito, é muito calor o verão aqui. As senhoras ficam me observando no metrô, elas ficam com olhos arregalados, chocadas, é terrível. Não é nada demais, não é assim como uma tatuagem de um mafioso, são tatuagens muito pequenas no braço. Elas devem achar que eu sou uma japonesa maluca que fez tatuagens. Fazer o quê. E ficam encarando como se eu não estivesse vendo. Elas ficam assim ó, e eu olhando para a cara delas. Eu estou vendo senhora eu sei que está olhando.</p> <p>Q10- E como você fica quando elas estão olhando, não estão nem disfarçando. R3- Eu acho um pouco constrangedor porque eu não gosto muito de ser observada, mas eu acho engraçado. Eu tento ignorar, eu sei que o problema não está em mim, o problema está nelas.</p>
155	P3	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Avoiding conflict/contact	<p>Q29- Como você reagiu/respondeu? R3- Eu não reagia, eu sofria bullying, eu era zoada na escola, todo mundo me achava feia, ficavam falando várias coisas que eu era feia, abre o olho, isso porque meu olho é grande, eu sou mestiça, o que é isso e eles falando assim, abre o olho, não tinha graça nenhuma, falavam uma coisa dessas para mim assim eu já nem reagia mais também.</p>
156	P5	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Avoiding conflict/contact	<p>ela estava explicando tudo de novo devagarinho, para mim parecia como se fosse criança e ela estava dando risada para uma outra pessoa. Aí nesse momento eu senti, nossa para quê, tem que ser desse jeito?</p> <p>Q22- Como você reagiu/respondeu? R5- No começo eu fiquei meio nervoso, mas deixa, eu não esquento a cabeça com esse tipo de coisa não. Talvez sei lá, ela também estava achando engraçado o jeito que ela estava tentando explicar.</p> <p>Q23- Você é mais de deixar? R5- Ah sim, eu não entro em conflito.</p>
157	P7	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Avoiding conflict/contact	<p>Como você reagia quando as pessoas gritavam arigatō, sayonara? R7- Eu ficava realmente muito constrangida, mas eu não gritava de volta não. Eu nunca fui muito disso e eu tinha medo de acontecer alguma coisa. Eu acho que eu nunca falei nada não.</p>

158	P9	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Avoiding conflict/contact	E gozado que o pessoal fala, ah porque é brasileiro você pode confiar, cara, não pode. Para mim o brasileiro, eu acho que ele se ajuda quando está no Brasil porque está todo mundo passando a mesma dificuldade. Mas brasileiro no meu ponto de vista, é um bicho terrível, você encontra pouquíssimas pessoas que realmente são acolhedoras, que tem empatia, que ajudam e que você pode confiar. Eu conheci 4 pessoas no Japão em 6 anos, que eu posso falar que eu confio, que nunca realmente se mostraram sinais de querer passar a perna, ou ser desleal ou tentar agir de má fé com a minha pessoa. Muito pelo contrário, me ajudaram muito. 4 pessoas em 6 anos, eu conheci muitas pessoas. Então essa história de brasileiro, vamos chamar para fazer isso, fazer aquilo. Eu aprendi a ser mais reclusa e eu sempre fui uma pessoa de estar sempre no meio de pessoas. Hoje eu dou muito valor para quem realmente está correndo comigo. Não só por volume, mas pela qualidade.
159	P3	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Cognitive reframe	E hoje já não me importo em parecer com todo mundo, tento abraçar as diferenças físicas e culturais que eu tenho!
160	P5	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Cognitive reframe	Pensando, por esse lado, o que o ajudou a lidar com essas situações difíceis que você compartilhou comigo? R5- Normalmente eu tento dar um tempo, se eu puder parar para pensar ou pensar um pouco depois, acho que é o que eu faço. As vezes tem que pensar por que o problema está acontecendo tem que resolver, mas se eu puder resolver um pouco depois eu deixo para depois. Normalmente você acaba concluindo, ah tem essas opções aqui, não era tão grave assim.
161	P7	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Cognitive reframe	Agora eu estou em um momento de procurar cursos, outras atividades, porque no início do ano eu me sentia bem solitária, eu falava, nossa está difícil esse trabalho, eu não consigo sentir que eu pertencço nesses grupos, conversar mais, mas também são conversas que eu via que, elas tem filhos e tudo mais e eu não tenho. Então esse papo eu não consigo entrar mesmo. Conseguir coisas diferentes da expectativa, eu comecei a explorar outras coisas aqui do Japão, outros cursos, atividades e isso tem me feito bem a desligar um pouco das relações do trabalho.
162	P7	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Cognitive reframe	Como você se sente com a forma como os brasileiros o categorizam? R7- Na época eu achava que eu precisava estar nessas caixinhas para pertencer, que era um jeito que eu era aceita, como se eles vissem esses pontos positivos de uma pessoa que tem paciência. Mas eu comecei a entender que eu não precisava tolerar tudo. Não era porque eles me viam assim que eu precisava ser paciente, quando eu as vezes achava que ela passava da linha. Então ela tinha um comportamento bem complexo, difícil. Acho que até por isso essas pessoas com personalidade mais tranquila, mais calma, conseguiam lidar com ela. São expectativas, não são todas as pessoas que são assim, que vão entrar nessas caixinhas.

163	P7	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Cognitive reframe	Por exemplo: eu sou uma pessoa que quando eu estou no trabalho eu gosto de trabalhar, de estar ocupada, sempre fazendo alguma coisa. Para os chineses eles começam a trabalhar, vão muito rápido e depois ficam um tempo ociosos, sem fazer nada. Os japoneses estão o tempo todo procurando alguma coisa para fazer, trabalhando e eu me sinto como eles. E quando estou só eu e as chinesas que estão fazendo nada, eu fico pensando, por que que eu também não posso ficar sem fazer nada? Será que é porque eu estou sentindo que eu vou me comprometer, vou ser desonesta. Então as vezes eu fico balançando. Então quando está todo mundo parado eu vou ficar parada, porque senão, não é justo. Eu acho que está tudo bem. Agora quando tem uma que fica mais de folga, mais relaxada e tem outra chinesa trabalhando, então eu vou fazer como a outra.
164	P7	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Cognitive reframe	Há mais alguma coisa que você gostaria de dizer ou perguntar antes de terminarmos? R7- Eu só tenho a agradecer mesmo pelo seu tema eu acho que com certeza ele vai ajudar muito nessa visibilidade dos preconceitos e realmente essa questão de saúde mental é uma coisa que eu tenho pensado bastante, principalmente na comunidade dos descendentes. Porque que a gente se cobra tanto, essas relações não muito saudáveis com os filhos. Eu acho que quanto mais a gente vai conhecendo, por exemplo, eu acho que eu já estou libertando meus antepassados de alguns problemas, podendo reconhecer tudo isso e ser um rompimento ou um elo talvez, de uma forma mais saudável, com esses problemas, com essas cobranças, esses estereótipos
165	P4	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Direct adress the stressor	Como você reagiu com a discriminação quando você chegou na fábrica? R4- Eu era muito mais nervosinha do que eu sou hoje, estou muito tranquila. Eu não levava desaforo para casa. Como eu estava na fábrica, quem vai me entender são os brasileiros. Eu xingava em português mesmo. As nikkeis, que me discriminavam, eram aquelas meninas que já tinham feito nihongaku no Brasil.
166	P4	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Direct adress the stressor	Como você se sentiu quando enfrentou essas experiências? R4- É chato, é desagradável, mas a minha reação é sempre colocar a outra pessoa no lugar, não deixar a pessoa me dominar. Muita gente sofre esse tipo de discriminação e fica quieto. Você tem que fazer prevalecer você, não com agressividade, nem outras coisas piores, mas tem que mostrar que você tem o seu lugar, o seu valor, e a pessoa não pode ficar subindo em cima de você dessa forma.
167	P6	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Direct adress the stressor	Eu lembro que quando eu me maquilava um pouco e usava uma roupa mais para noite, os senhores japoneses paravam e vinham falar comigo, meu Deus, que isso, eles estão achando que eu estou rodando bolsinha na esquina. Então eu parei, agora eu ando toda simples. Q13- E como você reagia? R6- Eu olhava assim, nossa você está louco? Eu saia, meu Deus, vou querer um velho desse, está me achando com cara de reciclagem. Então o pessoal fica meio com vergonha porque eu vou falando, parece uma doida mesmo. Okashi yo ne, eu sou bem natural mesmo, gosto não gosto, já corto mesmo.

168	P1	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Effort	Pensando, por esse lado, o que o ajudou a lidar com essas situações difíceis que você compartilhou comigo? R1- Eu não tive muito situação difícil, a única que eu me lembro foi quando eu me divorciei e também no trabalho em que eu causei prejuízo a empresa, eu me senti mal com isso, mas fazer o que, a gente continua o que a gente pode fazer é se esforçar para que não aconteça novamente.
169	P4	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Effort	O meu próprio parceiro falou assim, você não quer que falem mal de você? Então se esforce para ser a melhor. Ele tem razão, eu tenho que mostrar com o meu trabalho. Eu me afastei, não gosta de mim, não quero conviver, eu fico na minha, faço meu trabalho, faço a minha parte, vou me preocupar comigo e graças a Deus consegui me firmar nos meus trabalhos. Não ganho dinheiro, mas ganho a sensação de estar fazendo a coisa bem feita, uma coisa que me dá prazer, me faz feliz de estar fazendo, que eu acho que é o mais importante.
170	P7	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Effort	Como você reagiu nessa situação em que ela te expôs totalmente e injustamente perante seus colegas? R7 - Eu fiquei muito constrangida e nervosa. Por isso, até na hora que respondi pra ela foi em um tom de enfrentamento. Seria como um: Você quer abrir para ver?! Só que por eu não saber me expressar bem em japonês saiu um "akemasuka"?!! Depois disso, tentei manter a cabeça fria e cheguei a conclusão que o melhor era continuar trabalhando pra conseguir terminarmos o serviço à tempo.
171	P8	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Effort	Então, uma das coisas que eu falo, se eu sou considerada gaijin, se as pessoas fazem isso para mim e falam assim, eu mostro para essas pessoas, sendo melhor que eles. Eu me comporto fazendo tudo, eu falo para os meus filhos também. Se vocês acham que é errado, não façam, porque, japonês vai apontar, olha lá, é gaijin fazendo. E o japonês ele pode fazer, se o japonês estiver fazendo, ele não vai falar nada, agora, se for estrangeiro, ele vai apontar o dedo, olha lá, é gaijin fazendo. Eu já tive essa formação, sempre fazer tudo correto. Não querer passar a perna nas pessoas, querer fazer as coisas erradas, nunca. A formação dos meus pais é essa que eu recebi.
172	P8	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Effort	Então quando me chamam de gaijin, eu sou gaijin mesmo, daijobu, mas aí eu mostro que eu sou melhor que eles. Aí muitos japoneses me olham, eu sendo estrangeira, e nós não temos bônus, é só o nosso salário, nós compramos casa quando meu filho estava com dois meses. A gente tem a nossa vida. E tem muito japonês que mora em apartamento. E eu falo para os meus filhos, você sabe para conseguir isso aqui, é uma luta, por que que a gente conseguiu? Porque o pai veio trabalhando direitinho, não fica pulando de serviço em serviço e a gente tem dedicação com vocês. Então um dia eles vão olhar para tudo isso e vão reconhecer
173	P8	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Effort	Eu já passei por algumas coisas, mas eu mostro para elas que eu sou melhor do que elas, é isso que eu passo para os meus filhos. Que nem essa professora, ela veio me corrigir, hoje ela precisa da minha ajuda. É até uma história de moral.

174	P9	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Effort	<p>Como você lidou com tais experiências?</p> <p>R9- Segurei as pontas, pus como prioridade o fato de que eu precisava aguentar, porque eu tinha conta para pagar, eu tinha um marido doente em casa, eu estava em estado de negação quanto a isso e eu me apegava ao que eu tinha, que pagar as contas. É o que eu tenho para fazer, eu aguentei como eu pude, o sistema trabalhista, sistema social do Japão juntando com o custo de vida, com tudo o que você tem, acaba sendo difícil.</p>
175	P9	Coping strategies and protective factors > Coping strategies > Effort	<p>Pensando, por esse lado, o que o ajudou a lidar com essas situações difíceis que você compartilhou comigo?</p> <p>R9- Eu não sei te dizer, de verdade. Acho que o instinto de sobrevivência. Eu não sei se teve algum fator nipônico, que, não, não, vai que você consegue. Porque acho que isso tornou tudo em um nível mais difícil pela questão do idioma, dos costumes, das pessoas. Mas essa resiliência eu acho que eu só consegui ter por entender o que é ser brasileira no final das contas. Você entender o que é uma dificuldade e como passar por ela.</p> <p>Q40- O que você entendeu especificamente que te ajudou tanto a ter essa resiliência?</p> <p>R9- Meu pai tem um negócio muito forte e eu acabei pegando dele e eu não sei nem se isso é bom. É uma coisa de, tem que fazer, vamos fazer. Faz o que tem que ser feito, vai doer? Paciência, mas tem que ser feito. A minha família não sabia de nada, não soube de nada até o último ano. Eu passei por dificuldades sozinha. Eu aprendi a não deixar as pessoas entrarem para se intrometerem na minha vida. Eu acho que eu gostava dessa distância por isso, eu sempre fui uma pessoa que sempre falava muito amém para tudo que falavam e não necessariamente queriam controlar a minha vida, mas era como eu via. Então eu acho que esse instinto de o mundo está caindo, tem um fogo na sua porta você vai apagar ou vai passar por cima, você apaga. Acho que foi isso que me ajudou bastante. Eu acho que isso acaba até sendo meio japonês se você parar para pensar.</p>
176	P3	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Psychotherapy	<p>Tem coisas que japonês tem certas burocracias que ele não vai deixar de fazer, não nessa geração e a gente tem que se adaptar o máximo que dá. Por exemplo o job hunting, nesse caso, eu me inscrevo como dá, eu peço para alguém revista o nihongo para mim, se as empresas falam que pode escrever em inglês, eu escrevo, mas eu já vi uma empresa que só dá o visto para estrangeiros que tem certificado N1, ou uma nota em uma outra prova de japonês. Então eu nem vou tentar, não vou tirar o N1 até o fim do ano. O melhor que a gente pode fazer é aceitar que certas coisas não estão no meu controle, e isso a terapia está me ajudando, e o melhor que eu posso fazer é ou me adaptar ao que der, o que for inadmissível para mim, por exemplo, uma empresa que fala que quer diversidade e na hora que vai se inscrever não permite nada em inglês. Se eu não quero compactuar com isso, eu simplesmente não me inscrevo, perco as oportunidades, talvez, mas eu acho que eu prezo mais pela minha instabilidade mental de entender que isso não está no meu controle e que certas coisas eu posso fazer e certas coisas não dá. É melhor eu rir do nome não caber do que eu ficar frustrada com isso porque eu nunca vou resolver, isso é uma coisa que o sistema japonês não cabe nomes grandes e eles não vão fazer caber. Isso está totalmente fora do meu controle não é algo que eu vou conseguir mudar neles, depois de tantos estrangeiros que passaram por aqui não sou a estrangeira única que não coube o nome.</p>

177	P7	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Psychotherapy	Acho que depois passaram-se uns dois anos e eu comecei a fazer terapia e isso foi me ajudando também a enfrentar esses desafios, dia após dia e até mudar a minha relação com os estudos, porque eu acho que eu me cobrava muito para aprender. Parecia que eu já tinha que saber, como isso demora para aprender a língua. E foi todo um processo de deixar as coisas mais leves.
178	P7	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Psychotherapy	Como você ficou depois que você saiu do salão? R7- Então, foi estranho porque eu estou com o cabelo bonito, está gostoso, macio, mas por dentro eu fiquei muito mal, falei, gente o que foi isso? Fiquei com uma sensação muito ruim e depois até fui falar com a minha terapeuta, contar o que aconteceu e ela me ajudou a me entender que não foi uma questão de língua não, foi a abordagem mesmo. Então muitas vezes ela precisa mostrar para mim, as vezes eu tenho a impressão de que eu não tenho o suficiente que eu não consigo, mas muitas vezes eu consigo passar por situações que mostram que eu entendo que eu consigo me comunicar razoavelmente, e as vezes, estar do outro lado da ponta. Foi uma outra coisa que eu fui aprendendo aqui no Japão.
179	P7	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Psychotherapy	Pensando, por esse lado, o que o ajudou a lidar com essas situações difíceis que você compartilhou comigo? R7- A terapia, a arte.
180	P4	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Hobbies	Música para mim é o meu remédio, é a coisa que me faz feliz, não estou fazendo isso para ganhar dinheiro, eu tenho necessidades, eu passo muitas necessidades, eu gostaria de fazer muito mais, não faço mais porque não tenho dinheiro, porém o pouco que eu faço, me faz feliz e ver o reconhecimento de outras pessoas que nem estão aqui, estão fora daqui me extremamente feliz, muito feliz.
181	P4	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Hobbies	Pensando, por esse lado, o que o ajudou a lidar com essas situações difíceis que você compartilhou comigo? R4- A música, eu gosto muito de cantar eu acho que cantar me traz uma outra satisfação porque eu vejo que as pessoas gostam de me ouvir cantar. Chegou uma hora que eu pensei em parar de cantar porque eu estava tão estressada, tão cansada, tão magoada, mas chegava alguém e falava, gosto tanto de te ouvir cantar, então eu falava, não posso parar. Eu já tive vezes que estava me sentindo muito mal, subi no palco, comecei a cantar, sumiu. Tem dessas coisas.
182	P5	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Hobbies	Há mais alguma coisa que você gostaria de dizer ou perguntar antes de terminarmos? R5- No meu caso só, eu acho que o que me ajudou bastante é quando eu comecei ler muitos livros sobre autoconhecimento, na época eu li bastante livro sobre esse tema. Talvez deva ter aberto minha cabeça um pouco. Talvez depende muito da característica da própria pessoa mesmo.

183	P6	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Hobbies	Pensando, por esse lado, o que o ajudou a lidar com essas situações difíceis que você compartilhou comigo? R6- Um dia eu viro criança e fico só jogando game, entro no mundo do game e esqueço o mundo eu quero esquecer tudo. Então eu fico ali perdida, aí quando a minha mão estava doendo, ai pronto, eu passei mais de uma hora jogando game. Fiquei uma hora sem pensar naquele fulano, no ciclano que me estressou. Foi uma hora gostosa, durmo gostoso e acordo na manhã outra pessoa. Se não, eu começo a cantar, adoro todas as músicas do Brasil eu coloco no youtube e fico cantando, nossa essa música dos anos tal tal tal, essa música eu já tinha até esquecido, parece uma doida cantando sozinha aqui, só falta o chuveiro para ficar melhor o microfone. Eu canto espantando os males.
184	P7	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Hobbies	Reconhecer quando é um problema, uma agressão, uma microagressão, uma coisa muito importante. Eu acho que é o conhecimento mesmo. Então ao invés de eu me fechar no meu grupo dos brasileiros e não querer aprender japonês porque é muito difícil e eu vou passar muita vergonha, eu vou aos poucos tentando aprender, no meu processo, no meu ritmo, do jeito que eu acho saudável e assim eu vou conseguindo assimilar. E também entender alguns estereótipos que a minha família carrega, que eu carrego e quando eles começam a ficar pesados. Então nisso os cursos que eu tenho assistidos sobre identidade nipo brasileira tem ajudado, as coisas que eu leio. Eu comprei um livro de uma nipo-descendente, ela escreveu crônicas e o nome do livro é eu também sou brasileira, Marilia Kubota. Tem uma parte que eu li e falei, nossa, acho que só alguém que passou por isso que entende a força desse relato. Eu vou colecionando essas coisas que vão me ajudando a pensar.
185	P8	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Hobbies	Eu adoro cuidar de plantas e eu enchi a escola de plantas, eu pedi autorização para o diretor. A escola é nova, depois do terremoto de 2011. ela foi reformada, porque escola aqui não pode quebrar e essa quebrou, não toda, mas teve umas rachaduras e não pode. Aí reformaram ela inteirinha, e quando reformaram eu passei a trabalhar lá. A escola é nova, é bonita, ela tem iluminação solar, que nem um jardim de inverno, o teto é de vidro, o sol bate embaixo, a claridade. Para cuidar de planta é uma maravilha
186	P8	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Hobbies	hoje eu trabalho na escola, faço uma coisa que eu gosto e dentro dessa escola eu encho de plantas, eu cuido dessas plantas e é uma coisa que eu adoro fazer. Que seria meu hobbie até, é o meu relaxamento. Talvez por isso é que eu seja tão feliz assim. Se eu tiver meia triste, eu converso com elas todos os dias, pode falar que eu estou doida, mas eu converso com elas todos os dias. Eu falo para uma planta, me dê uma flor que a mamãe vai estar feliz. Eu estava com uma planta lá na escola e faltou um pouquinho de sol, eu coloquei no sol meio tardio. Eu falei, dá uma florzinha só que a mamãe vai ficar feliz e deixei ela lá e quando eu fui ver ela estava cheia de botõezinhos.

187	P8	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Hobbies	Pensando, por esse lado, o que o ajudou a lidar com essas situações difíceis que você compartilhou comigo? R8- O dia que minha amiga estava chegando eu estava lá na escola dando água nas plantas. Eu vou lá, estou cuidando das plantas. Eu acho que é isso que me faz bem. As duas coisas que eu gosto de fazer, eu gosto de estar em contato com criança, ensinar e cuidar de plantas. Então é nisso que eu me realizo e ajudar as pessoas. Ajudando as pessoas eu fico mais tranquila. Levo as pessoas para fazer cirurgia, levar em outra cidade para operar, pois as pessoas não entendem nada do que o médico fala. Eu faço isso porque eu recebo muita coisa boa, então eu tenho que retribuir tudo que eu recebo.
188	P2	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	Como você é percebido, identificado ou categorizado em termos de etnia pelos Japoneses no Japão? Ou seja, como os japoneses te chamam quando querem te encaixar em um grupo de nacionalidade ou origem étnica? R2- O local que eu trabalho é multicultural, multirracial, tem gente de todos os lugares do mundo. Quando me perguntam de onde eu sou e eu falo que sou brasileiro, a pessoa acha muito legal, eles acham incrível, quer saber sobre o Brasil, qual é o nosso tipo de comida que deve ser um máximo e quer muito visitar o Brasil. Nos períodos de fábrica, trabalhei 3 anos em fábrica, é um pouco diferente, o contato do Japonês com o brasileiro é menor, mais é a mesma curiosidade. Eu não falo muito japonês, falo inglês. Então os poucos japoneses que eu conheci que falavam inglês também, eles são muito curiosos queriam saber muito sobre o Brasil, questionavam como era, que achavam muito interessante, eu nunca vi isso como discriminação, apesar de muita gente achar, os japoneses não falam comigo, não é que eles não falam com você, a gente não fala japonês, eles não falam português, a comunicação fica difícil mesmo
189	P2	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	Como você é percebido, identificado ou categorizado em termos de etnia pelos brasileiros no Brasil? Ou seja, como os brasileiros te chamam quando querem te encaixar em um grupo de nacionalidade ou origem étnica? R2- Não, eu nunca senti muito isso, eu tenho um amigo que ele sempre brinca, principalmente na minha adolescência, 20 anos, saia muito, bebia muito, fazia muita festa, muita bagunça e ele brincava com isso, esse lado, você não parece muito japonês. Porém quando a gente viajava junto eu sempre fui muito organizado com as minhas roupas, com a parte financeira e ele dizia, agora eu estou vendo o seu lado japonês. Ele sempre teve essa brincadeira dessa mistura do Brasil e do Japão.

190	P2	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	Pensando nos dois grupos que mencionei, ou seja, os japoneses e os nipo-brasileiros, há um grupo com qual você tem mais contato ou do qual você se sente mais parte aí no Japão? R2- Não, eu aqui não me privo de contato com as pessoas, no meu trabalho tem gente de muitas nacionalidades, eu só escolho um lugar de brasileiro por causa da língua, para facilitar, por exemplo, se eu for arrumar meu carro, pode ser que eu leve em um mecânico que fale português pela facilidade, mas eu não me privo de ir aos lugares pensando em nacionalidade. Mas tem essas coisas da língua também, eu acho que se eu falasse mais japonês, seria mais fácil para mim.
191	P2	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	Pensando no Brasil, havia algum grupo que você tinha mais contato ou se sentia mais parte quando estava lá? R2- Não, eu sempre fui aonde quis, na escola eu me sentava no fundo e conversava com as pessoas da frente, sempre tive contato com todos. Sempre fui muito comunicativo.
192	P3	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	Pensando nos dois grupos que mencionei, ou seja, os japoneses e os nipo-brasileiros, há um grupo com qual você tem mais contato ou do qual você se sente mais parte aí no Japão? R3- Na verdade, eu não tenho muito acesso a outros estrangeiros, tantos estrangeiros assim. Onde estou, na faculdade, a maior parte do pessoal é japonês. Os meus colegas mesmo, nunca me discriminaram. Todo mundo é mundo gentil comigo na verdade, eles falam japonês fácil comigo, quando a gente tem que fazer algum trabalho, alguma coisa, quando eu preciso explicar, eu vou desenhando enquanto vou explicando a minha ideia, porque eu não consigo falar com precisão as coisas, com técnica e eles super se esforçam para me entender, me ajudar e alguns colegas até falam bastante em inglês comigo porque eles querem praticar, então eles conversam em inglês.
193	P4	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	Se possível, diga-me, o que significa para você ser Brasileira? R4- Não sei explicar isso, é muito complicado, não tem como explicar isso, é muito difícil. Eu tenho muito carinho pelo Japão, eu tenho muitos amigos japoneses, muita gente desde que eu fiquei doente eu recebi muito apoio dos japoneses, muita ajuda, meu melhor amigo é japonês é meu parceiro que toca comigo a 13 anos. E sempre que eu preciso de alguma coisa eu peço socorro para ele e ele me ajuda.

194	P4	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	<p>Como você é percebido, identificado ou categorizado em termos de etnia pelos Brasileiros no Brasil? Ou seja, como os brasileiros te chamam quando querem te encaixar em um grupo de nacionalidade ou origem étnica?</p> <p>R4- Como Brasileira</p> <p>Q15- Como você se sente com a forma como os brasileiros o categorizam?</p> <p>R4- Eu me sinto bem.</p> <p>Q16- Você é visto como brasileiro, no Brasil?</p> <p>R4- Sim, não tinha muita diferenciação não. Claro, sempre tem um ou outro que vai te chamar de japonesinha, essas coisas, sempre vai ter. Na época de escola todo mundo me tratava como P4 (colocar nome fictício), Ma e sempre tive muita amizade com o pessoal na época de escola. Eu era gorda, mas eu nunca sofri bullying por causa disso na escola. Aparentemente não, pode ser que alguém falasse por trás, mas na minha frente ninguém nunca falou. Eu me dava muito bem com os meninos porque eu era meio diferente também nisso. As meninas gostavam de ficar assistindo novela, ficar falando de novela e eu não gostava muito disso não. Naquela época eu gostava muito de futebol, estava sempre a par das coisas do futebol, esportes em geral eu gostava. Então as minhas conversas com os meninos era outra, de igual para igual.</p>
195	P4	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	<p>Pensando nos dois grupos que mencionei, ou seja, os japoneses e os nipo-brasileiros, há um grupo com qual você tem mais contato ou do qual você se sente mais parte aí no Japão?</p> <p>R4- Ah é claro que a gente sempre vai ser sempre mais brasileira, assim, eu tenho muito carinho pelos japoneses, eu convivo muito com japoneses, na verdade, pessoalmente eu convivo mais com japoneses do que com brasileiros, eu tenho muitos amigos, mas no corre corre, dificilmente a gente se encontra. A gente as vezes fala por telefone, mensagem. Os japoneses já não, meus músicos são todos japoneses então a gente toca juntos, os meus clientes a maioria são japoneses, então esse convívio maior é com japoneses. Minha clínica, hospital, tudo japonês, é onde eu convivo mais, vou sempre no médico, estou sempre fazendo música.</p>
196	P5	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	<p>Você poderia descrever uma situação na qual você se sentia desconfortável, ameaçado, insultado, desrespeitado, ou mesmo tendo sido tratado de forma agressiva ou diferente por causa de sua etnia?</p> <p>R5- Acho que não.</p> <p>Q25- Nem na escola?</p> <p>R5- Não, sempre me dei bem com todo mundo, sempre entre os brasileiros, tanto os classe alta quanto classe bem baixa, sempre no meio. Quando eu ia nas favelas com os meus amigos, o pessoal da escola, eles falavam, nossa o que o japonês está fazendo aqui nesse lugar.</p>

197	P6	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	Eu não tive barreiras com os meus vizinhos, agente tentou o máximo, a primeira vez que eu participei do chonankai, da associação do bairro. Eles foram explicando tudo que tinha que fazer, essa associação não existe no Brasil, então é por isso que muitos estrangeiros acabam falando que não querem. Eles pediram para eu participar que eu fosse explicar para os estrangeiros que entrassem aqui no bairro. O kodomo no kai, para os pais que tem os filhos na escola. Não é que os brasileiros não querem é que eles não entendem e não sabem o que vocês estão cobrando, eles vão falar, okane nai. Se tivesse mais pessoas que pudessem participar e ajudar o pessoal do bairro.
198	P6	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	A parte do meu filho foi a mesma coisa, só que, a filha namorava com o meu filho e ela pediu para morar aqui em casa. Ela pediu para mim e eu disse não tem problema, você vive mais tempo aqui na minha casa que na sua casa. E ela veio, a mãe dela veio aqui ver onde ela iria ficar, a minha filha falou que é mais feliz aqui na sua casa do que na minha, e eu vim aqui para ver onde ela vai ficar e não tem problema mesmo? Não, deixa ela aí, eu cuido dela. Aí eu fui ensinando ela a fazer comida brasileira, já no primeiro dia conversei muito com ela. Quando ela chegava, falava okaeri, eu perguntava como foi o dia e ela dizia que nunca o pai e a mãe dela perguntaram. E ela dizia, vou comer no quarto. Eu, quarto, comer no quarto, o que é isso? Na minha casa eu como no quarto, eu não como na mesma mesa que meu pai e minha mãe, a gente não come junto. A gente passa o dia inteiro, todo mundo trabalhando, ocupado, então a noite todo mundo come junto. Aí ela viu aquele ambiente família. Foi se abrindo e os pais dela dizem, você e seu filho mudaram a minha filha. Ela conta como se eu fosse a melhor sogra do mundo.
199	P7	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	Hoje eu tenho uma relação bem melhor com ela, também já estou lá a algum tempo e acho que com o passar do tempo eu fui conquistando a confiança dela. Eu acho que ela confia mais em mim. Eu tento trabalhar pegando um pouco do meu jeito de ser brasileiro eu gosto também de trabalhar com capricho quando tem tempo, quando faz sentido e também acho super interessante o jeito de trabalhar dos chineses que é mais prático, mais rápido, então eu vou tentando usar essas ferramentas de acordo com as possibilidades. Agora o papel inverteu, eu sei mais que ela, porque eu passei mais dias da semana, então agora eu tento ensinar algumas coisas para ela, então acho que isso foi criando uma relação mais saudável e de respeito mútuo.
200	P7	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	Pensando nos dois grupos que mencionei, ou seja, os japoneses e os nipo-brasileiros, há um grupo com qual você tem mais contato ou do qual você se sente mais parte aí no Japão? R7- Sim, eu tenho o grupo de brasileiros e em um desses grupos tem uma japonesa, tem um chinês, e que eu acho interessante dessas pessoas que eu acho que eu consigo manter essas relações, é que esses japoneses, tem interesse no Brasil, então parece que fica mais fácil a relação, se sentem mais à vontade, mais confortáveis ou até com interesse em experimentar coisas da cultura, ver exposição. São com esses grupos que eu mantenho relação. A maioria são brasileiros, mas tem alguns japoneses, chinês.

201	P7	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	Como essas experiências de discriminação influenciaram a forma como você tinha contato com os brasileiros? R7- Não foi um empecilho, mas acho que sempre depende se esse grupo me respeitava, me acolhia, por exemplo, na escola tem sempre aquela turma do fundão que mexe com todo mundo. Com eles eu não criava amizade, mas não foi um empecilho para ter amizade com pessoas de outras descendências.
202	P8	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	A maioria dos japoneses te vê como gaijin mesmo? R8- Olha, as vezes eles nem acham que eu sou. Quando eu falo para os estrangeiros que eu sou brasileira, eles não acreditam, eles acham que eu sou japonesa porque quando eu me apresento eu falo que eu não sou japonesa, a primeira coisa que eu falo, para eles sentirem mais segurança. Ah ela é uma professora estrangeira então ela vai estar mais perto. A dificuldade do que é não saber o japonês, aos pais também, quando eu falo que eu sou estrangeira, eles já ficam, eee, parece que sai um sorriso no rosto. Porque o que os japoneses falam para eles, eles não entendem. Se é uma mãe filipina por exemplo, eu falo em japonês, mas ela vai entender. Agora o que o professor japonês fala ela não consegue entender, porque eu falo mais devagar, eu uso palavras mais simples, para que eu possa atingir o meu objetivo de comunicação. Agora eu falo para os professores japoneses, não use palavras difíceis, mas não adianta, parece que é deles, eles já estão tão acostumados a serem muito formais. Tem momentos que você tem que ter jogo de cintura igual os brasileiros, não tem que ter tanta formalidade nas coisas. Essa formalidade que distancia os pais dos professores. Eu já não, eu já fico mais livre falando que eu sou estrangeira.

203	P8	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	<p>Aí um dia eu fui e conversei com o diretor, que me tratava muito bem, porque eu tinha resolvido com o diretor anterior um problema com uma peruana da escola e aluno e mãe que foi no ministério da educação e esse diretor que veio para a minha escola na época, ele trabalhava no ministério da educação e ele viu como eu consegui resolver os problemas da escola então ele me via como uma pessoa assim, não como uma estrangeira, ele tinha um conceito muito alto da minha pessoa. Eu percebia. Como eu tinha conseguido resolver tudo, terminou tudo bem. Eu fui pedir para ele, será que eu posso colocar algumas plantas em cima dessa sapateira dos professores? Aí ele usou uma palavra, dōzo. Aí eu até brinco, não pode falar dōzo para mim, aí eu extrapolo.</p> <p>Aí a partir disso eu comecei a colocar e essa professora, ela viu que eu cuido dessas plantas, como eu deixo tudo enfeitado, está sempre cheio de flores. Ela fala assim, nossa, essa escola só é bonita assim, akarui, clara, que a gente se sente bem em entrar nela, porque você cuida das plantas. E hoje tem um enkaï que são trabalhos dentro da escola que cada criança desenvolve e ela já está a dois, três anos, acho que é o terceiro ano que ela está, de cuidar das flores do lado de fora da escola. Ela não sabe cuidar, mas ela quer aprender, então, na verdade eu passei até a ser instrutora de como cuidar de plantas na escola. Porque até o vice-diretor vem me pedir orientações. Ontem mesmo, estava muito quente aqui, eu falei é feriado, acho que ninguém foi dar água nas plantas. Era 6h da tarde eu fui correndo na escola e dei água nelas. É muito amor pelas plantas.</p> <p>Aí essa professora viu isso e todos os dias ela me agradece. E ela pediu para mim o ano passado para dar aula para as crianças sobre plantas. É na aula de moral, que eu gosto tanto, é nessa aula que ela pediu para eu entrar no terceiro ano, nas três classes do terceiro ano. Só que antes disso, o professor do meu filho, no ano anterior, ele também via como eu cuidava das plantas e ele pediu para eu dar uma aula assim. Foi a primeira vez que eu dei essa aula. Eu falei nossa, ele falou, não tem problema do jeito que você sabe, o que você quiser passar.</p>
204	P8	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	<p>quando eu levei meus filhos para o judô, não tinha estrangeiros. Eles olharam assim, estrangeira, para entrar no judô. Meu filho pequeno, tinha 3 anos, mas eu sou muito brava, é não, é não, exigente, eu ensino, tem disciplina. Eu fui levar meu filho mais velho, tinha 7 anos, estava no segundo ano do shōgaku. Quando eu entrei, veio a japonesa toda tradicional, veio falar para mim que criança pequena não pode ficar correndo por aí, deu a entender do meu filho. Não pode fazer barulho e tudo. Eu falei, está tudo bem. Eu levava umas almofadas e o cobertorzinho. Essa mãe ela ficou tão encantada com o comportamento do meu filho no judô, dos dois, que ela ficou apaixonada por ele. Ela passou a me ver de outra maneira, com respeito. Então ela sentiu, é estrangeira não vai saber se comportar, a princípio ela sentiu isso. Mas ela vendo como eu estava e eu levei mais dois estrangeiros para o judô. Hoje tem uma menina que foi para o Brasil e dá aula de judô e foi eu que levei para o judô. Era amiguinha do meu filho. E judô sábado a noite tem treino e domingo campeonato. Eu os coloquei no esporte para não ficarem na rua, aprendendo coisa que não presta. Essa japonesa ela ficou tão minha amiga, com tanto respeito que quando os filhos dela se formaram no chugako, onde eu a trabalhava veio perguntar para mim se eu queria os uniformes dos filhos dela, para os meus filhos, porque ela ficou com dó de jogar fora. Eu ganhei uniforme de educação física e eu saí doando. Um uniforme daquela custa 80000 custa muito caro. Eu aceitei e fiz um bolo de cenoura para agradecer. É mostrando para ela que eu era estrangeira, mas não era daquele jeito. Que a imagem que ela tinha do estrangeiro talvez, vai fazer baderna, bagunça e não vai respeitar.</p>

205	P8	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	Quando a menina brasileira foi embora para o Brasil, nós fizemos uma festa lá no judô. A mãe dela fez um bolo estilo brasileiro agente fez brigadeiro, sanduíche, coxinha, salgadinho, fiz bolo de cenoura. Levamos tudo para eles experimentarem. Tinha criança que nem comia cenoura, mas meu bolo eles adoraram. Eles falaram, aquele bolo de chocolate estava uma delícia, mas aquele bolo não era de chocolate, era de cenoura, eles, hã? As japonesas não acreditavam, nossa, bolo de cenoura, eu nunca comi. Parece de chocolate. Os professores comiam brigadeiro, amai ne, é muito doce, mas não paravam de comer. A gente ria tanto, mas foi uma festa. É essa imagem que deixamos no judô para eles. Deixar uma imagem que foi gostoso.
-----	----	--	--

206	P8	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	<p>Pensando nos dois grupos que mencionei, ou seja, os japoneses e os nipo-brasileiros, há um grupo com qual você tem mais contato ou do qual você se sente mais parte aí no Japão?</p> <p>R8- Não, eu faço muita amizade na escola. Eu tenho muito contato, as pessoas gostam muito de mim, acho que é pelo meu jeito de ser, os professores ficam, saem e eu continuo mantendo o contato. Igual aquela professora que eu trabalho, eu faço bolo para ela, já dei feijoadá para ela. Ontem ela trouxe uma melancia para meu filho mais velho que era aniversário dele. Então eu mantenho contato assim. Ela já morou no exterior, é professora de inglês e ela ajuda muito, ela entende muito os estrangeiros. Então somos duas eu e ela juntas, a gente dá uma boa dupla dentro da escola. Falou mal de estrangeiro, aí dói para as duas, a gente compra a briga.</p> <p>Eu faço o trabalho de ganhar uniforme e doar uniforme, separo o que está velho e doo o que está bom. Porque é muito caro. Eu doo e quando a pessoa se forma me devolve e eu passo para outro. Eu gosto de fazer isso. A senhora que faz uniforme, a que vende. Ela ficou muito minha amiga. Ela tem uma plantação de bluberry e todo mês de agosto ela me dá um monte e eu faço geléia eu levo um pote para ela e ela fica toda feliz. Elas ficam amigas assim, eu dou bolo, para quem fica minha amiga eu mostro para as japonesas o que é o bolo, quais são as coisas gostosas que a gente tem no Brasil. Eu fiz para levar na escola, os professores não acreditaram que era bolo de cenoura.</p> <p>Os meus vizinhos japoneses, eu moro aqui a 17 anos atrás eles têm dois filhos, na época eram pequenos e eu ensinei a comerem amora, todos eles gostam de amora porque tenho um monte de pé de amora aqui em casa.</p> <p>Eu faço coisas boas não com a intenção de ganhar dinheiro, nada disso. Acho que é do meu coração mesmo e graças a Deus eu recebo coisas boas. Esse é o meu retorno.</p> <p>A minha vizinha, a outra, ela tem 74 anos e ela veio morar nessa casa quando eu estava a dois anos já morando aqui. Quando meu filho mais velho ia ingressar no primeiro ano do fundamental e eu não sabia nada de escola. E essa vizinha se ofereceu para me ajudar e ela vinha toda semana, todo sábado, como ela tinha que trabalhar ela vinha as 7 horas da manhã no sábado e ela lia todos os papéis que eu recebia do meu filho ela lia e me ensinava o que eu tinha que preencher e o que era aquele papel. Ela veio durante 3 anos em casa e quando chegou na quarta série, meu filho falou, mãe eu não preciso que a bachan venha em casa para ler os papéis para você, eu consigo ler. Eu a agradei muito e falei, vamos deixar ele falou que consegue. Então eu os acostumei eles a lerem para mim. Eles traduziam para mim. Depois disso ela já não precisava vir mais. E essa senhora é a avó do Japão dos meus filhos. Todo aniversário deles ela traz presente. No ano novo, japonês dá dinheiro e ela dá para eles também. Ela adotou meus filhos. Como é gostoso conversar com ela. Ela fala que eu criei meus filhos como os japoneses criavam antigamente, como ela foi criada, com mais rigidez. Que hoje o Japão já não cria seus filhos assim. Eu ando preocupada com a criação no Japão. Ela falava, você é kibishi com seus filhos e com ela eu posso conversar de vários assuntos que a minha mãe eu não conversava porque minha mãe não tinha essa formação. Ela é uma vovozinha muito moderna. Ela é um amor. Mas eu retribuo, dia das mães eu levo presente para ela, levo pão de queijo, faço as coisas, mandioca frita. É uma troca. japonês quando você dá uma coisa, eles tem que dar de volta, mas quando eu levo, ela não precisa me retribuir e quando ela me traz uma coisa também, eu não preciso retribuir na hora. Eu deixo a chave da minha casa na casa dela caso aconteça alguma coisa</p>
-----	----	--	---

207	P8	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	<p>É esse círculo de amizade aqui em volta. Eu me dou bem com todo mundo, Sri Lanka Pakistan, Filipina. A minha outra vizinha é Asiática eu batizei a filha dela, eu e meu marido.</p> <p>Os brasileiros gostam de fazer fofoca. Eu já não gosto. Por isso que dá briga em fábrica.</p> <p>Eu sou muito xereta, sou curiosa, eu gosto de aprender as coisas. Quando eu vivo uma situação eu quero saber o porquê, o que que eu posso fazer, como é o procedimento disso. As pessoas quando tem dúvida, elas me ligam. Você sabe disso? Eu não sei, mas eu posso verificar.</p> <p>Eu cuido de um brasileiro que está sem família e está em uma casa de repouso.</p>
208	P8	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	<p>Aqui é uma troca de verduras, tem dia que eu recebo tanta verdura que eu tenho que sair doando. Eu ganho aquela acelga de uma vizinha a outra também me traz acelga. Eu ligo para a minha amiga, e dou para ela. Quem tem essa experiência? São poucos eu acho.</p>
209	P9	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	<p>A gente tinha um grupo de japoneses que eram até chefes que a gente saia, ia beber todo mundo, juntava na casa de um brasileiro e fazia uma bagunça, mas foi só aí.</p>
210	P9	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Intercultural friendships	<p>Uma vez eu fui no parque, eu marquei com umas amigas de trabalho porque elas queriam conhecer a minha cachorra. Então a gente foi no parque, umas cinco meninas mais ou menos e aí a gente conheceu ali uma japonesa que estava com os filhos dela passeando, e viram a minha cachorra e amaram queriam abraçar e o menino se apaixonou pela minha cachorra e uma das minhas amigas que ela era fluente em japonês e ela foi conversando com essa mulher e foi fazendo a tradução para a gente. Ela contou que o filho dela tinha recentemente perdido um cachorro e que o jeito da minha cachorra, lembrava muito esse cachorro que ele perdeu. Uma completa estranha que viu a gente, um bando de brasileiras e foi junto conversar e pouco japonês eu vi se dispor a isso. E ela foi com o filho dela, uma criança que devia ter uns 8 anos. Que abraçava a minha cachorra que é emocionante de lembrar. Foi muito maduro da parte desse menino. Lembrar da perda do cachorro dele, abraçar a minha cachorra como se fosse a dele. E aí a mãe dele contou de uma cerimônia que se faz, acho que, no ano novo em algum lugar perto de onde eu moro, eles fazem uma cerimônia de passar descalço em cima de brasa, como se fosse uma limpeza, superação, não me lembro a história. Eu sei que essa mulher se interessou muito em ficar perto da gente, conversar com a gente, querer conhecer a gente. E o que mais me impressionou é que não foi a primeira japonesa que fez isso, mas foi a primeira que permitiu que o filho pequeno ficasse perto de estranhos, de um cachorro. Isso para mim vindo de um japonês, é surreal, para mim é muito grande. Isso marcou muito. Eu tive alguns contatos com japoneses que fizeram essas coisas, de proximidade de depositar essa confiança em estranhos, mas por envolver uma criança junto me marcou bastante. Essa generosidade que os japoneses demonstraram para com a gente, aquece muito o coração. Eu acho que a mulher até pegou nosso telefone para compartilharmos as fotos, o filho dela tirou foto com todo mundo. Isso para mim também significou bastante.</p>

211	P3	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Japan wellfair/Laws/Rights	Aqui eu sinto que eu sou estrangeira, mas eu não sinto que eu estou no mesmo barco do Nikkei brasileiro que é dekassegui, eu sou comunidade estrangeira e não comunidade Nikkei, porque eu estou na faculdade, eu vim bolsista é uma oportunidade que poucas pessoas tem o privilégio de ter. Vim estudar com bolsa, escolher o curso, escolher onde quer morar. Eu moro em um apartamento em que a gente escolheu, eu e meu amigo. Compramos os móveis que a gente queria. Não tenho o poder aquisitivo de um dekassegui, com certeza porque a gente é bolsista mas a gente vive uma vida bem tranquila até.
212	P4	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Japan wellfair/Laws/Rights	Você tem gratidão mesmo pelo Japão, pelos japoneses. R4- Sim, porque o que eu consegui aqui, quando eu consegui o seikatsu, hoje em dia todo mundo sabe o que é seikatsu hogo. Quando eu consegui o seikatsu eu nem fazia idéia do que era isso, ninguém usava isso. Foram os japoneses que foram atrás do que eu poderia ter direito para mim. Quando eu me mudei para a região de Kanagawa, eu trabalhava a noite em bentoya e estudava na prefeitura naquelas aulas de japonês voluntárias. As voluntárias gostavam de levar os estrangeiros para conversar com as crianças nas escolas japonesas. Elas falavam, a gente vai fazer um trabalho voluntário nessa escola, vocês não podem ir. Eu sempre falava, estou indo e sempre me prontifiquei a fazer os trabalhos voluntários com elas. Então quando eu fiquei doente, estava muito mal, eu já nem queria ir para o médico, não estava conseguindo trabalhar, estava sem dinheiro. Elas me arrastaram para o médico e viram que minha situação realmente era grave, os meus rins já não estavam funcionando mais e elas começaram a correr na prefeitura para ver o que que eu tinha direito então elas conseguiram para mim o seikatsu. Elas me ajudaram muito.
213	P5	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Japan wellfair/Laws/Rights	Você poderia compartilhar uma experiência boa que você teve no Japão, que o fez sentir-se confortável feliz, ou até orgulhoso de ser nipo-brasileiro (repetir a denominação que ele se sente)? R5- No Japão o que vem na cabeça é que eu tinha ido para o país da minha esposa, para viver para sempre lá, por causa da minha família eu decidi voltar para o Japão. Aí depois veio o corona e foi bom porque no país da minha esposa, foi muito difícil. Aqui no Japão foi difícil, mas nada que mudou tanto a vida aqui. Foi muita sorte.
214	P6	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Japan wellfair/Laws/Rights	Antigamente a gente era bem mais visto como gaijin, porque a gente não precisava pagar o hoken, seguro saúde, a gente não precisava pagar imposto, porque era apenas os dekasseguis, não tinha tanto aquela coisa de igualdade com os Japoneses. Então hoje os direitos estão chegando mais próximos. Mas para ser um shain como os japoneses, um funcionário fixo, acho que vai levar uns anos ainda de luta para conseguir chegar até a esse mesmo nível. O que faz a gente ficar um pouquinho fraco, a língua, a escrita, se a gente não conseguir falar ou ler todos os kanjis perfeitamente. A gente chega aqui analfabeto, se a gente não aprender a chegar até o nível pelo menos estudar, que seria o ideal. Só que o pessoal só estuda lei.
215	P8	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Japan wellfair/Laws/Rights	Você poderia compartilhar uma experiência boa que você teve no Japão, que o fez sentir-se confortável feliz, ou até orgulhoso de ser nipo-brasileiro? R8- Uma coisa positiva, o seikatsu hogo, a ajuda do governo.

216	P8	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Japan wellfair/Laws/Rights	Você conseguiu seikatsu hogo para ele? R8- Eu não, o próprio hospital, você vê como é aqui. Viu que ele já não tinha família e já entrou em contato com a prefeitura e eles deram o seikatsu hogo através do hospital. Incrível, isso que eu quero te passar que é uma coisa boa. O estrangeiro está recebendo e não se faz diferença porque é brasileiro e muitos se aproveitam disso.
217	P8	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Japan wellfair/Laws/Rights	Ele saiu do hospital e onde ele vai ficar? Eu não tenho casa adaptada para cadeirante. Eles disseram que tinha duas casas de repouso, uma delas era bonita, novinha, parecia um hotel de golfe. A outra casa bem velha e deu dó. Depois ligaram para mim e ele conseguiu ir para a casa de repouso mais nova mais bonita e está lá até hoje. Tudo limpo, brilhando, a entrada parece até de mármore. Ele está ali, ele recebe um crédito, o seikatsu hogo paga a estadia dele e quando vai vencer o visto a prefeitura levam o passaporte dele e eles mesmo providenciam a renovação.
218	P8	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Japan wellfair/Laws/Rights	Com a pandemia, as escolas do Japão elas emprestam um tablet para cada criança. Aconteceu isso na pandemia. É um tablet desde o ensino fundamental, desde o primeiro ano até o nono ano. Na escola onde eu estou, eles usam e está ajudando muito as crianças
219	P9	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Japan wellfair/Laws/Rights	Eu não minto, eu vou sentir muita falta, eu não imaginei que eu fosse gostar tanto do Japão, porque ao mesmo tempo que é sofrido pela forma de vida que você tem que ter para sobreviver no Japão, trabalhar em fábrica, carga horária puxada, as vezes turnos alternados, a dificuldade do idioma que por si só já é difícil e você tentar aprender mais que isso é mais difícil ainda, encaixar na sua carga horária. Tem muita coisa boa, você tem uma tranquilidade, a qualidade de vida que o Japão proporciona e acaba sendo triste por você saber que o seu maior empecilho, são os próprios brasileiros, seus irmãos, são seus empecilhos.
220	P9	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Japan wellfair/Laws/Rights	O que você vai sentir saudade no Japão? R9- A tranquilidade. Você não tem barulho nas ruas, você acorda com pássaros cantando. Eu moro em um lugar que é montanha, então, é um prédio, um dante que não mora ninguém, ninguém quer morar aqui porque é longe de tudo. Tem que ter carro para fazer as coisas, não é perto do centro, não tem nada, mas eu adoro morar aqui. É um prédio muito velho, mas tem uma paz, não tem barulho na rua, eu moro no quinto andar, não tem elevador, mas eu gosto daqui, é nosso cantinho, a gente tem uma golden enorme eu podia tê-la, não tinha vizinho. Então eu vou sentir falta disso, aprendi comer algumas comidas daqui que eu vou sentir falta, vou sentir falta da forma de você lidar no dia a dia, a educação no atendimento de um Konbini por exemplo, um Konbini vai fazer muita falta, a facilidade que você tem para comprar um carro quando você tem renda. O custo de vida é alto mais é acessível ao mesmo tempo. Uma amiga uma vez usou o termo de, no Japão a gente é pobre, mas é pobre gourmet, porque você é pobre mais pode ir no Konbini comprar alguma coisa. Aqui você não tem isso, você é pobre é pobre. E é mesmo, você está lá na pindaíba, mas eu vou ali no Konbini comprar um bentô, porque hoje eu não vou fazer comida. Isso vai me fazer muita falta

221	P9	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Japan wellfair/Laws/Rights	Apesar dos pesares do Japão, eu vou sentir muita falta. Mas o Japão no geral me fez muito bem. A construção como pessoa, eu não teria crescido, amadurecido tudo o que eu amadureci no Japão, e eu digo não só pela situação de tudo o que eu tive que lidar com a saúde do meu marido, com a minha saúde. Mas pelo desafio em si de você estar em uma cultura que é de outro mundo, o Japão ele não é um outro país ele é um outro mundo, não tem como. E você aprender a lidar com isso a ponto de gostar, acho que as vezes é até loucura, só quem conhece o Japão sabe o que é você não gostar e gostar ao mesmo tempo. A linha é muito tênue do ódio e amor.
222	P1	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Social Support	Você poderia compartilhar uma experiência boa que você teve no Japão, que o fez sentir-se confortável feliz, ou até orgulhoso de ser brasileiro? R1- Os meus filhos, principalmente a minha filha. Ambos nasceram aqui e já tem a nacionalidade japonesa.
223	P3	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Social Support	Pensando, por esse lado, o que o ajudou a lidar com essas situações difíceis que você compartilhou comigo? R3- Acho que nada está me ajudando. Eu faço uma terapia quinzenal, mas para ser bem sincera nada me ajuda nesse momento. É só um momento de ansiedade, tudo depende de mim, eu tenho que fazer as coisas darem certo, de vez em quando meus pais me mandam umas mensagens e isso me ajuda. Eu sei que as pessoas no Brasil estão torcendo por mim, mesmo que eu esteja longe, eles estão torcendo para eu dar certo aqui, isso me incentiva um pouco, não como uma cobrança. Que se eu decidir voltar para o Brasil e não conseguir emprego, se não der certo, ninguém vai virar e falar, ah mas você não deu certo. Porque ninguém da minha família tentou mudar de país, ou tem mestrado, então eu sei que eles estão olhando para mim com orgulho e não com cobrança. Se eu precisar voltar para casa a minha mãe, ela não vai falar, na minha casa você não mora. Eu sei que se eu precisar voltar para o Brasil, ela vai me receber de braços abertos e ela não vai ficar com o sentimento de que não dei certo. Ela sabe que eu vim para cá por um motivo e que se eu decidi voltar é porque ou o meu objetivo mudou ou o que eu queria alcançar aqui não era isso, mesmo que eu não consiga um emprego, vai que eu começo a trabalhar e a cultura de empresa aqui é uma coisa que me dá um pouco de medo na verdade.
224	P4	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Social Support	Mas eu me sinto bem aqui eu sou muito bem tratada. O pessoal da clínica onde eu faço hemodiálise me tratam muito bem. O pessoal do hospital onde faço meus tratamentos me tratam muito bem. Em todos esses anos, eu tive problema só com um médico até hoje. Que eu vi que era pelo fato de eu ser estrangeira, mas tudo bem, não vou dizer que a medicina no Japão é ruim por causa de um médico.

225	P4	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Social Support	Você poderia compartilhar uma experiência boa que você teve no Japão, que o fez sentir-se confortável feliz, ou até orgulhoso de ser nipo-brasileiro (repetir a denominação que ele se sente)? R4- Não foi apenas uma coisa, foram várias coisas. Quando pensei em desistir chegaram para mim e falaram, eu gosto de te ouvir cantar. Teve outras ocasiões quando eu terminei de me apresentar no festival em uma cidade na região de Kanto, no ano passado, quando terminou a apresentação eu saí do palco e fui para o meio do pessoal que estava assistindo, eles viraram para mim e falaram mais de uma vez: Obrigada pelo show agente estava precisando disso.
226	P4	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Social Support	Uma outra coisa no Japão que me deixou muito feliz, são duas ocasiões eu tive oportunidade de falar com pessoas conhecidas e duas pessoas que eu fiquei muito feliz de conhecer e falar foi Gilberto Gil e Evandro Mesquita, ele é super gente fina. Pessoas que me chamaram pelo meu nome, guardaram o meu nome durante a conversa então eu fiquei super feliz e eu tive a oportunidade de cantar uma música com a Elba Ramalho, foi eu e mais duas cantoras na apresentação dela no festival aqui na região de Kanto a uns anos atrás.
227	P6	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Social Support	Os médicos me tratam hiper bem, eles falam, nossa se não fosse você como essas pessoas iam poder falar que estão doente, que estão com isso, eu tenho que aprender português, tenho que criar vergonha. Então o meu eu aqui na Cidade X, é normal, o pessoal me olha como brasileira, me respeita, na prefeitura também,
228	P6	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Social Support	Mas tem muita gente que me liga de madrugada, o pessoal trabalha dia e noite então o pessoal também acha que eu trabalho 24 horas, mas eu tento me driblar bastante fugindo do mundo real, com essas coisinhas, meus netos, tenho 4 netos. Eles vêm todo final de semana, brinca, dorme comigo. Então a gente tem que ver o lado bom, não pode ficar pensando só nesse lado ruim.
229	P7	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Social Support	Eu estava muito focada em passar nos testes, só que isso não estava me ajudando no dia a dia, eu percebi isso. Não adiantava eu ficar fazendo os exercícios que também não tem fim, eu queria fazer coisas no dia a dia, na prefeitura por exemplo, eu parecia que nunca era suficiente. Foi aí que eu mudei a minha chave. Eu comecei justamente a focar naquilo que eu precisava fazer, esquecer os exercícios, por exemplo, ir à prefeitura fazer o my number. O que eu preciso, algumas palavras chaves, um script para poder ir lá. Foi aí que surgiu uma professora japonesa que dava aula para mim no Brasil, mas por conta da pandemia ela começou a dar aula online e foi com ela que também eu me senti mais confortável com as aulas para ir perguntando essas coisas bem particulares do dia a dia, e ela é japonesa também então ela conseguia entender bastante e tinha muita empatia para quem estava aprendendo uma outra língua porque ela teve aprender o português e eu estava tentando aprender o japonês então foi uma conexão muito boa poder fazer as aulas com ela. E assim eu acho que fui virando a chave, ganhando mais confiança, eu fui conseguindo resolver as coisas.

230	P7	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Social Support	<p>Você percebeu que à medida que você foi aprendendo japonês, mudou um pouco as relações no trabalho, a forma de interagir das pessoas ou a forma que as pessoas interagiam com você?</p> <p>R7- Eu acho que foi mudando aos poucos. Tanto que eu passei a ir ao trabalho, mais dias que eu ia no começo, acho que eu também fui ganhando a confiança da minha chefe, eu preciso de alguém para trabalhar nesse dia, eu geralmente estava disponível, ter essa flexibilidade. E mesmo não falando, sendo fluente, uma coisa que me ajudou muito era tratar sempre bem as pessoas, com respeito. Acho que isso foi amaciando as relações e eu percebi que eu fui ganhando espaço que uma japonesa que estava lá a mais tempo que eu não conseguia porque talvez ela é mais inflexível nessas horas de precisar cobrir os turnos, ela tem mais idade, o pessoal é mais novo. Então eu percebi que eu fui conseguindo amaciar as relações por esse meu jeito de ser, tratar bem as pessoas, ser gentil então aos poucos eu percebia que as pessoas também iam retribuindo isso. Coisas muito simples, por exemplo, eu ir pegar o lixo do outro e juntar com o meu, aí de repente alguém estava fazendo isso comigo então são pequenos gestos de uma comunicação não verbal que eu achava muito valioso. Ou alguém que ia me dando um dia um chazinho um biscoito, eu sentia como uma forma de carinho mesmo não participando ali da conversa. Então aos poucos eu senti que eu fui ficando mais próximas das pessoas e até dessa japonesa que no começo era muito difícil, porque ela era muito exigente ela montou a capa de senpai e tinha que ficar vigiando os novinhos se estava fazendo tudo certinho, tinha essa coisa mais exigente. Mas aos poucos, com o tempo, melhorando a comunicação, puxando um pouquinho de assunto e aí vai transformando as relações, ela vai percebendo também que eu consigo entender que eu a respeito e que eu também tento incluir elas nos trabalhos</p>
231	P7	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Social Support	<p>Você acha que as experiências de discriminação que você compartilhou comigo, influenciaram ou influenciam a forma como você tem contato com os japoneses?</p> <p>R7- Eu acho que a partir do momento que eu fui tendo outras experiências eu pude ver que nem todo mundo é daquele jeito. Eu fui procurar um outro salão e a reação foi tão diferente. Eu já passei por uma cabeleireira e nessa primeira vez eu tive vontade de contar que eu sou brasileira, que eu ia para o Brasil e tudo mais, tive vontade de contar bastante coisa, e no outro atendimento com outro cabeleireiro eu pensei, ah não, hoje eu estou cansada, vim do trabalho, eu não vou puxar muito assunto não, vou deixar só ele cortar. E ele me deixou super a vontade, não ficou perguntando. E da outra vez que eu voltei com ele, ele lembrou de mim e fluiu tão tranquilamente, como deveria ser um corte, que eu me senti japonesa. Porque eu senti, sabe quando você não se sente tratada diferente, quando parece que você está se comunicando e não faltam palavras você não sente assim, puxa, deixei de falar isso, ou eu acho que eu falei uma coisa estranha. Porque a pessoa foi super atenciosa e cuidadosa. E com ele, dessa vez eu queria pintar meu cabelo, nesse salão. E expliquei, olha fui eu que pinte, eu não sou muito boa e ele não me criticou nem nada. Ele falou, pelo seu tom, eu recomendo essa escala cromática, esses mais escuros. Então foi muito natural, muito tranquilo, muito cuidadoso. Foi me explicando, eu vou usar esses dois tipos de tinta. E ele cortava, eu percebia que ele foi muito cuidadoso. Eu me senti, não sei se posso dizer japonesa, mas pertencente, acolhida</p>

232	P8	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Social Support	Ela estava passando por um processo de divórcio com o marido então ela não está bem com ela mesma, o que ela não está bem, ela quis jogar em cima de mim, porque ela sentia que eu estava bem, que é o que eu passo para as pessoas, que eu estou bem. Então ela queria me derrubar porque ela estava por baixo. Eu vim descobrir isso depois. Depois eu percebi que ela tinha emagrecido, estava mais bonita, ela estava mais alegre e eu simplesmente falei para ela, sensei, você emagreceu, você está mais bonita. E aquilo tocou tão fundo para ela. Nossa você acha? Eu falei, não, você está bem, olha suas roupas. Pela roupa ela estava mais alegre e ela vinha com um certo cansaço, a fisionomia de um casamente frustrado. Aí eu falei isso para ela e depois disso, você precisa ver como ela me trata hoje. Ela me trata muito bem, ela agradece todos os dias.
233	P8	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Social Support	Então o lema seria, daqui para frente no colégio vocês vão aprender várias coisas e vocês vão se identificar com o que gostam de fazer. Fazer o que gostem, não é só o dinheiro, mas se você estiver fazendo uma coisa que gosta, você vai ser feliz. Então essa professora reconheceu e hoje todos os dias ela agradece e me trata muito bem. Ela quer aprender as coisas dos estrangeiros e eu ensino muita coisa para ela e ela quer interagir mais com os estrangeiros, ela já era professora de inglês. Então para ela faltava esse contato com os estrangeiros então ela aprende muita coisa.
234	P9	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Social Support	querendo ou não, no Brasil a rede de apoio acaba se fazendo muito mais presente então fica um pouco mais fácil de aliviar o peso.
235	P9	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Social Support	Quando eu tive um acidente de trabalho em uma fábrica com japoneses, onde eu machuquei o ombro, eu fui muito bem cuidada por eles, eles não me afastaram, eles me deram a escolha, você quer ir trabalhar, a gente te dá um paninho para você ficar limpando papel, mas vai e eu fiquei uma semana e meia trabalhando assim, toda hora eles me parando para perguntar como eu estava e tudo mais
236	P9	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Social Support	Você chegou a falar sobre esses incidentes com alguém? R9- Tinha um superior que é amigo nosso, se tornou um grande amigo da porta para fora, e ele é uma pessoa que não se misturava com essa sujeirada, inclusive ele era discriminado por não fazer parte da sujeirada e eu podia ser aberta com ele, podia falar as coisas que estavam acontecendo, por muitas vezes ele tentou muito me proteger, proteger meu marido que trabalhava lá, me dar força, mas acima dele era impossível. Eles tinham o prazer de te ver sofrer. Era surreal.
237	P9	Coping strategies and protective factors > Protective factors > Social Support	Já aconteceu de japoneses quererem puxar assunto por você ser estrangeira. Eu e meu marido fomos no game center para brincar um pouquinho e uma japonesa encostou na gente e falou, não, não perde dinheiro com isso não, eles nunca vão deixar a gente ganhar. Existem japoneses empáticos, não é só a educação obrigatória que eles têm que ser muito educados, polidos. Existe o além disso e era até reconfortante

