



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 31号 2025年 2月1日 ●●●



ドイツには、毎年11月11日11時11分に開幕する『カーニバル』という宗教的風習があります。カトリック宗教では、キリストの復活祭(イースター)の前から46日間を「断食期間」としており、“断食が始まる前に肉や乳製品などで思う存分、宴を楽しもう”と始まったお祭りが、現在のカーニバルの起源だそうです。

私の住む街、デュッセルドルフは、ドイツの3大カーニバルの1つとして知られており、「デュッセルドルフ!」「ヘラウ!」の掛け声とともに、街中が陽気な音楽と、衣装した人達による華やかなパレードで盛り上がります。パレードでは、子供向けにはお菓子やちょっとしたおもちゃなど、大人向けには化粧品なんかもばらまかれ、押し合いへし合いの争奪戦となります(笑)

そして、カーニバル期間中に1番の盛り上がりを見せるのは、「ローゼン・モンターク(バラの月曜日)」に行われるパレードです。今年は日本人コミュニティが初めてこのパレードに参列できることになり、一生に一度できるかどうかの貴重な異文化体験となりそうです。(N.S.)

WithKids に期待すること、望むこと

松丸未来 (東京認知行動療法センター)

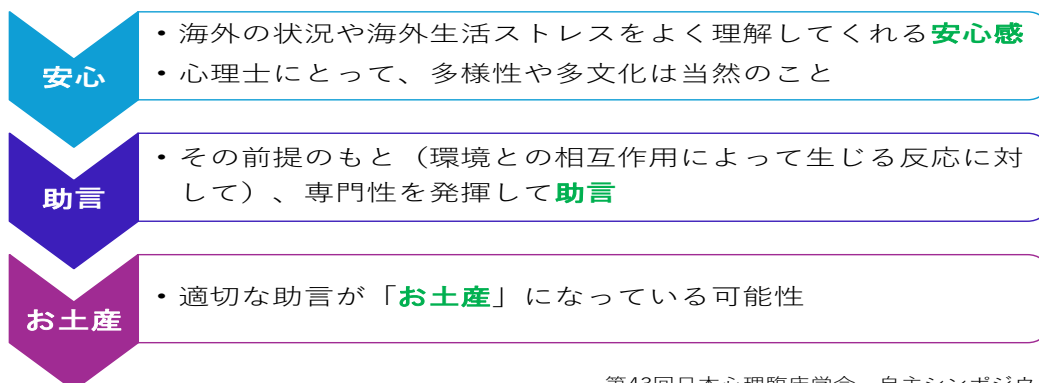
With Kids との出会いは、2024年9月、第43回日本心理臨床学会のシンポジウムでした。心理士の皆さんから各国の教育事情の話題提供をいただき、私が指定討論者として With Kids の意義を話させていただきました。この出会いで、私が感じたことを含めて、期待することを述べたいと思います。

まず、With Kids との出会いは旧知の仲のようでした。私自身、4カ国に住み、海外と日本の行ったり来たりを経験し、日本人としてのアイデンティティはあやふやで、孤独感がありました。でも、このあやふやな感じを言葉で伝えなくても With Kids の臨床心理士は、私の「きちんとしていない(初対面でもカジュアルな)日本語を含めて、当たり前のように接してくれました。初対面でも away 感のない心地良さを感じられるのは、With Kids だからこそだと思います。それは、With Kids に相談する皆さんが持つ親近感にも通じるのではないかと思います。

もう一つは、シンポジウムの最後にも話をした、With Kids ならではの専門性の高さです(下図参照)。「安心」「助言」「お土産」がキーワードです。「安心」とは、海外生活ストレスを理解している安心感です。きっと1言えば10理解してくれるでしょう。安心感「友達」と話すだけでも得られることがありますが、With Kids は、適切な「助言」をくれます。海外の環境と個人との相互作用を踏まえた上で、現在の心理的負荷が強くなったり、苦しくなったりすることを理解します。そして、今必要なことを「助言」してくれます。それは、海外生活を送る中で、「その日本食が食べたかったの」と言いたくなるような「お土産」に近いと思います。

With Kids らしさについて述べました。この唯一無二の心理支援の活動が続き、発展することを期待します。維持発展のためには費用がかかるのでその面でのサポートをする団体、人材を得られることは望みます。

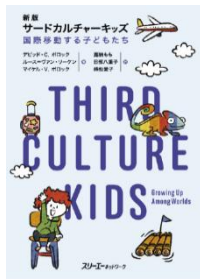
With Kids の意義



ちょっとした時間に読書でも ~メンバーのおすすめ本~

●『新版サードカルチャーキッズ 国際移動する子どもたち』デビッド・C・ボロック、ルース＝ヴァン・リーケン他(2023)スリーエーネットワーク

親の仕事の都合で国際移動する子どもたちの体験について描かれた初版に、これまでの枠に収まらない「クロスカルチャーキッズ」の項が加えられた日本語版の新版。多文化で生きる子どもや家族に、アイデンティティに揺れて「自分と言う存在が世界から消えてしまったような、そんな思いを抱えているのは自分だけではない」と気づかせてくれる一冊。当事者でもある翻訳者たちが訳した日本語版では「帰国子女」という偏ったイメージの影響についてのコラムも寄せられています



●『恩田陸』の本

筆者の日本語や言葉の使い方の美しさに、ついつい引き込まれてしまいます。特に、『夜のピクニック』(2006)新潮文庫刊は、親という立場から自由になれていないなど感じる時に読みました。

高校生の心のやりとりを通して、自分の心のひだが瑞々しく柔軟になるような気持ちになりました。凝り固まった信念や勝手に持っていた閉塞感が解放されるような気がするので、忘れた頃に読み直しています。

『蜂蜜と遠雷』(2019)幻冬舎は現実を忘れ、一気に物語の世界に引き込まれます。お時間ある時に読むことをお勧めします。



●『お母さんの当事者研究一本心を聞く・語るレッスン』熊谷晋一郎+当事者(お母さんたち)(2020)ジャンマシニスト社

帯の紹介文にある通り、「仲間の「困りごと」に耳を傾けていたら、自分のことが見えてきた」という体験は、海外生活で何度も経験しました。

おしゃべりしながら、海外での生活というものの輪郭が見えてくると、これからを考える力が湧いてきました。

●『セルフケアの道具箱』伊藤絵美(2020)晶文社
かわいいイラストつきで、ストレスと上手につきあう100のワークが紹介されています。「とりあえず落ち着く」から認知行動療法の考え方、マインドフルネスの実践ワーク、スキーマ療法の考え方まで、充実した内容なのにわかりやすい。電子ブックあり。

(2022年メンタル本大賞受賞)



活動報告

2024年7月 たなばた会 海外に住む子どものメンタルヘルス支援関係者の情報交換会

2024年8月~世界各国のメンバーとのOnlineによるワールドミーティング(全4回開催)

2024年9月29日 日本心理臨床学会第43回大会にて自主シンポジウム 開催

「海外に住む子どもと家族への相談活動ー相談者が生活する国の事情を理解することの意義」

2024年12月 『With Kidsの活動と海外の特別支援教育事情』特別支援教育研究12月号寄稿



— 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。

- 相談は無料です
- 原則として、匿名またはペンネームでご相談ください
- 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



■第31号 発行: 2025年2月1日 ■発行元/文責: 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

■代表: 嶋崎 恵子 ■連絡先: soudan@withkids-kaigai.com