

# 海外で、母親の私が孤独感に さいな 苛まれています。人づき合い が苦手で相談相手もいません。 どうしたらいいのでしょうか。

海外子女教育振興財団  
教育アドバイザー

菅原 光章



<プロフィール> (すがはら みつあき)  
1979年から奈良県の公立小学校に勤務。83年より3年間、台北日本人学校へ赴任。帰国後は奈良市立小学校に勤務、教頭・校長を歴任する。また奈良県国際理解教育研究会の会長を務めた。退職後、奈良県教育振興会理事ならびに同志社国際学院初等部の教育サポーターを務める。2016年4月より海外子女教育振興財団の教育アドバイザー。

海外という新たな環境下で送る生活、私も以前海外で暮らすことがあります。日本とは文化などさまざまな面で異なる国で暮らす楽しさ、さまざまな人と触れ合える喜びを経験しました。一方で気候、言語、生活習慣などの違いに悩み、トラブルに見舞われたことが何度もありました。また今回の相談者と同じように孤独感に襲われたこともあります。

周りがほとんど初対面となると、日本人同士でもお互いを知るまでには時間がかかります。ましてや外国にいて周りがほとんど文化や言語の異なる人ばかりとなると、なおさら時間が必要です。海外で暮らした経験があれば、「孤独感」に共感できる人は多いのではないのでしょうか。

## 新たな自分の発見

孤独を感じることは誰しもあります。なかには孤独をなんとも思わずそれを楽しもうという人もいます。また孤独を自分と向き合う時間、自分を見つめ直す機会と考え、その経験を糧にしている人もいます。まずは孤独をすべてネガティブに捉えず、新たな一歩を踏み出す準備段階だと考えてみましょう。

海外ではあなたを先入観を持つて見る人はいません。初めて出会う人ばかりなのですから。現地での生活は、新たな自分を発見できる、自分をリセットで

きるチャンスでもあるのです。

## 楽しみを見つける

海外で生活を始めたばかりの人は、食事や買い物などの日常生活に慣れるのに精いっぱいです。お子さんが幼稚園や学校に通っているなら、さらに毎日が忙しいことでしょう。

こういった忙しさを経て少し落ち着いたところに、寂しさや不安に襲われることがよくあります。そういったとき、まずご自身の心の健康を保つことが大切です。それには、しっかりと休養を取ることです。そして何か楽しいことを見つけ、取り組むことをお勧めします。

いままでやってきたことで、自分が楽しめることや打ち込めることはありませんか。もし赴任先でも続けることができるのならばやってみましょう。

しかし海外でのさまざまな環境からそれが無理ならば、現地ですること、新たなことに挑

戦してみてもいいかがですか。

私事になりますが、赴任地で音楽活動をしている日本人との出会いがあり、思い切ってその人が主催しているバンドに参加させてもらいました。日本人会の行事にそのバンドで出演したこともあります。おかげで、いままでも気づかなかった自分自身の一面を知ることができました。自信もつきました。そして交友関係が大きく広がりました。他者とのかわりがそれほど必要でない楽しみ方もたくさんあります。ランニングなどのスポーツ、読書や芸術鑑賞、創作活動もそうです。同僚で墨彩画に興味を持ち、現地の教室に習いに行った人がいます。帰国後も創作を続け、いまでは定期的に個展を開くほどです。

### お子さんも苦勞している

海外で暮らしている日本人の子どもは現在約十五万人。ほとんどが保護者の意向で帯同され

ている子どもです。

日本と異なった環境のもと、みんなほんとうによくがんばっています。なかでも現地校やインターナショナルスクールに通っている子は、入学当初、ことばや学校文化の違いに戸惑いながら学校に通っていたことでしょう。孤独を経験した子どももいるはずですが、いままも学校に少しでも早く慣れようと、言語習得や友達づくりにがんばっている子がたくさんいると思います。ではそういった子どもたちはどのようにしてさまざまな苦勞を乗り越えているのでしょうか。個々に違いはあると思いますが、多くの子どもたちは積極的に相手にかかわり、周りの支援を受けながら少しずつ現地の生活に慣れていきます。そうした苦勞を経て、海外での実り多き学びを体験しているのです。

海外子女教育振興財団の出版物に『地球に学ぶ』という海外子女の文芸作品集があります。

そのなかで印象に残った作文をいくつか紹介します。

### △イギリス・小三▽

私は、自分から声をかけることがはずかしくて少しが手でした。えい語もまだまだ自信がないので、自分から声をかけるのは、とてもゆう気がいりません。その上、さい近学校では友だちともうまくいかず、悲しくなる言葉を言われて、ますます自分に自信がありませんでした。けれどもピアノを通して、「ウエルダーン」とたくさんの人から声をかけてもらえて、自分でもびつくりするくらいうれしくて、自信がもてるようになりました。

### △アメリカ・小三▽

ぼくは、日本からアメリカにひっこしてきた時、アルファベットや自分の名前を、えい語で書くことすら出来ませ

んでした。もちろん、話すことも出来ません。(中略)お母さんに「言葉が分からないからふ安だと思うけど、いつも笑顔でいれば、クラスの子となかよくなれるよ。」と言われたので、ぼくはいつも笑顔でいようと思いました。(中略)さいごに、やさしくすることです。

### △ドイツ・小四▽

「いっしょに遊ぼう。」わたしはゆう気を出して話しかけました。(中略)それから日曜日、火曜日、木曜日と週三回いっしょにスケートをすべるようになりました。わたしにはじめての日本人のお友達ができました。

### △シンガポール・小五▽

海外で一年間生活して分かったことは、英語も大事だけれども、勇気を出して自分から動くということが一番大切

だということ。 (中略)  
友達がつくれなくてほくだけ  
昼休みに日本から持ってきた  
本を読んでいました。(中略)  
そんなある日、学校の体育の  
時間でマラソン大会がありま  
した。(中略) 一番足が速か  
ったのはぼくでした。走り終  
わった後にクラスメイトの四  
人が近づいてきました。(中  
略) いつの間にか、友達がふ  
えていきました。

### まず自分から第一歩を

海外で勇気と笑顔を大切にが  
んばっている子どもたちの姿を  
知っていただけでしょうか。

人づき合いが苦手なかに「自  
分から」というのはたいへん酷  
なことなのかもしれません。し  
かしあえて言います。

まず「自分から」相手に歩み  
寄ってください。

最初の一步を踏み出すことが  
できれば、次の二歩三歩と少し

ずつ前に進めます。そうすれば  
きつとあなたに手を差し伸べて  
くれる人が現れます。

### 身近な人に

私が在外教育施設に赴任した  
当初、現地になかなかなじめな  
いお母様がいらつしやいました。  
あるときその人と話をしている  
共通の趣味の音楽の話題となり  
話が弾みました。何度かお話し  
する機会があり、海外生活の悩  
みなども聞いたことがあります。  
「早く日本に帰りたい」ともおつ  
しやっていました。

その後、現地での生活にも慣  
れ、友人も増えたその人はいき  
いきとおつしやいました。  
「日本に帰りたくない」と。

ご主人や身近な人に相談した  
くてもさまざまな事情から難し  
いのならば、ぜひお子さんの学  
校の関係者や保護者、周りの人  
と話す機会を持つてください。  
共通の趣味を持っている人、同  
じような悩みを抱えている人が

いるはず。最初の第一歩を  
踏み出せたなら、そういった人  
と知り合えるチャンスがかなら  
ず訪れます。

### 教育相談

相談の内容によっては身近な  
人に相談することができないこ  
ともあるでしょう。その場合、  
海外からの相談に応じている機  
関を利用されてはいかがでしょ  
うか。

弊財団の教育相談もお役に立  
てると思います。海外からはオ  
ンライン (ZOOM) を中心に  
電話、メールなどで相談を承つ  
ています。

<https://www.joes.or.jp/kojin/sodan>

また、海外での滞在経験があ  
る保護者が中心となり組織され  
ている団体もあります。

#### ・フレンズ帰国生母の会

<http://kikoku.sun.bindcloud.jp>

#### ・ミント海外生活&教育サポート

<https://www.mint-kaigai.com>

#### ・関西帰国生親の会かけはし

<http://www.ne.jp/asahi/kakehashi/kikoku/>

#### ・Group With

<https://www.groupwith.info>

これらの団体以外にも、海外  
赴任にかかわって相談に応じて  
くれるところがあります。ただ  
「帰国後の相談が中心」「メール  
対応可」等、それぞれの団体に  
よって対応できる内容や方法が  
異なります。また相談費用が発  
生する場合もあります。詳しく  
は各ウェブサイト等にてご確認  
ください。

### 終わりに

お母さんの笑顔はご家族やお  
子さんを笑顔にします。元気の  
源となります。

まずご自身のために、そして  
ご家族で有意義な海外生活を送  
るために、どうか勇気ある最初  
の一步を踏み出してください。