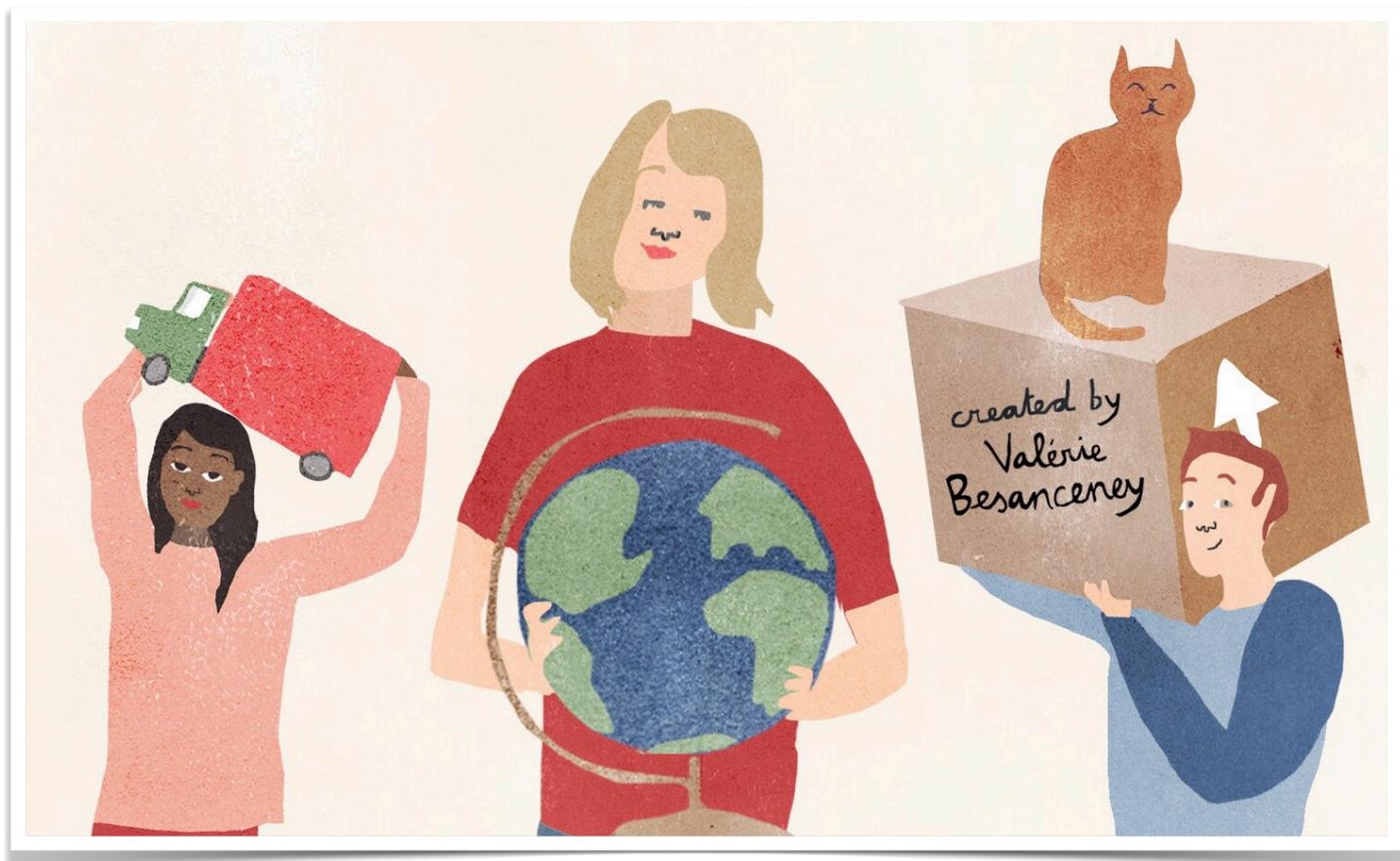


# 引っ越しにおける子供のケア 12のヒント



あなたは引っ越すことになりました。この突然の環境の変化において、子供の心のケアはどうすれば良いでしょうか。これらのヒントをご参考ください。

1. **励ますより快適さを** - 動揺した子供の気持ちは和らげたくなるかもしれませんが、励ますことは本当の心地よさには繋がりません。むしろ、イライラが募るだけかもしれません。きっと大丈夫だよと言う代わりに、子供に耳を傾け、まずは本当の気持ちを聞いてあげてください。聞いてあげることで、引っ越しによって生じる悲しみから子供を守り、明るい方向に導くことが出来ます。子供が自分の感情を受け入れ、乗り越えられるようにすることは、将来的にも役立ちます。無理に元気づける必要はありません。“あなたに”聞いてもらっているという事実が何より大切です。
2. **時間を与える** - 子供にも時間が必要です。子供に引っ越しを伝える前、あなたは様々なことを考慮する必要があるかと思いますが、子供は引っ越しによってどのような影響を受けるのか、あなたからきちんと学ぶことが非常に重要になってきます。

3. **有意義なお別れを** - 引っ越しにはお別れがあり、お別れには悲しみが伴います。悲しみを受け入れながらも、今まで子供が築き上げてきた友達や家族との素敵な関係について話し合ってみてください。おそらく子供は、複雑な感情に戸惑うでしょう。また子供が誰に連絡をしておきたいのか、どうやって友達と関係をキープしていくのか、考えることも大切です。最後に遊ぶ日のこと、もしくはお別れ会の日についても今一度、整理しておくことをお勧めします。
4. **ルーティンがあれば継続を** - 昔ながらの行事の中には、場所を問わずに祝えるものがあります。同様に、家族の小さな習慣やルーティンも場所を問わず継続できるものがきっとあるでしょう。子供の環境が変化している中、慣れ親しんだ物事に触れることは子供を安心させます。例えば寝る前に子供に歌って聴かせることが習慣であれば、ぜひ継続してみてください。他にも、金曜の夜はいつもみんなでピザを食べる習慣があれば、引っ越し先でも同じようなことが出来るか検討してみてください。こうした家族のちょっとしたイベントに新しい友達を招待してみるのも、とても良い機会になるかもしれません。
5. **言語の準備をする** - 渡航先の言語の中でも、最も基本的な言葉を子供と準備しましょう。(例: こんにちは、お元気ですか?、お願いします、ありがとう、お手洗いはどこですか?等)その一方で、母国語も維持するように努めたいものです。大切なのは、どちらの言語であれ、あなたの子供が何かを感じたり考えたりするのに十分だと思えること、心の言語があると感じられることです。
6. **異文化について説明する** - 異文化圏で育つ子供たちがいることを、あなたの子供にも説明してみましょう。“様々な文化で育ち、異なる言語を話し、特定のどこかに属している感覚がない、どこか自分と似た環境にいる”ことを、異文化圏で育った子供たちは敏感に感じ取ります。異文化を知り、理解することは、生涯に渡って子供の大きな糧となるでしょう。
7. **決定権を与える** - 子供にも決定権を与えてみましょう。住む場所、通う学校、最終的にどのような教育カリキュラムが良いか等、年齢によってはこのような「大きな」決定をするのには関われないかも知れません。それでも、部屋をどう飾り付けするか、どんな習い事をするか、地元の友人と連絡を取り合う為にどんな約束事をするか等、小さなことでも構いません。子供にも発言権、決定権を与えることが大切です。
8. **成長を記録する** - 文章や写真で記録を残すことは、過去を振り返ることが出来、子供のアイデンティティ構築にも非常に役に立ちます。どんな困難にも立ち向かえる力を養うためにも、家族の感情面を含んだ文章を個人的に作ってみましょう。自分は何者なのかを考え成長するためにも、これまでの経験や生き立ちを知ることはとても大切です。

変化は突然に - 変化への対応は少しずつ!

環境の変化に直面した時、子供たちへのケアは一度では終わりません。次々にやってくる様々な課題に対し、子供たちは手引きが必要です。もしかしたら子供たちは自分たちではどうにも出来ないと感じているかもしれません。それでも、あなたなら子供たちが自信を付けるのを助けることが出来ます。Roots with Boots Toolkit for Parentsには、更に多くのヒントが載っています。 <https://www.rootswithboots.com/>



9. **本を通して感情を察する** – 子供は自分の感情を表現する時、架空のキャラクターを使って話すことがあります。大人でも、他人の話を読んだり聞いたり見たりした時、その人の経験をトリガーに自分の中にある感情を認識することがあると思います。子供と一緒に本を読む、もしくは子供が読んだ本について話し合うことは、子供が何を考えているのかを察することにも非常に役立ちます。特に子供が直接表現しづらいような時には有効です。
10. **大切なモノを持っていく** – 引っ越しの時、全ての物を持っていけるとは限りません。それでも、どこに行っても常に「大切なモノ」が側にあると子供は救われます。また思い出の品は、自分のアイデンティティを形成するのに役立つ「経験、人、場所」を思い出すことが出来、強い繋がりを感じることも出来ます。
11. **連絡を取り合う** – 引っ越しは、家族や友達との強い絆が途絶えることではありません。連絡を取り合うための実用的かつ創造的な方法を考えてみてください。例えば、祖父母と毎週日曜日にSkype通話することも選択肢の一つです。可能であれば1年に1回、特定の「家」に帰ることも検討してみてください。それは自分が所有している家、友人の家、単にどこか好きな家でも構いません。子供にとって、かけがえのない大切な「家」を作ることが出来ます。
12. **意図的に前向きに** – 親として、もしあなたがこの引っ越しを前向きに捉えていなければ、子供にも期待することは出来ません。あなたがこの環境の変化を前向きに捉え行動することで、子供も同じよう前向きになる可能性が高くなります。これは引っ越しに関する問題を全て否定するという意味ではありません。様々な問題を一緒に乗り越えることで、この先には人生レベルで素晴らしい経験が待っているでしょう。

With many thanks to Amy Shufflin and Michiko Hayashi  
from Oasis International School in Kuala Lumpur for the translation.

©Roots with Boots 2022



### Consulting for Families

For a more personalized consultation, contact Valérie [here](#) for a 20 minute no obligation conversation.



### Workshops for Schools and Companies

For more information on presentations or workshops, contact Valérie [here](#).



### Books

Valérie Besanceney is the author of two [B at Home](#): [Emma Moves Again](#) and [My Moving Booklet](#).