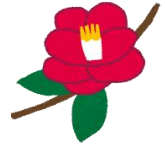




# With Kids

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 24号

2021年 1月5日



コロナ禍での落ち着かない生活が始まって、もうすぐ一年になろうとしています。

三密を避けることや外出自粛など、当たり前のように過ごしてきた日常の変更を余儀なくされたことは、窮屈なことでしたが、これまで以上に社会、自然、暮らしについて深く考えるようになった自分に気づきました。そして、地球上で生きている人間にとって、本当に大切なことは何かと問われているように思いました。

一方、より本を読む時間が与えられ、心打たれることばにあふれる絵本との新たな出会いがありました。子どものことばは、簡潔で透き通っているとつくづく感じました。子どもの伸びやかな発想に胸が熱くなることもしばしばでした。もう大人になってしまった自分の子どもにもこんな時代があったんだと、忘れかけていた記憶を呼び戻しています。これからも絵本がいつもそばにある暮らしをしていけたらいいなと思っています。(KK)

## With Kids に期待すること

この夏、東京公認心理師会の会員向けニュースレターの「こんなところに臨床心理士」というコーナーのために澤谷様にインタビューをさせていただきました。その折に伺った、「まず海外生活でつらい経験をしている親御さんの気持ちを受け止め、労うことが第一」というお話が強く印象に残っています。これは心理職としては「基本のき」のように思えるかもしれませんが、これまでの生活の場から切り離された状況では、周りの人やできごとに対して必要以上に身構えてしまい、自分の不安が自分を追いつみやすいということは、私自身も海外で子育てをした折に切実に感じたことでした。いつもは楽観的なのですが、その時には孤立無援と感じたものでした。海外生活での子育ての悩みについて、相談先や相談の手順などを濃やかに教えていただくことができるということがどれほど安心を生み出してくれるか、親の心を安定させてもらえるか、その力は

## 重宗祥子 (東京公認心理師協会 広報委員)

計り知れないものだと思います。その背景には15年にわたる相談活動による知の蓄積と、幅広く海外で活動している諸機関との連携、そしてボランティア精神があると伺い、なるほどと納得したものでした。

私の子育て時代はすでに30年も前になりますが、当時日本語で相談のできる場所は少なく、かろうじて繋がれるところが信頼できる場所なのか、という更なる心配もありました。現代のネット社会では事情はまったく異なるとはいえども、誰もが本当に欲しい安心な情報に繋がれるとは限りません。子どもを安心して自信を持って育てられる社会は世界の誰もが願う未来の姿です。特にこのコロナ禍で、グローバル社会というものの問題が浮き彫りにされてきました。公的資源の充実とともに、このWith Kidsのような民間の活動の健やかさを私たち心理職が大切に育てて次へと継いでいくことが望まれると考えています。

## 海外で生活する With Kids メンバーから

★欧州 A国より 秋から2度目の外出制限となつてます。1度目は学校が閉まりすべてリモート学習でとても大変でしたが、今回は、開いていて、マスクは義務で通えているため、子どもの学習・生活リズムが今まで取り取れているのがとても助かっています。習い事は、室内も室外も一旦お休みにになり運動不足になりそうなので、週末には家族で自然の中に散歩に行くのが日課になってリズムができています。私は、ずっと家にこもっていると不安になってしまいそうなので、1日に1回は雨の日でも自然の中へ散歩に行くようにしたり、ヨガやマインドフル瞑想をしたり、オンラインでコミュニティや友達とつながったり、自分のメンタルをまずは整えるように取り組んでいます。

実は子どものクラスで感染者が出たということで先日わかり、「ついに来たか」と感じています。不安になろうと思えば、どこまでもなれる環境ですが、どんな状況で



も幸せを感じながら生きることもできると思います、今できることをやってみようと思っています。(YC)

★アジア B国より 小学校一年生の子どもがおります。4月から、実質ロックダウンに入りました。入学式もないまま、オンライン授業に突入。年長の始めに海外に来た我が子の、あまりのひらがなの汚さに頭を抱えつつ、iPadをすぐに使いこなし適応する現代っ子の逞しさも感じつつ過ごした日々でした。3ヶ月ほどすると、オンラインと対面をミックスする授業形態に。学校に行きお友達ができると、オンライン授業後にもこっそり(?)そのまま繋いだ状態にして、放課後オンライン上で友達と遊ぶように(突然「〇〇君家見たい〜!」とのリクエストがあり、散らかった我が家の中をアレコレ映されて困ったことも汗)。そうこうしているうちに、夏休み前には毎日登校できるようになり、今も毎日通っております。マスク着用・休み時間は各自の机に着席・運動



場での遊び禁止など制約は多いですが、ロックダウンを経て、日々学校に行けること・友達と会えることに有難さを感じております。そうそう、運動会が youtube 発信となり、日本にいるジジババも孫の姿を見ることができたのは、とっても良かった！です。(TK)

★アジア C 国より 政府による規制が速やかで、在宅勤務と学校のオンライン学習が一気にやってきました。平日朝 7 時すぎには家で一人になっていた私は、「家族全員が家にいる」状況に自分のリズムを慣らしていくまで、しばらく時間が必要でした。

半強制的なオンライン環境で思わぬメリットを感じたのは、学校の保護者会や面談の手軽さです。時間になってアクセスすると、クリアな音声で先生のお話を聞き、必要な情報が PC 画面にシェアされる、その快適さは今までにない体験でした。

大きな不満も言わず、毎日マスクをして登校する子どもたちを見るにつけ、「特別な今」から元に戻るのを待つのではなく、日常とは日々変化するものと意識を変えて、自ら変わろうとすることの大切さを痛感します。コロナ収束後の世界に、自分が馴染んでいられるように、前向きに想像していきたいと思うこの頃です。(YA)

★米国 D 州より 12 月、2 度目の外出禁止令がおりました。1 度目の外出禁止令が下りた春先は、スーパーの棚から多くの生活必需品が消え、公園やビーチ等人が集まる場所への立ち入りが禁じられ、上空にまで警官がパトロールに回るという非常事態がしばらく続きました。今回も状況を見て徐々に禁止事項が増えていくのではないかと不安感が高まっています。公立学校は春からオンライン授業のまま、私立学校は秋から人数を制限して対面授業を再開しましたが、感染を恐れてオンライン授業を希望する家庭も少なくないと聞きます。対人接触を極端に制限された生活を強いられ、パンデミックという見えない脅威に晒され続けていることは子ども達の心に大きく影響していると感じます。私自身、子ども達の眠りが浅く、悲観的な発言が目立つ時は心が折れそうになります。

こういう時こそセルフケア！ということでしょうか？公園の隅の芝生に本格的なバーベキューを持ってきてベンチプレスに励む中年男性を見かけました。歩く足取りが若干震えて見えるほど高齢な男性がラケットを持ってテニスコートに向かう姿も。自分が楽しい！心地いい！と思う時間は必ず持つ、それこそがこの非常事態を乗り切る極意なのかもしれません。何気ない日常に笑顔や勇気をもたらっては感謝する日々です。(NH)

### ★コロナ禍での転勤



3 年余暮らした欧州 E 国を転勤で離れることになりました。ちょうどコロナの感染者が急増し、レストランは営業中止、送別会もオンラインに。最後に友人たちと地元の料理を楽しみたいという願いは叶わないままの出発でした。

日本に立ち寄り、2 週間の隔離後、準備を慌ただしく済ませ、次の任地に向かいました。10 時間を超える道中は、マスクに加えてフェイスシールドも常時着用という、宇宙飛行士のようなフライト。防護服を着たスタッフの方が一生懸命サービスしてくれて、息苦しさはあってもまあまあ快適に過ごすことができました。

新しい任地は中東 F 国。到着後は 1 週間の隔離生活でした。外出や人に会うことは一切許されず、職場の同僚が事前購入してくれた食材で家族のために 3 食を調理するのが日課になりました。当初、何でも食べられればいいと思っていたのが、いざ隔離生活を始めてみると、毎日同じものは食べたくないという自然な欲求に気づきました。限られた食材で何ができるか？ 新しいバリエーションを工夫するのが小さなチャレンジと楽しみになりました。

隔離が終わっても、結局そのまま外出自粛の生活が続き、いつまでも街の様子がわからない焦りを感じ始めています。でも、この時間がなければ、この街の数千年の歴史に思いを巡らせたり、調べてみる余裕はなかったことでしょうか。Google Map でストリートビューをたどりながら想像力をふくらませているところです。(SK)



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 24 号 発行: 2021 年 1 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)

