

海外メンタルヘルスの現場からⅡ

(50) 2020年の年明けを迎えて

シンガポール日本人会クリニック

医師 日暮 真由美

春や秋の時期に加えて、実は12月から1月にかけての時期も、日本人の海外駐在員の赴任や離任の時期である。昨年12月に帰国された患者さんが少なからずいらっしやったので、帰国のための色々なアレンジや紹介状書きをたくさんこなし、今は1月に入ってようやくひと山越えたところである。

1年の中でも12月に日本に本帰国するというのは、実は一番大変なのではないかと想像している。シンガポールでは会計年度が1月始まりで12月締めである会社が多いので、仕事の的にも12月は猛烈に忙しいことが多い。12月に帰国するとなると、ただでさえ忙しい時期の仕事に加えて、引継ぎのための仕事が増えることになる。

家族も大変だ。学齢期の子供がいる場合、日本人学校、インター校ともに学年途中での転校をどうするかが問題だ。家族全員で帰国となると、日本の学校探しが大変だ。そして、学年途中、しかも、3学期からの転校というのは子供の心理的負担も大きいことがある。子供のストレスを懸念するご家族は、お父さんが先に帰国し、3月まで、あるいはインター校の場合は6月まで、母子で当地の学校に残り、4月あるいは7月から日本の学校へ転校ということを選ぶ場合もある。すぐに帰国するのも、数カ月間は母子で外国に残るのも、いずれの選択にしても、たくさんのお手続きと心労で大変な苦労がある。

子供の学校探しは家探しにも大きく関係する。日本で年末年始の12月や1月に引っ越そうという人はそれほど多くはないだろう。この時期に良い不動産物件が豊富とは言えないから、希望に合わなくても仕方なく決めざるを得なかったりする。そして何より、寒い時期の日本に帰ることに良いイメージを持ってないという人が多いようだ。この暖かい南国気候のシンガポールから、寒くて暗い場所に行くというイメージである。そのうえ、あまり望んでいない本帰国だったりすると、何とも気が滅入ってしまうのもわかる。

12月は、そのような複雑な気持ちを抱えている患者さんに寄り添いながら、帰国後の幸運を心から願いながら紹介状を書いた。この先まもなく、2月、3月に本帰国する患者さんの紹介状書き作業の山が再びやってくる。引き続き同じ気持ちで、患者さんの状態が次の新しい先生にできるだけきちんと伝わるよう、手紙は丁寧にしたためていきたいと思っている。