



With Kids

海外に住む子どもたちの心の健康をサポートする臨床心理士の会



●● Newsletter 20号 2018年 7月1日 ●●

カンヌ国際映画祭で、日本映画『万引き家族』がパルムドールを受賞し、東京の街行く人たちの喜びの姿が、TVに映し出されていました。それから程なくして、また幼児虐待の痛ましい事件が報じられ、やりきれない気持ちに胸が覆われた数日を過ごしました。そんなこともあって受賞映画を観たいと思い、久しぶりに映画館に足を運びました。映画は、こんな家族はないとは否定しきれないような、ある一つの家族の姿を描いていました。現代社会の暗い影を負っている他人同士が、ある意味、家族以上に家族的で、支え合いながら屈託なく笑って生きている・・・。

映画の場面を思い出して、いろいろ考えさせられながら帰宅の途中、向こうから5才位の男の子が、母親と手をつないで、何やらお話ししながら近づいてきました。文脈は分かりませんが、私とすれ違いざまにその男の子が「グーグルさんにきいてみるうー？」と甲高いかわいい声で、お母さんの顔を見上げながら聞いていました。お母さんを信じきっているあどけない顔と、小さな子どもが発する現代社会的な言葉(グーグル)が微笑ましくて、思わず苦笑してしまいました。子どもを取り巻く社会はこれからも急速に変わっていくだろうけれど、こんな無邪気で温かい親子の会話が、どここの家からも聞こえてくるような、そんな社会であってほしいと願わずにはいられません。(KK)

With Kids に望むこと

田中裕一(文部科学省初等中等教育局特別支援教育課 特別支援教育調査官)

With Kids の取組を知ったのは約3年前。国際教育課の方からお誘いを受けて情報交換に参加したことがきっかけです。その前年に、シンガポールとマレーシアの日本人学校の視察に国際教育課の方と行かせていただいたこともあったからだと思います。その情報交換の場で、その取組の素晴らしさに時間をオーバーして情報交換をさせていただいたことを覚えています。その後も毎年情報交換をさせていただいているのですが、毎回、新たなことが見えてくるので質問をさせていただき、日本の特別支援教育の制度や日本人学校の相談の日本における窓口である国立特別支援教育研究所(NISE)のことなどについて情報提供をさせていただいています。

実は、日本人学校における特別支援教育の取組については、今の職になる前から関心をもっていました。なぜかと言いますと、大学を出てすぐは海外にも拠点を持っている一般企業に勤務していたこともあり同じ職場の社員が海外赴任ということもありました。そこで当然、日本人学校のことを詳しく知りました。

また、学校に勤務してからは相談業務をしていたこともあり、数は多くないものの障害のある子供を育てている保護者から海外へ赴任することについての相談を受けたこともありました。その時に感じたことは、ネット上にはた

くさんの情報があるにもかかわらず、うまくその情報にアクセスできていない場合の多さです。

読者のみなさんは、当然、With Kids の取組を知っている方がほとんどでしょう。しかし、みなさんの周りの方々はいかがでしょうか。私の周りでも、その存在を知っている方は非常に少ないです。

また、NISE が日本人学校の相談の窓口だということを知っている方はどれくらいいるでしょうか。

NISE が日本人学校の調査研究をしていたり、「障害のあるお子さんを連れて海外で生活をするご家族へ」という Q&A や相談窓口などが書かれているリーフレットを2018年1月に発行していたりすることをご存知でしょうか。気にな

る方はぜひ問い合わせさせていただいて、リーフレットを取り寄せて必要な方にお配りください。

情報をほしいと思っている人がいてもそれにうまくアクセスできていない状況。それはなぜ起きるのでしょうか。理由はいくつもありますが、そうならないようにするために私たちができることがあります。それは情報を拡散する、つまりこのことを知った人がさらに情報を発信することです。そうすることで、助かる保護者、子供がどれだけ生まれるか。ぜひ、このニュースレターを読まれた方は、この情報を更に発信して広めていきましょう。



アサーティブな自己表現

日本とは文化や習慣の違い海外に住んでいると、その違いの中でどう振る舞ったらいいのか戸惑うことも多いですね。言葉も思うように使えないと、言いたいことがあっても我慢をしてやり過ごしてしまうこともあるのではないのでしょうか。

例えば、スーパーで買物を選んでレジへいったら、誰もいなくて、端を見るとスタッフ同士で立ち話をしていた！なんて光景はお国によってはよく見られると思います。

あなたならどうしますか。その人が気づくまで待ちますか。申し訳なさそうに声をかけますか。それとも少し大きめの声で

はっきり「お願いします！」と言いますか。「おしゃべりなんかしてないで、早く仕事して！」と厳しく言いますか。

私たちは、普段、知らない人、知り合い、同僚、友達、家族など色々な人とコミュニケーションをしていますが、気持ちよく話せるときと、後味が悪くなるときとあります。日頃のあなたの表現を振り返ることで、親子のコミュニケーションをさらにスムーズにするヒントにもなると思います。

表現の方法と関わり方(自己表現)は、次の3つに分けられると言われています。

攻撃的、非主張的、そして、アサーティブな自己表現です。3つ目のアサーティブな自己表現は「自分の考えや気持ちをできるだけ率直に正直に、その場にふさわしい方法で、伝えようとし、同時に、相手の考えや気持ちもちきちんと受けとめようとするコミュニケーションの仕方」です。「自分も相手も大切に自己表現」なので、親子のコミュニケーション、子ども達同士のコミュニケーションを考えると、ご自身の職場や日常生活の対人関係に悩むときに参考になると思います。

アサーティブな自己表現ができるようになるためには、感情についての理解と気づきが大事になります。自分の気持ちに気づけなければ、相手の気持ちを思いやることも難しいものです。ネガティブな気持ちも否定しないでください。あなたの気持ちには正しいも間違いもありません。

何か出来事があったらその状況で自分はどうか感じたのか、怖かったのか、腹が立ったのか、悲しかったのか、嬉しかったのか「私は□□で、○○だった」と言い換えてみましょう！やっていくうちに、相手の言動がきっかけでも、感情はあなたが引き起しているものなのだと思えると思います。

そして、「私は□□で、○○だった」のメッセージの後に、相手にしてほしいことを具体的に提案してみましょう。その提案が断られてしまったら、また違う案を提案してみることができます。例えば、友達に貸したお気に入りの小説をなかなか返してもらえないとき、「前に貸した小説なんだけど(事実)、

また読み直したいから(感じたこと、したいこと)、明日会うときに返してくれるかな？(提案)、無理なら、来週はどうか？(代換案)」という感じで伝えることができます。

まず自分の気持ちを大事にし、相手の気持ちも大事にしながら、さわやかに自己主張していけるのではないのでしょうか。(YC)

攻撃的な自己表現：

相手の気持ちは考えず、自分の主張だけをする攻撃的な方法。相手を怒らせたり、主張した人自身が自己嫌悪に陥ったりします。

非主張的な自己表現：

相手の気持ちを優先して、自分を後回しにする方法。我慢ばかりで苦しくなります。

アサーティブな自己表現：

自分のことをまず考え、さわやかに主張し、相手の気持ちも大切にするやり方。相手を怒らせないように自分の気持ちを伝えるので主張が通りやすくなり、自分の気持ちも苦しくありません。

参考文献「アサーション入門自分も相手も大切に自己表現」平木典子

海外生活に役立つ情報コーナー

★「海外邦人医療基金」(www.jomf.or.jp)では、海外に住む日本人にとって、日本人医師に相談したいという要望が高い子どもの発達や口腔ケアの分野で、小児科医や歯科医を派遣して健康相談会、講演会などを実施しています。今年度の予定は以下の通りです。(なお、下記日程と場所は変更の可能性もあります。申し込み方法などの詳細は、各都市の日本人会、日本人学校等へお問い合わせください。)

6/29-7/2 フィリピン/マニラ(歯科) 7/10-17 マレーシア/パナン、マラッカ、クアラルンプール、ジョホールバル(歯科・小児科)
9/1-2 ミャンマー/ヤンゴン(歯科・小児科) 9/16-17 インドネシア/ジャカルタ(小児科)
10/14-21 インド/ムンバイ、プネ、チェンナイ、デリー(歯科・小児科)
11/27-12/6 ドイツ/ミュンヘン、フランクフルト、デュッセルドルフ、ベルリン、フランス/パリ(歯科・小児科)
2019.1/7-8 ベトナム/ハノイ(歯科) 2/8-12 タイ/バンコク、シラチャ(歯科・小児科)



2018年度活動予定

- ・7月8日 文部科学省初等中等教育局国際教育課との情報交換会
- ・8月1日 海外子女教育振興財団(JOES)主催「帰国子女のための学校説明会・相談会」参加
- ・10月8～12日 ドイツ(ミュンヘン・デュッセルドルフ)訪問活動

【With Kids よりお知らせ】2019年度のWith Kidsによる海外日本人学校等訪問(個別相談、教職員や保護者研修会など)をご希望の場合は、2019年3月末までに soudan@withkids-kaigai.com までお問い合わせください。

メンバー紹介

吉田 明(よしだあかり)：香港在住です。長く地元を離れることのなかった私が、2006年から家族と海外で生活する機会が増え、3都市目となりました。各地の子育て事情に驚いたり、日常の小さなことにも文化差を感じたりしながら、常識とは実はとても個人的で、変化していくものなのだと思っています。日本では、人と人の間に生まれるものを大切に、教育や医療現場で臨床活動を行っていました。よろしくお願ひいたします。

With Kids は海外に住む子どもたちの心の健康をサポートする活動を行っています

メール相談を受け付けています。

ホームページ上の相談フォームからお申込みください。

- メール相談は無料です。
- 匿名での相談が可能です。
- 1つのご相談につき3往復までお受けします。
- ご相談前に必ず、相談規約をご確認ください。
- ホームページ：<http://www.withkids-kaigai.com/>



第20号 発行：2018年7月1日
発行元/文責：With Kids
海外に住む子ども達の心の健康をサポートする臨床心理士の会
代表：澤谷厚子
事務局：〒227-0061 横浜市青葉区桜台16-39
連絡先：soudan@withkids-kaigai.com