



# 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 18号 2017年 6月25日 ●●

今年の東京も桜が咲き、散り、そして気づけば紫陽花の蕾も出てきて、これまでと変わらず、季節はうつろっています。同じく、子育ても、日々変化し、成長していく子供たちに一喜一憂を繰り返しながら、共存共栄していく作業のように思います。近年、世界的に、様々な領域で重大な局面を迎えています。どのような世界情勢の中でも、With Kids はこれからも変わらず、子供たちの健やかな成長と、保護者の方々の一助となれるよう、活動し続けていきます。(KM)

## With Kids に望むこと

松永 優子 (精神科医・産業医)

皆様、こんにちは。松永優子と申します。現在、精神科医、産業医として勤務しておりますが、その視点からというより、海外子育てで経験のある、4人の子どもの母として書かせていただくことにいたします。私の海外生活は、スイス人の夫と結婚してチューリッヒで始まりました。

6年間過ごしたチューリッヒから日本に帰国した時は1人目を妊娠中でしたが、次に海外に向かうことになった時は、すでに3人の子がおり、4人目がお腹の中でした。千葉県の実家で3人目の子の1歳の誕生日をお祝いしてから、成田空港に向かい、ミュンヘンに着いてから、先に現地入りしていた夫と、もう一度バースデーケーキを囲んで、長〜い誕生日の夜は更けていったのです。

そう、3人目とその後ミュンヘンで生まれた4人目は年子の兄弟です。当時、長男は8歳、長女が5歳。親戚も友人もいない土地での新生活は、綱渡りのような毎日でした。それまでどっぷり日本の環境で育ってきた子ども達も戸惑っていたに違いありません。ドイツの学校は、子ども達の自立を促すことを大事にしていますが、日本から来た私の目には放任に見えてしまうこともしばしばでした。自分に余裕がなかったからなおさらそう思えたのでしょう。その時の感覚は、大変の前に「超」を付けてもまだ足りないぐ



らいで、朝起きて、また1日が始まるのかと思うと辛くて涙が出た日もありました。もしその時にWith Kidsのことを知っていたら…！そう、それこそ私がWith Kidsに望むところです。実は、私がミュンヘンにいた頃、まだWith Kidsはありませんでした。しかし、今でも、With Kidsという存在を知らないまま、1人で悩み苦しんでいる親や子どもが世界各地にいます。その人達にも皆様のお声が届くよう、ぜひ、積極的に会の存在をアピールして欲しいと思います。

例えば、各地の日本人会や日本人校、補習校などのホームページにWith Kidsへのリンクがあると多く

の人の目に触れるのではないのでしょうか。実際に相談まで至らなかった場合でも、日本語で育児相談をできる先がある、希望すればつながれる！と知ること自体に、大きな癒し効果があると思っています。

メンバーの皆様が暖かい志と信念を持って、世界各地の邦人家族のご相談にのっていらっしゃる、心から尊敬しております。今後もWith Kidsに参加する臨床心理士の方が増え、会が益々ご発展していくことを願って筆を置くことにいたします。どうぞ、これからもよろしくお願いたします。

## おうちでできる、ぶきっちゃん訓練 —不安定なところも、こわくない—

子ども達の中には、アスレチックの吊り橋のような足元の不安定な場所を嫌ったり、こわがったりする子がいます。これは、感覚の過敏さからくるもので、重力不安や姿勢不安と言われています。水泳、跳び箱、縄跳び、鉄棒などが苦手、姿勢よく座ってられないと言われる子ども達の中にはこのタイプの子がいます。



ではここで、「一石二鳥の小技」をご紹介します。海外で生活していると海

岸の砂浜や土の上を裸足で歩く機会は少ないかと思いますが（日本でも都心部はそうですが）。そこで、親の背中での登場です。大人がうつ伏せになり、子どもにそっと背中を踏んでもらいましょう。ぐにゅぐにゅした不安定なところでも身体のバランスを保てるスキルは、姿勢の軸ができる、姿勢を保てるということにつながります。

背中マッサージ？の要領で背中を踏んでもらうのは、スキップのチャンスにもなりますね。ただし、子どもの体重には注意しましょう。(NY)

## 海外訪問活動報告 ミュンヘン、デュッセルドルフ

2016年11月、2名のWith Kidsメンバーがドイツを訪問しました。ドイツは2014年から毎年訪問し、しかも今回は、初めてミュンヘン日本人国際学校から訪問依頼をいただき、これまでのデュッセルドルフ日本人学校と合わせて

2校を訪ね、さらに充実した訪問活動となりました。両日本人学校の教員の皆さまからは、日々お忙しい業務の中、受け入れ準備に心を砕いていただき、スムーズに日程を遂行することができました。

2016年11月14日～15日 ミュンヘン日本人国際学校  
11月16日～17日 デュッセルドルフ日本人学校

活動内容：・保護者対象講演会「思春期の子どもとの関わりーSCが会おう子ども達を通してー」  
・保護者対象ワークショップ「CAREー子どもと大人の絆を深めるプログラム」  
・個別相談（保護者、教員） ・授業観察とフィードバック  
・教員対象研修会A「教師と保護者とのより良い関係づくりをめざして」  
・教員対象研修会B「児童・生徒の特徴に合わせた対応を考える」



参加者アンケートには「(海外では)このような機会はなかなかないので、これからも継続して企画して欲しい」、「改めて子どもとの関係を振り返ることができた」、「今日学んだことを日常の生活に生かしたい」などの感想を寄せていただき、概ね好評であったことがうかがわれました。

国内での心理臨床に携わっている者にとっても、海外という異文化の中での臨床体験は、視野を広げさせてくれるという大きな意味があったと感じながら、帰国の途に着いたことでした。(KK)

### 今年度の予定と海外訪問活動

\*今年も、海外子女教育振興財団主催の「帰国生のための学校説明会・相談会」(東京8/1)に参加します。

\*海外訪問活動 2017年10月9日(月)～13日(金) ドイツ:デュッセルドルフ、ミュンヘン  
2017年11月22日(水)～26日(日) 台湾:台北、台中、高雄、台南

【With Kids よりお知らせ】2018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、2017年12月末までに [soudan@withkids-kaigai.com](mailto:soudan@withkids-kaigai.com) までお問い合わせください。

### メンバーの海外の子育て

私が小学生の子どもと生活しているフランスでは、学校の夏休みが2ヶ月の他に2ヶ月毎に2週間の休みがあります。やっと休みが終わったと思ったら、またすぐ休みに入る感覚です。学校の時間は、地域によって少し異なりますが、だいたい8時30分ぐらいから16時前後までで、安全面から10歳位までは親や大人が学校へ送り迎えする家庭がほとんどです。お昼ご飯の時間に家に帰ってきてもいいので、最多で1日に4回学校と家を往復する親もいます。日本では小学校に入ったらほとんどない「送り迎えの時間」をせっかくなので親子で語りあえる時間として使うように心がけています。

両親が仕事をしている場合は、給食の他、学校内の学童保育に18時ぐらいまで子どもを預けられます。他には、お迎えのためにベビーシッターを雇う家庭もあります。また、バカンス中の学童保育もあるので、仕事が休めない時も預け先があり、両親が働きながらも子育てができる環境は整っているとは思いますが。

しかし、子育てに限らず生活に必要な情報は、日本でのように(言葉の問題がないフランス人でも)すぐに得ることができないのが通常なので、色々な人に聞いて回る機会が多くなっている印象です。(YC)



### メンバー紹介

湊 真季子(みなと まきこ): はじめまして。私は2015年秋よりWith Kidsの活動に参加致しております。きっかけは家族の転勤に伴い、私自身が2016年春より北米に転居することになったからです。日本では主に教育と医療領域での臨床活動を通して、ご家族の様々なご相談に向き合っていました。現在は日本とは異なる海外という場に身を置きながら、ご家族への支援の在り方を考えております。どうぞよろしくお願い致します。

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
  - ホームページアドレス: <http://www.withkids-kaigai.com/>
  - メール相談アドレス: [soudan@withkids-kaigai.com](mailto:soudan@withkids-kaigai.com)
- With Kids のHPは(財)KDDIの助成金で作成しました

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](mailto:soudan@withkids-kaigai.com)

発行: 2017年6月25日

