



日本の元号が「令和」に変わりました。日本各地では改元に伴って様々なイベントが開かれ、十連休の中、自治体では令和元年婚を受ける特別窓口を開設したところもあるようです。TVを観ていると、ある入籍したカップルが、『これからも変わらない良い関係でいたい』と話していました。変化の時に人は、変わらないものをどこかで求めるのかもしれませんが。時が経っても、暮らす場所が変わっても、懐かしい風景、友人関係や親子のつながり、など変わらない何かに思いを巡らすと、不思議に落ち着いた気分になります。私も With Kidsも、世界各国、どこにいても親御さんが安心できる子育てを目指して、これからも変わらず地道な活動していきたいと思います。(HR)

## 海外での子育て「発達や心の健康が気になるとき」

からだの不調なら、日本語の通じないお医者さんでも、通訳を介すれば、症状を訴えることはそれほど難しくはないでしょう。必要な検査がわかれば、言葉が通じなくても、内科や外科の検査を受け、結果を知ることができます。

しかし、お子さんの発達やこころの健康で、気がかりなことがあるとき、母国語でないと伝えにくいことがあります。通訳を介しても限界を感じることもあるでしょう。検査は、母国語でないと正確な結果が出せないものが少なくありません。

With Kids は、メール相談という限られた方法ですが、海外で生活するお子さんについてのご相談に、臨床心理士が日本語でお応えする活動をしてきました。今回は、ご相談でよく寄せられるお問い合わせに役立つような情報を集めてみました。

### 1. 海外でも日本語で相談できる窓口を探したい

・日本語で受けられる海外のこころの相談機関・窓口のリスト (Group With)

<https://www.groupwith.info/soudan/kaigai/>

海外生活を経験した母親たちで運営するボランティアグループ「Group With」により作成、毎年更新されています。地域別で検索でき、お住まいの町(国)の相談機関を探することができます。

・国立特別支援教育総合研究所「教育相談」(海外在住者向け)

[http://icedd.nise.go.jp/index.php?action=pages\\_view\\_main&page\\_id=197](http://icedd.nise.go.jp/index.php?action=pages_view_main&page_id=197)

### 2. 一時帰国するときに相談したい

日本語で相談したい、日本語での発達検査を希望しているなど、一時帰国の際に専門機関を受診したいという場合、いくつか考慮しなければならないことがあります。

■**公的な相談機関**: 利用するには、通常、その自治体に住民票があることが前提になりますが、短期間でも住民登録をしたり、その地域に本帰国を予定しているなどの事情を説明したりすることで、利用が可能になる場合もあるようです。また、電話相談やメール相談については、住民であることを条件にしていなくてもあるようです。自治体によって様々ですので、各自治体へのお問い合わせをお勧めします。サービスは利用できなくても、地域の医療機関の情報を教えてもらえることがあり、地域情報を得やすいことがメリットです。

**相談機関の例** 注) 名称は自治体によって様々です。

**市区町村の教育委員会**: 入学や転入の相談

**教育相談センター**など:

学校生活、性格・行動、不登校、いじめ、発達などの相談

**保健センター**など:

乳幼児健診、乳幼児健康相談、子育て相談など

**児童発達支援センター**など: 発達相談、未就学児の療育

**こころの健康センター**など:

思春期相談、精神科・心療内科医療機関の情報

■**初診予約**: 発達の専門医や児童精神科は、初診の予約が取れるまで、数週間から数か月かかる場合があります。帰国の予定に合わせて、早めに医療機関に電話を入れ、初診予約の方法や予約受付の時期を問い合わせることをお勧めします。なお、日本の保険に加入していない場合は、自費診療になります。

■**発達検査**: 通常、初診時にすぐ検査が受けられるわけではなく、また、結果がわかるまでにも日数がかかります。一時帰国時に発達検査や心理検査を希望する場合は、初診から結果を聞けるまで少なくとも1ヵ月以上を要すること、短期間での依頼ができるかどうかは、医療機関への個別の問合せ、調整が必要になることを留意しておく必要があります。

■**発達障害に関する支援・医療機関の情報**

【**地域の情報**】自治体(少なくとも都道府県)のHPや関連サイトに、医療機関リストが掲載されている場合が多いようです。

(以下、東京・大阪の例)

・東京都 福祉保健局:「支援機関・医療機関の情報」

[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai\\_shisaku/hattatsushougai.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai_shisaku/hattatsushougai.html)

・大阪府:「発達障害に係る医療機関」[http://www.pref.osaka.lg.jp/chikiseikatsu/hattatsusyogai\\_osaka/iryokukan.html](http://www.pref.osaka.lg.jp/chikiseikatsu/hattatsusyogai_osaka/iryokukan.html)

## 【全国の情報】

- ・日本小児神経学会:発達障害の診断・治療・指導を担当できる医師(小児神経科医)の名簿  
[https://www.childneuro.jp/modules/general/index.php?content\\_id=3](https://www.childneuro.jp/modules/general/index.php?content_id=3)
- ・子どもの「こころの健康」医療機関マップ (国立成育医療研究センターHP)<http://www.ncchd.go.jp/kokoro/kyotenmap.php>  
地域と問題別に医療機関を検索できます。

### 3. 家庭で出来るサポート、関わり方のコツを知りたい

お子さんの発達に気がかりなことがあるとき、専門的な機関で療育を受けさせたいと考える方が多いかもしれません。しかし、日本国内に住んでいても、公的な療育プログラムは、多くても月に数回程度しか受けられないのが一般的です。実際にはお子さんが毎日を過ごしている家庭での関わりがとて大切になります。海外に住んでいるために、日本語の療育機関に通えないこと自体はあまり大きな問題ではないと私たちは考えています。

関わり方の工夫に、答えはひとつではありません。「どれが一番よいのか?」「これではなくては」と考えるよりも、「自分たちの生活スタイルにあっている」、「親子で楽しめよう」というのを一つの基準として、生活の中に取り入れてみると無理がないでしょう。お子さんへの関わり方に悩んだときには、With Kids のメール相談をお気軽にご利用ください。また、家庭での関わり方のヒントを紹介したサイトや書籍の一例を以下に挙げましたので、参考にしてください。

#### ウェブサイト

- ・りたりこ 発達ナビ「親子のヒント」<https://h-navi.jp/teaching> 発達支援から就労支援までを行う会社が運営するサイト
- ・パステル総研 <https://desc-lab.com/> 無料メールマガジンの他、専門家による個別相談(有料・WEB 可)あり

#### 書籍

- ・『**発達**が気になる赤ちゃんにやってあげたいこと一気ついて育てる**超早期療育プログラム**』黒澤礼子 講談社  
“分かりやすく、かわいいイラストつき。お母さんも楽しみながらできそうです”
- ・『**ココロとカラダ ほぐしあそび**』二宮信一 学研プラス “子どもはあそぶだけで、さまざまな発達が促されています”
- ・『**わかってほしい! 気になる子**』田中康雄 学研プラス “子どもと一緒に絵本を見るような感覚でどうぞ”
- ・『**「小学校で困ること」を減らす親子遊び 10:6~12 歳 発達が気になる子を理解して上手に育てる本**』  
木村順(監修) 小学館 “集中力や器用さを育めるようにカラダを動かすヒント。家族みんなで楽しめます”



#### 通信教材

『療育55段階プログラム』<https://yotsuyagakuin-ryoiku.com/>

通信指導を受けながら家庭で取り組める。自閉症児を専門に受け入れる学校が監修しています。



### 4. 心の健康を心配している

- ・厚労省:こころもメンテしよう ~若者を支えるメンタルヘルスサイト~  
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/consultation/index.html>
- ・NPO 法人 自殺対策支援センター ライフリンク 生きる支援の総合検索サイト  
いのちと暮らしの相談ナビ <http://lifelink-db.org/>

### 5. 帰国生の悩みがわかる相談先を知りたい

帰国生や外国人子女など、異文化に育った子どもや青少年のこころの問題に応じてくれる国内の相談室や医療機関のリスト(前述の Group With 作成)  
<https://www.groupwith.info/soudan/kokunai/>

「問い合わせしてみたけれどよくわからなかった」等、ご不明の点はお気軽に With Kids のメール相談もご利用ください!

#### メンバー紹介

**圖子田 優子(ずしだゆうこ)**:インドネシア滞在時から、With kids の活動に参加しています。日本語で相談出来る場が少ない海外生活の中、母親同士で学びあえる場を作ったり、現地やネットのサービスを日本人が利用しやすくする活動をしていました。様々な生活水準・国籍の子ども達との出会いから、学ぶことも多くありました。日本に戻った今は、学校現場で教育相談や特別支援教育に携わっています。青空の下での食事が、元気の源です。

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21号 発行: 2019年6月5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](mailto:soudan@withkids-kaigai.com)

