

## Back to School 第2弾:現地校が始まったのはいいけれど…

9月の三水会クラブは、「Back to School 第2弾:現地校が始まったのはいいけれど…」と題して、ヒューストンで新生活を始めた方々を対象にメンタルヘルスのお話をさせていただきました。

お話しさせていただいた内容を、以下のようにまとめました。

### 1.セルフケアを忘れずに。

参加いただいたのは2名を除いて全員お母さん。異国で働き出した夫と学校に通い出した子を支えなければ、とご自分のことは後回しにして頑張りすぎてしまっているかも。異文化での慣れない生活を始めたのは妻も一緒。飛行機の緊急時と一緒に、まずご自分に酸素マスクをしてから他の搭乗者にマスクをしましょう。ご自分を労る気持ちを忘れずに。

### 2.気持ちをまずは認めてあげる。

例えば、お子さんが「今日は学校行きたくない」と言った時。「何言ってるの?」ではなく、「学校、行きたくないんだ。」と本人が言ったことをそのまま受け止めてあげましょう。この、まずは認めてあげる、ということが大事です。学校を理由なく休むということは良いことではないかもしれませんが、行きたくない、と思う気持ち自体は決して悪いことではありません。学校や会社に行きたくないと思うのは、人間誰もが持つ普通の気持ちです。

### 3.家族で問題を解決できない時は、しかるべき所へ助けを求める。

お子さんが何かでつまづいている時、例えば不登校が続くなどした場合は、両親で協力して解決する道を探る。それでもうまくいかない場合は、学校へ相談。体調不良もある場合はかかりつけの医師にも相談。問題が精神的なものである、と疑われた場合は学校・医師経由で精神科医・心理カウンセラーなどを紹介してもらい、専門家とともにお子さんを支えていきましょう。

### 4.居心地の良い場所を複数持つ。

安心できる家庭、通うことが楽しく思える学校、課外活動(スポーツ、音楽、ボランティアなど)、近所の仲良しさんなど、自分を受け入れてくれる場所を複数持つていれば、もし一つの場所で上手くいかなくても何とかなるものです。

自分を受け入れてくれる場所を複数持つていれば、もし一つの場所で上手くいかなくても何とかなるものです。



### 5.諦めることも大事。

駐在員家族として海外で暮らすということは、慣れた言葉や環境から離れて難しい環境で暮らすということです。何か挑戦して成功したらラッキーくらいの気持ちでいることも大事。また、お子さんに過度の期待はせずに、自分の子供を一人の人間として尊重しつつ、できるだけサポートをするというのが望ましいです。

講演後、お子さんの年齢毎に分かれて座って頂き、私も皆さんのお話に加わりました。皆さん自身も異文化に戸惑いながら生活しているのに、お子さんのサポートを更にしなければならず、アメリカの慣習にも詳しくなく困っているという状況のようでした。また、お父さんが本当に忙しくてワンオペ状態、という方も多くいらっしゃるような印象を受けました。もし、これを読んでいるお父さんで身に覚えのある方がいらっしゃいましたら、ぜひ考え直していただきたいことがあります。

子育ては、お母さんだけの仕事ではありません。お子さんとご自身の関係を良いものにしたいと思うのであれば、ぜひ、お子さんと過ごす時間を意識的に増やしてみてください。母と子の関係、父と子の関係はそれぞれ両者によって培われるものです。もし、お子さんとの時間を疎かにして、お子さんとの関係がうまくいかなくなってしまってもその責任は親であるあなたにあります。特にお父さんに伝えたいことですが、長時間一緒に過ごしているお母さんも例外ではありません。短時間でも、真剣にお子さんに向き合う時間を持っていますか。

1週間に30分だけでも、お子さんと一対一で過ごすことは可能でしょうか。これは、「One-on-One Time」(文字通り一対一の時間)と言って、小さいお子さんをお持ちの方には特に大事な時間となります。この30分だけは、お子さんに主導権を持たせて、タブレットやスマホは一切使用しない遊びをします。お勧めするのは、外で体を動かすような遊びよりも、室内で遊ぶボードゲームのようなものです。「この時間は、あなた(子)がリーダーだよ」ということを伝え、お子さんの好きなように遊びます。お子さんがルールを決めて、親はそれに従います。30分という短い時間ですが、お子さんとの時間に集中してみてください。お子さんが複数人いらっしゃる場合は、それぞれに30分時間を作ってみてください。長時間一緒に過ごすということが重要なわけではありません。質の高い、真剣にお子さんに向き合う短い時間を作ることが大切です。このような地道な関わり方が、お子さんとの良い関係を培っていきますので、ぜひ試してみてください。



講師: 小島理絵

テキサス州認定心理カウンセラー。ヒューストン・ハイツにあるメンドセンター(The MendCenter)の常勤スタッフクリニックとして治療をする傍ら個人開業でセラピーも行う。

### 話の聞き方: A-C-T Limit Setting

▪ Acknowledge the feelings, wishes, and wants (気持ちや願望を認めてあげる)

▪ Communicate the limit (やめてはいけない行動を告げる)

▪ Target acceptable alternatives (代わりにできることを提案)

(Garry Landreth, Play Therapy, page 273)

### 気持ちの受け止め方: RAIN: A Practice of Radical Compassion

▪ Recognize what is happening

(何を感じているか・経験しているか認識する)

▪ Allow the experience to be there, just as it is;

(認識したことを否定せず、そのまま受け止める)

▪ Investigate with interest and care; (恐れず、その事柄に近づいてみる)

▪ Nurture with self-compassion

(思いやりを自分に持ちながら、その事柄を慈しむ)

(Tara Brach, Radical Compassion)

### 役立つ情報

[ヒューストン日本商工会](#):生活情報:ヒューストンお助けマップ

[テキサス州現地校 学校用語集 2023年11月改訂版](#) (お助けマップHP内)

[在ヒューストン日本国総領事館](#)

[DV関連の問題\(離婚、この親権等\)に関する相談窓口](#) (日本語)

[BB360](#)

(ヒューストン在住の日本人出産ドゥーラお二人が主宰するサポートグループ)

[海外こころのヘルプデスク24時](#)

(海外在住者が日本語で話せるオンライン上の相談デスク)

[Child Mind Institute](#) (子供のメンタルヘルス情報全般。英語・スペイン語のみ)

[Crisis Intervention Houston](#) (精神的に辛い時に助けてくれる団体。英語のみ)

電話番号832.416.1177 Teen: 832.416.119 (call)| Teen: 281.201.4430 (text)

[Mental Health America of Greater Houston](#)

(ヒューストンのメンタルヘルスホットライン情報全般。英語のみ)

[findhelp](#) (zipコードで様々なサポート情報を得られる。英語のみ)

★7月25日に開催したBack to School第1弾の記事は[こちら](#)。



三水会クラブ 次回予定:

★日時: 1月25日(木) 10時~12時

★テーマ: バレンタイン・アイシング