

英国で暮らす親子のための メンタルヘルス・ クリニック

第2回

当コラムでは、英国で暮らすご家族が抱えるさまざまな悩みに、メンタルヘルスを専門とされる小児科医の森先生と、英国心理療法協会公認サイコセラピスト（心理療法士）の日保田先生にお答えいただきます。

英国在住1年の主婦です。最近、気持ちがいらいらして、子供を叱る機会が多くなりました。主人にも注意されるのですが、私の態度が子供に影響しないか心配です。母親として、海外での生活でどのようなことに注意すればいいのでしょうか。

海外での生活は、日本にいるときよりも、日常生活における支えが少ないため、気持ちが不安定になることはよくあります。また多くの日本人が海外生活を難しいと感じたり、実際にうまく適応できないこともあります。その様な環境の中での子育ては本当に大変なことだと思います。親の精神状態が子供に影響を与えるため、子供をうまく支えていくためには、親がまず安定することが必要です。

最近気持ちがいらいらしているということですが、英国でいららする原因は山ほどあると思います。電車が途中で止まる、配達物などが約束の日時に来ないなど、英国の習

慣や文化に対し、フラストレーションを感じる場合もあるでしょう。日本では、仕事や趣味など専念できるものがあつたのに、英国では行動範囲が狭まりいらいらしてしまう、そして、家にいる機会が増えるために、子供を叱ることも多くなるのです。また、逆に、英国に来て自分の好きなことがしたいため、子育てが重荷となる、などということもよく聞かれます。国際結婚者の家庭では、ご主人との価値観の違いや、ちょっとしたニュアンスの違いがわかってもらえないなど、自分が満たされないものに対し気持ちのやり場がなくなり、子供にやつあたりする、などということもあります。

私が行った日本人コミュニティのメンタルヘルスに関する研究（表参照）によると、ストレスを感じた

とき、子供にやつあたりすると答えた人が12%いました。それと同時に、配偶者に話をし、解決を図るとした人が全体の66%いました。研究結果のように、配偶者で支えあう人が多いのはいいことであり、ご主人との関係をよくすることは絶対に必要です。英国に来て、夫婦の絆が深まったという人は多く、夫婦で協力して子育てに携わると、母親の負担はもちろん少なくなります。また、同じような立場の方々と知り合いになる、リラックスできる音楽を聞く、旅行に出かけるなど、身の回りですぐにできることも支えとしては有効です。海外生活では、意識して自分を支える方法を見つけていく必要があります。

親子関係は、育つ過程において、人間に様々な影響を及ぼします。長年、日本人のカウンセリングをして気がつくのは、親に充分支えてもらった、理解してもらったという経験をしてこなかった人が非常に多いということです。そして親がした同じことを自分も子

供にしていることもあります。自分が、どのようなことを親にされて不満だったか、そして、学んだことがあつたか、考えてみることも重要です。それがわかれば、子供にもそれを適用できるからです。

上記のようなことを考えながら、自分のメンタルケアのために適した方法を常日頃から見つけておくことはとても重要なことです。

今回お答えいただいたのは…

英国心理療法協会公認サイコセラピスト
(心理療法士) 日保田 裕子先生
www.japanuktherapy.com

講演会のお知らせ

特別講演会

「親のこころ、子どものこころ～
今、親子関係を考える～」

大正大学人間福祉学科教授
村瀬嘉代子先生

「小さな贈り物—傷ついたこころにより添って」等多数の著書で知られ、日本臨床心理界で中心的活躍を展開する村瀬嘉代子先生からの心に響くメッセージ

日時：2006年6月16日（金）
18:30～19:30
場所：CCPE (Centre for Counselling and Psychotherapy Education)
2 Warwick Crescent, London, W2 6NE
最寄り駅：Warwick Avenue
会費：1人10ポンド
予約・お問い合わせ：
電話：079 4769 0077（森）
E-mail: otoiawase@hotmail.com
*当日受付可ですが、会場の都合上満席になり次第、締め切らせていただきますので、お早めにご予約下さい

ストレスをどのように処理しているか（複数回答）

処理のしかた	対象
●他人に話すまたは相談する…85%	「配偶者」…66% 「友人や知人」…60% 「日本の家族や友人」…22%
●やつあたりする…34%	「家族」…23% 「子ども」…12% 「物」（投げたり壊したりなど）…6%
●気を紛らわせる…67%	「常に忙しくする」…29% 「何も考えないようにする」…21% 「過度な飲食や喫煙」…9%
●その他の方法…67%	「趣味を楽しむ」…45% 「運動や体操をする」…29% 「瞑想などを行いリラックスする」…14%
●方法を特に講じない…5%	

筆者ウェブサイト www.japanuktherapy.com より