

## 海外メンタルヘルスの現場からⅡ

### (49) 第6回ジャムズネット(JAMSNET)ワールド会議を終えて

シンガポール日本人会クリニック

医師 日暮 真由美

前回、非営利(NPO)の邦人医療支援ネットワークの一つであるジャムズネット(JAMSNET=Japanese Medical Support Network)という団体についてご紹介しましたが、2019年11月3日、その第6回世界会議がシンガポールで開催されました。在シンガポール日本大使館、シンガポール日本人会のご後援など、皆様からの温かいご支援を賜り、無事終了したことを、開催事務局メンバーの一人として大変感謝申し上げます。

午前中はアメリカ、カナダ、パキスタン、ミャンマー、タイ、ベトナム、日本など世界各地からジャムズネット会員がご参加頂き、全体会議を行いました。各地の代表から活動報告が行われ、まだ会が立ち上がってまもないシンガポール組にとっては大変良い刺激となりました。特にメンタルヘルス関係では、最初にジャムズネットを立ち上げたアメリカから、ニューヨーク邦人メンタルヘルスネットワークが中心に行っている多種多彩な活動の報告がありました。実際、アバロン大火災で被害にあわれた邦人にどのように支援を行ったか、どのような悩みや支援の苦悩があったかの報告は臨場感にあふれるものでした。また、遠くアメリカにある団体であるにもかかわらず、日本の東北大震災被災者への心理支援活動にも熱心に取り組まれていることに頭が下がりました。会員同士の活発な議論も行われ、学ぶことの大変多い、有意義な総会となりました。

午後は一般向けの講演会を開催しましたが、海外における邦人支援というと、やはりメンタル面でのサポート分野は大きなウエイトを占めます。まず、ニューヨークのスクールサイコロジストのバーンズ亀山静子先生が、海外での子育てについて、そして、明治学院大学名誉教授で臨床心理士の井上孝代先生が、日本人帯同家族のキャリア分断の問題について、それぞれ50分ずつの御講演を行ってくださいました。

海外での子育ては海外在住者にとってはいつの時代も大きな関心ごとの一つであることに変わりがありません。まさに子育て真っ最中の方の参加も多かったようで、講演後の質疑応答も活発でした。また、近年、帯同者のキャリア分断の問題は関心のとても高いトピックであり、女性の一般参加者から切実な意見も出ていたことが印象的でした。心療内科の外来でも、この問題が原因で帯同者が心身の不調をきたしているケースを時々拝見するため、私自身もこの分野での勉強を深めていく必要があると感じています。お二人の先生へのご質問はまだまだたくさん続きそうだったのですが、残念ながら今回、先生方の御講演時間

も質疑応答の時間も非常に限られていたことがかなり悔やまれます。

その他、シンガポールの臨床心理士会の先生達がイライラのコントロール法について、日本の理学療法士の岡田慎一郎先生が古武術に学ぶ生活・介助動作について、それぞれワークショップを行っていただきました。身体の状態に気持ちを集中させたり、身体を実際に動かしてみることで、単なる気分転換を超えた有益な効果があり、講演会自体にも大変活気が生まれました。身体を動かすことの影響での良い影響を改めて実感するものでした。

どの先生の講演もワークショップも、それぞれ一つずつ独立した講演会としても開催できるような深く豊富な内容でしたので、いつかそのような講演をジャムズネットシンガポールとして企画できるようになればいいなと考えています。