

## 海外メンタルヘルスの現場から II

### (46) 子供達の 5 月病

シンガポール日本人会クリニック

医師 日暮 真由美

シンガポールにある日本人学校も 4 月からが新学期だ。シンガポールにはそれぞれ 1,000 人近い規模の日本人小学校が二つ、数百人規模の日本人中学校が一つある。そして、毎年、大勢の児童、生徒、そして教員の顔ぶれが入れ替わり、これは日本人学校の大きな特徴の一つである。子供は好むと好まざるとにかかわらず、親の転勤によって転居、転校を余儀なくされ、与えられた環境に適応することを要請されるが、しかし、子供によって適応力にはかなり差がある。子供はすぐに慣れるから～という楽観視は親の期待でもあるが、実際には子供が苦しんでいるケースは少なくない。以前は、シンガポールの日本人学校はアットホームな雰囲気がいじめや不登校は少ないと言われていたが、最近では日本国内の学校とあまり変わらなくなっているのではないかと感じている。

A 君は日本では普通に公立小学校に通い、放課後は友達とサッカーやゲームで遊ぶのが楽しみだった。仲良しの友達がたくさんいたので、本当はシンガポールへ引っ越したくなかった。4 月に来星したが、日本人小学校に転校早々、学校の雰囲気、クラスメートの雰囲気になじめないものを感じた。何より、勉強がよくできる子が多いのに驚いた。英語学習に力を入れているのは当地の日本人学校の特色だが、A 君にとっては英語は全く初めてだったので、授業が全くわからず、戸惑った。授業が終われば児童はみな、スクールバスか塾のバスでそれぞれ帰ってしまうので、放課後に友達と遊ぶというのもあまりない。日本でやっていたサッカーは遊び程度だったので、外部のサッカークラブに入部するのも気が引けた。5 月になると、朝、頭痛がするようになった。登校したがいなくなり、親が無理やり学校に連れて行っても、教室に入るのを拒むようになった。そして、5 月の終わりには学校には行かなくなった。

B さんは日本人小学校にすでに 2 年間通っている。しかし、仲良しの友達がみんな 3 月に日本に本帰国してしまったので、4 月からの新学年で友達ができるかどうか不安だった。4 月になり、新しいクラスのメンバーはかなり入れ替わった。クラス内に仲よし女子グループがいくつか出来上がり、B さんも一つのグループに入る形にはなったが、そのグループは奇数の人数で、B さんは自分が余計者だと感じた。グループの話題も自分の興味とは異なることが多く、寂しかった。ずっと習っていたダンスは好きだったが、中学受験準備のために 4 月から塾に行き始め、ダンスはやめた。5 月に入ってから、学校に行き渋るようになり、元気がなくなった。学校の先生から、「どんなに嫌でも学校に行かなければちゃんと

した人になれない」と言われ、その翌日から学校に行かなくなった。

大人にとってさえも、海外転勤は、日本国内での転居以上に変化の範囲や程度は大きい。海外ではストレス解消用のソースも豊富とは言えない。子供にとってはなおのことだろう。在星邦人の子供の 5 月病には、日本国内と同等かそれ以上に注意しなければならないと思われる。