

日本帰国後の適応

日本への適応? : 逆カルチャーショック

「1年間のドイツ生活からアメリカに帰国したあとの適応がうまくできなくて、しばらく心理カウンセリングを受けて、なんとか立ち直った。つらかった」というのは、アメリカ人の友人の言葉です。このような、外国から母国へ帰国したときの不適応が「逆カルチャーショック」と呼ばれています。

日本へ帰国してからしばらくの間は、家族全員、この不適応の時期があると思ってください。「言葉もわかるし。大丈夫ですよ」と、帰国直後の日本の生活や学校への子どもの適応を、決して甘く見ないでください。

「アメリカに来た時はABCも分からない外国人として周りの人たちが扱ってくれた。しかし、日本に帰った時は言葉もしゃべれるので、みんなと同じようには行動しないといけなかったのが、大変だった」要するに、帰国後は、要求されるレベルが高いのです。

私は、「帰国して3ヶ月は、アメリカにきた直後の時と同じように、子どもの言葉に耳を傾け、行動に注意してあげてください」と保護者にアドバイスしています。

保護者のケアが一番大切!

「何で分からないの?」帰国直後のお母さんのこの一言で、傷ついた子どもをたくさん知っています。この言葉は、子どもは「当然、知っている」と思い込んでの発言です。

アメリカで4年間過ごし、中学生として帰国した子どもにとっては、日本は異文化の場所です。びくびくしながら生活して小さなミスを犯したとき、お母さんに上の言葉を浴びせられたら・・・。

また、「海外にいた時は家族全員でがんばった。お父さんもお母さんもサポートしてくれた。でも、日本の帰ってきたら・・・」と、両親の生活態度の豹変振りに失望します。そして「勝手に連れて帰ってきて!」と爆発します。

週末に必ず一緒に過ごしたお父さんは深夜に帰宅。毎日学校音の送り迎えをしてくれたお母さんは外出してて、鍵っ子。ひやひやの毎日で言葉をかけてほしいのに、・・・。

現地校に通い始めた頃のケアの気持ちを思い出し、帰国してから3ヶ月は、その何倍もの気遣いをしてあげてください。

帰国後の日本の教育: 多様化と自己責任

最近の日本の教育を理解するキーワードは「多様化」です。

帰国後の学校選択・進学などで、保護者の皆さんが経験したことのない教育についての選択肢・チョイスが増えてきています。

「皆と同じに」は通用しなくなりました。お子さんのニーズに合った学校や教育を、保護者としての「自己責任」で選んでいかなければなりません。そのためには、ご自分の目と足で情報を集めることが必要です。

保護者の姿勢

「子どもと共に学ぶ」

渡航後、保護者の皆さんも、大人だからといって、適応に対するストレスがないわけではありません。皆さん自身が現地生活に適応するためにも、「子どもと共に学ぶ」ことをお勧めします。

皆さん自身が現地校について学ぶため、一日、お子さんと一緒に学校へ行ってみてください。登校・朝の挨拶・授業の始まりから終わりまで・休憩時間・ランチ、そして下校と子どもの一日を一緒に過ごしてください。新学年が始まったときの Back-to School Night には必ず出席してください。

ご自身だけのためではなく、お子さんにアドバイスできることがたくさん学べます。それがお子さんにとってもっとも素晴らしいサポートになること請け合いです。

「子どもと共に学ぶ」気持ちで子どもをサポートし、自分自身も行動することが、お子さんの現地社会・学校への適応のために、保護者ができることです。

保護者が模範

「子どもにとって、親が見本」は、世界中どこでも子育ての基本です。特に、言葉も社会・学校の仕組みが全くわからない海外で生活を始めたお子さんは、一番身近な皆さんの行動をまねるしかないので。その保護者の皆さん、特にお母さんの現地へ適応しようとする姿勢・言動が、子どもの海外生活への適応の成功の鍵です。

お子さんのためにも、ご自身が積極的に現地社会に参加してゆかれることを強くお勧めします。英語を使わなくてもできる、学校やお子さんのクラスでのボランティア活動から始められてはいかがでしょうか?

「日本語のビデオを毎日見ているお母さんに、『何で英語が出来ないの?』って言われたくないよね」と、中学生の女の子が話してくれました。皆さん自身が、現地に適応する努力をしないで、お子さんに適応を強要しないでくださいね。

自信を持って

海外での生活体験は、将来のお子さんにとって必ず良い結果をもたらします。海外で多くの子どもを直接指導してきた私の経験から、自信を持ってと言えます。たとえ、滞米中や帰国直後の一時期に不適応を苦労しても、子どもはそのつらい体験を、必ず自分の「宝もの」に変えて生きます。

しかし、その折々には、保護者として子どもの教育について「学び」、「決断」し、「サポート」していくことが欠かせません。時には、保護者としてつらい時もあります。しかし、そんな時「子どもはもっとつらい思いをしているのだ」と知ってください。

がんばってください。