

新報レポート

在バンクーバー日本国総領事館・

日加ヘルスケア協会共催



聴衆の質問に丁寧に答えるオング先生と通訳の小林芳子さん

～2009・メンタルヘルスセミナー・パート1～

たばかりの伊藤氏にとつて、この挨拶が記念すべき初仕事となった。

挨拶があった。伊藤氏は数多くの日本人留学生が不慣れた海外生活の中で精神面で不安を抱えていることを指摘し、この日の講演が心の悩みを抱える留学生が問題の解決を図るための手がかりとなることへの期待を語った。総領事館は今後も、専門家や日加ヘルスケア協会と協力しながら留学生をできるかぎり支援していくそうだ。11日にバンクーバーに到着し、もともとあったものがストレスを受けて、いろいろなかたちで表面化しやすい。「環境を変えるということが、子供の心の問題の解決にならないどころか、かえって問題が悪化したり、複雑化したりする」とティーセンさんは語る。

具体的には、カナダに来たことで言葉がわからない、麻薬などの誘惑がある、孤独を感じやすくなる、学校のシステムが違う、責任を持って厳しく優しく見ても監督者がいない、車がないと動けないため行動範囲が狭くなる、などの問題が挙げられる。

カナダでは日本にあるようなサービスを期待できないというのを忘れてはいけない。日本に比べて助けてくれる資源が少ないので問題は悪化しやすく、日本語で診断・治療をしてくれる人は圧倒的に少ない。未成年の場合は親の参加なしには安全管理や治療に支障がある。カルチャーショックなど、時間とともに解決する心の問題であればカナダでの短期のカウンセリングや本人の努力で回復することもあるが、問題がより深刻な場合には帰国しなければならぬ。学生はそれを理解した上で留学することが重要だ。

留学生のメンタルヘルスをサポートするために

たくさんの日本の若者が、大きな夢を描いて留学する。日本とは違う環境の中で、英語を学び、いろいろな人たちと交流してみたい。若者がそう願うのはすばらしいことだ。しかし留学すると楽しいことばかりがあるわけではない。家族から離れて生活することは、孤独や不安に苦しむ時手を差し伸べてくれる人がいなくなることを意味する。留学生のメンタルヘルスをサポートするにはどうしたらいいのだろうか。

9月16日、在バンクー

伊藤秀樹総領事挨拶

講演に先立って、在バンクーバー日本国総領事に今月着任した伊藤秀樹氏から

「高校留学生の心の問題：予見と対処」セラピスト サチコ・ティーセンさん

環境を変えても、もともと心の中にあつたものは変わらない

心の問題は、本人の心の中にあつたものと環境の関わりの中で出てくる。心の問題があつた時、「環境を変えればなんとかなるだろう」と考えてカナダに来る人もいる。しかし環境を変えても、変わるのは環境だけで、もともと心の中にあつたものは変わらない。むしろ環境が変わったことで、心の中に

客観性を持って相手に共感すること

ティーセンさんは講演の中で聴衆に、日本からカナダに来て感じたことについて自分の心の中を探ってみよう語りかけた。自分の中に、カナダでの生活に対する失望はないだろうか。

人は、自分の心の中にあるものを見つめていかなければ

接見する在バンクーバー日本国総領事、伊藤秀樹氏



BC州政府の Child and Youth Mental Health でセラピストとして活躍するサチコ・ティーセンさん



日本人留学生に見られる傾向
日本では精神疾患をなるべく社会の目に触れさせないよう、隠しておくという傾向がある。そのため日本人学生は心の病気を隠したままカナダへ来てしまう可能性がある。また、環境を変えれば隠しておいた心の問題が少しは解消されるのではないかという希望的観測でカナ



精神科医のラリー・オング先生

カナダのクリニックで受けられるサービス
オング先生のクリニックでは、あらゆる年齢の患者を診察している。小さな子供から高齢者まで、どんな患者とも必ず一度か二度は顔を合わせ、自分よりも適切な医師や専門家がいると判断した場合は迅速に彼らに紹介する。
自分が担当する患者は、まず診断し、治療方法を提案。その患者が住んでいる地域の中でアクセスできる資料について教え、処方薬が必要な場合は自分が責任を持ってそれを管理し、患

ある。リストカットをしたという衝動に駆られたこともあるが、家族のことを思うと実行できない。
オング先生は、日本にいた頃の先生自身がそうだったように、運動して脳を活性化したり、好きな人との会話を楽しんだりすることで多くの人は心の病気から回復することができる。しかし、この例の中の女性のように、日常生活に大きな支障が出るほど気分が落ち込んでおり、自殺願望がある場合には、それだけでは十分ではない。この女性が訪れたクリニックでは、まずは短期間薬を処方して様子を見たあと、カウンセリングや家族療法を始めることになるだろう。
(取材 船山祐衣、写真 大貫 宏)

ば、相手に似たようなものが見えそうな時に、それから目を背けたいくなる。あるいはそれを攻撃したくなる。逆に、同情しすぎて客観的な行動が取れなくなる。日本人留学生をサポートする立場にある人たちは、客観性を持って相手に共感することが必要。攻撃的になつたり逃げ腰になつたりせず、留学生と向かい合うためには、自分の中にあるものをしっかりと見つめることが大切だ。

留学前の丁寧な選考課程が必要
国内の学生を受け入れる時でさえ学校側は、生徒が学生生活に耐え、有意義に過ごすことができる人物かどうかを見極めてから入学を許可する。国内の学生でさえも厳しく選考するのに、未成年を外国から連れてきて、新しい環境に入れるためには、国内の学生に対して以上に丁寧な選考課程が必要となる。それが留学生を扱う機関に期待されてい

で、生徒の考え方のプロセスを理解し、考えて行動できる人物かどうかを判断することが出来る。
面接は、日本語で生徒とその親をインタビューすること望ましい。可能であれば、スカイプなどを使ってでも、相手の顔を見て声を聞いて話が出来るが良い。親には、どうして子供をカナダに送りたいのか、子供が何を得られると期待しているか、非常事態にどう対応するか、という質問をすることが望ましい。また、過去に子供が悲しんでいた時や悩んでいた時にどう対処したかを聞くことで、子供とのつながりが強い家庭かどうか分かる。それに加えて、留学中に起こりうる問題について話し合い、問題が起こった時に学校側ができることとできないことについてはっきりと説明した上で、契約書にサインしてもらうことも必要だ。

「日本人留学生によく見られる精神医学的的症状と問題」
精神科医 ラリー・オング 先生
オング先生は20年ほど前、JETプログラム(語学指導などを行う外国青年招致事業)に参加し、日本へ渡った。しかし家族や友人のいるバンクーバーから遠く離れた横浜で、食欲不振や不眠症、集中力の低下などの症状に苦しんだという。しかし、剣道などを通して日本の友人と楽しい時間を過ごすことで次第に回復した。その経験が、せつかくカナダに来たものの心の問題で苦しんでいた日本人留学生の助けになりたいという強い気持ちにつながっている。複数の勤務先を持ち、多忙なスケジュールをこなすオング先生だが、日本人生徒を助けるための時間をできるだけ作るようにしているそうだ。

ダに送られてくる学生もいる。しかし、環境の変化がストレスとなって、精神的な問題が悪化することがある。
また日本では精神科医不足の問題があり、一人の医師が一日に50〜100人の患者を診察している場合もある。オング先生のもとを訪れる日本人生徒が、日本で誤った診断をされ、適切ではない処方薬を服用していたケースもあるそうだ。しかしこれは日本の精神科医に対する批判ではない。オング先生は一人の患者に長い時間をかけるので、より正確な診断ができる場合があるというのである。

者と二週間に一度は必ず会うようにする。
オング先生は講演の中で、具体的なケース(ただしこれは実在の人物ではなく、オング先生の創作)を挙げ、精神疾患をわかりやすく説明した。DSMというマニュアル(チックリストを使って精神疾患の診断をすることが出来る)は便利だが、以下の例のように心の問題が患者の過去や家族関係に深く関係する場合にはDSMだけでは適切な診断が出来ないという問題があるという。
オング先生の挙げた例のうちの一つを紹介する。読者のまわりにも、このような心の問題に悩んでいる人がいるのではないだろうか。
22歳の日本人女性。カナダでホームステイをしながら英語を学んでいたが、常に気分が沈んでいる様子で、自殺願望があるようだと言った。学校のカウンセラーが気づいた。連絡を受けたホストファミリーは、彼女をクリニックへ連れて行く。

の重圧から母親は、娘が思い通りに行動しなければ押し入れに閉じ込めるなどの虐待を行っていた。二年前、子供時代の虐待について母親と話し合おうとした彼女は、過去の虐待の事実を母親に完全に否定され、それが彼女の心をさらに傷つけることになった。
もともと明るい性格で活動的だった彼女は、環境を変えれば心も晴れると思いがバンクーバーへ来たが、気分は沈むばかり。集中力が低下し、学校での成績は大きく下がった。他の人と交流することへの興味も失い、家に引きこもるようになった。食欲がなく、体重は15ポンド落ちた。いくら眠っても疲れはとれない。母親との対立の責任は自分にあると思っている。自分には生きていく資格がないと思うことも

ある。リストカットをしたという衝動に駆られたこともあるが、家族のことを思うと実行できない。
オング先生は、日本にいた頃の先生自身がそうだったように、運動して脳を活性化したり、好きな人との会話を楽しんだりすることで多くの人は心の病気から回復することができる。しかし、この例の中の女性のよう