

非常事態に備える メンタルヘルス



コロナ禍で閑散としたベルリンの街

新しい年が明けた。昨年の「耐える一年」が年をま
たいでも続きそうな気配だが、あらためて平穏な日常
の回復を心から願う新春だ。一方、昨年は相変わらず
自然災害の多い年でもあった。地球の動的变化と我々
の日常の安全との折り合いをどうつけるか、たいへん
な課題は引き続き存在している。

今回のコロナ禍も含めて試練に遭遇したときこそ、
むしろその災禍から何かを得て力にしてほしいと願う。
つねにメンタル面で安定した状態を保ち、トラブルを
上手に回避して、心に受けるダメージから素早く回復
するためにはどうしたらいいのか。

新春にあたり、日ごろから心がけておきたい「万が一」
への備えや留意すべきことについて、海外生活カ
ウンセラーの福永佳津子さんに話を聞いた。

取材・文 小山和智

※本特集で使用した写真は福永佳津子さんにご提供いただきました。

災難は忘れる間もなく
やってくる

—— おめでとうございます。昨
年は圧倒的にコロナ、コロナでた
いへんな一年でした。それでも、
新しい年を迎えて気持ちが引き締
まるとともに、何かいいことを運
んできてくれそうな予感もします。
福永 おめでとうございます。昨
年は世界中がコロナ禍に心砕かれ、
平常でない日常に翻弄された一年
でしたね。想像だにしない非常事
態を体験し、「どんなことも起こ
り得る」と覚悟した一年だったと
もいえます。

—— 非常事態にもいろいろあつ
て、「自宅に泥棒が入った」「路地
裏でホールドアップに遭った」「子
どもの高熱が下がらない」……と
いった個人レベルのものから、天
災や戦争・暴動などの生活の基盤
を揺るがす甚大なものまでありま
す。新春の話題としては、その中
間くらいをイメージしていますけ
ど……（笑）。

福永 自然災害でいえば、地震と
水害の被害が多く報告されていま



聞き手・コラム:

小山 和智

本誌ライター／グローバル化社会の
教育研究会(EGS)事務局長

ジャカルタ日本人学校、クアラルンプール日
本人学校、上海日本人学校で3年ずつ勤務経
験を持つ。企業・学校等での異文化対応研修
講師も300回以上担当。



海外生活カウンセラー／海外邦人安全協会理事／
NPO国際人をめざす会副会長／ジャムスネット東京理事

福永 佳津子さん

上智大学卒。ニューヨーク在住6年、マンハッ
タンビルカレッジで修士号(MH)取得。ニューヨーク
WISH日本語電話相談室カウンセラー。帰国後は、
海外生活カウンセラーとして講演・執筆多数。著
書・編書に「ある日海外赴任」(ジャパンタイムズ)、
「海外安全ガイド」(KDDクリエイティブ)、「アジ
アで暮らすとき困らない本」(ジャパンタイムズ)
など。2男2女の母。

す。水害は急激に来るものだけで
なく、じわじわ押し寄せてくるケ
ースもあります。オロオロしてい
るうちに、「手遅れ」の恐怖を味わ
うことのないようにしたいですね。
大陸の平野部はほぼ水平な
ので、上流で豪雨が降ってから一
カ月以上たつて、下流の洪水にな
ることがありますよね。そのうえ
水がなかなか引かないので、学校
が数カ月臨時休校となったりする
ケースもあります。

福永 そうですね。バンコク日本
人学校など、何度かそういう歴史
があります。またタイの日系自動
車関連各社が、洪水の被害拡大で
何カ月も操業をストップした事例
も記憶に新しいですね。洪水や浸
水に頻繁に見舞われる国や地域で
は、家を借りる際に外壁について
水痕をチェックし忘れないことが
大事です。「へー、ここまで水が
来ちゃうんだ」と知っておく必要
があります。

また自然災害以外で日本人が関
係した非常事態では、ペルーの日
本大使公邸人質事件(一九九六年)、
インドネシアのジャカルタ騒乱
(一九九八年)、アメリカの「九・
一一」(同時多発テロ事件)二〇

〇一年)、バングラデシユの飲食
店襲撃事件(二〇一六年)なども、
私たちを震え上がらせた。

今回のコロナもそうですが
感染症も怖いですね。「豚インフ
ルエンザで休校」ということもあ
りました。

福永 中国に端を発したSARS
(二〇〇三年)では邦人退避勧告
が出され、駐在員家族が緊急帰国
しています。今回のコロナ禍でも、
帰国を余儀なくされたケースが少
なくありません。中国の武漢に日
本政府が救援機を飛ばしましたし、
ペルーで足止めとなった邦人旅行
客にも同様の帰国支援を行ってい
ます。

緊急帰国になった事例では、
ジャカルタ暴動の記憶がまだ鮮明
に残っています。下校途中の日本
人学校のスクールバスが立ち往生
してしまい、やむなく引き返した
ため、子どもたちは学校にひと晩
泊まることになりました。その後
二十六日間、休校せざるを得ませ
んでした。暴徒は中国系インドネ
シア人が所有する住居も標的にし
たので、そこに住んでいた日本人
の身も危険でしたし……。

福永 はい。その差し迫る状況を



9・11 慰霊碑の前で。2枚の羽の間から事件現場が見える。
(慰霊碑は日本人建築家、曾野正之氏が設計)

受けて、外務省は家族等退避勧告を発令し、駐在員家族は緊急帰国となりました。もつとも、当時はインターネットが発達していなかったために、足もとで起きていることを理解できず、「テレビのニュースでジャカルタの騒動をやったけど、いったいどうなってるの？」と心配する日本の家族からの情報で事態を掌握した人々たちも

多かったです。

こうした際、「俺も不満がたっぷりある。デモに参加するぞ！」と闘志を燃やす輩を増やさないため、現地の報道が抑え気味になりがちなことでも知っておきましょう。親たちは子どもたちが通う学校の対応の違いにも戸惑いました。「上の子の日本人学校は通常通り。下の子のインターナショナルスクールは先生がたがとつくに退避、出国して休校に。えーっ？ どっちの対応が正しいの？」と。企業レベルでは、家族を帰す帰さない、他の企業がどうするか、いつのタ



悲劇の現場跡地

イミグで退避させるかを、お互いの顔色を見ながら対応を探っていたことは、反省材料ですね。

—— 危機対応のノウハウが整っていない企業も多かったということですね。結局、外務省からの「退避勧告」が出て、どんな混乱がありましたか？

福永 こんなときだからと手荷物を増やせるわけもなく、二度とインドネシアに戻れないかもしれないなかで、「最小限の手荷物（通常の搭乗時と同じ条件）」に何をを入れるかは大問題でした。命の次に大事なものの……それに尽きるもので、あとでお金で買えるものは全部置いていく決断が必要でした。それでも、「銀行口座はどうなるのか？」など、万が一に備えた危機対応のノウハウがなく、右往左往した人々もたくさんいたでしょう。なせ、帰国命令が出てその日のうちに空港に走らなくてはならなかった人もいたのですから—— 急に滞在国を離れるとなると、精神的な負担はたいへんなものだと思います。

福永 メイドさんを置いて、自分たちだけが逃げ出すことへの後ろめたさや、ご近所や学校の友達に

サヨナラを言えなかった心残りなどを抑えながら、「とにかく日本に無事にたどり着かなくては」との思いで救援機に乗り込むことに。加えて日本で始まる退避生活を思えば、先の見えない不安でいっぱいだったことでしょう。

「九・一一」、そのとき子どもたちは

—— アメリカの「九・一一」では、日本人駐在員のかたなど二十四人が犠牲になられていますね。福永さんは、実際にニューヨークに取材にいらして、支援活動にも関わられたようですが？

福永 現地に行つて痛感したことは、「自国を離れると、私たちはその国のマイノリティー（少数派）なんだ」ということです。邦人同士、あらゆる知恵と力を結集し、頼り合い助け合う必要があると、あらためて認識しました。そんな思いから、ジャムズネットが立ち上がり、私もお手伝いをしています。

※ JAMSNET (Japanese Medical Support Network) 邦人医療支援ネットワーク。現在、米ニューヨーク、東京、アジア全域、カナダ、ドイツ、スイスの6カ所で活動を行っている。

また当時、自身は「American Red Cross」のボランティア活動に参加し、災害支援のスケールの違いを目のあたりにして圧倒されました。

—— 直接的に身の危険を感じなくとも、テレビで爆発・倒壊・混乱の画像は流れますし、親しい人が犠牲になって、いつしよに悲しみに暮れることもありますよね？

福永 ニューヨーク市民に尋ねれば、かならず自分の知り合いの関係者が、友達の友達が、毎日顔を合わせていた同僚が犠牲に……とことばを詰まらせて語るほど、決して他人事でない悲しみが全米を駆け巡りました。「高層ビルを見ると、心臓がバクバクする」と言う人もいて、心的影響ははかり知れないことに。

—— 子どもたちへの影響はどうだったのでしょうか？

福永 メディアが流す映像には、十分注意が必要です。アメリカでは「子どもにも映像を見せないように」というテロップが瞬時に流されました。それでも、学校や街なかではその話題になりますし、なにげない遊びのなかで、段ボールと模型飛行機で「ごっこ遊び」を

する子どもたちも出てきて、親たちは慌てました。

子どもたちのなかには、食べ続けることで心の空腹を満たそうとしたケース（過食症）や、事件後の対応に追われて何日も帰宅できずにいた父親から離れないというケースもありました。

しかし駅のホームには「いつもと同じように普通に暮らそう」と書かれたメッセージが貼られていて、動揺を広げることのないよう、人々は努めて平常心を持って行動していたように思えます。

—— こうした事件・事故が起きた際、思わぬ二次被害といえますか、「日本人だから」という「視線」を感じたり、攻撃を受けたりする事例はありますか？

福永 一九九〇年の湾岸戦争のとき、子どもたちに対して、こんなことがありました。現地小学校の授業で、クラスメイトが日本人児童に率直に質問したのです。「日本はどうして湾岸戦争に兵隊を送らないの？ ずるくない？」。これを受けて、親たちが反論のための英文を必死で作成しています。

今回のコロナ禍でも、海外で思わぬ差別に出会って驚く経験をし

た人の報告を聞いています。〇中国に端を発した〇ということ、アジア系の女性が通行人に殴られたとか、街ですれ違いざまに「ハロ―・コロナ」と声をかけられたとか、ある店舗で消毒用スプレーをかけられたとか……。子どもたちが思わぬ風向きの変化に戸惑うことのないよう、注意が必要です。

家族で どう乗り越えていくか

—— 今回のコロナ禍は、いわゆる自然災害や騒乱とは違って、世界中が見えざる敵とどう共存していくかの問題とも思えます。

福永 コロナ禍を受けて、各国は感染拡大を防ぐための水際作戦を徹底し、国境を封鎖して地球規模の移動をストップさせ、個人にはステイホームを厳しくい渡しています。人々の自由な移動や営みを止めるといふ処方箋は、ご承知のように社会生活にも個人の日常生活にもたいへんな影響をもたらしました。

—— 駐在員や日本人学校の先生の帰任・着任にも、影響が出てい

ます。「後任の人や先生が来られない」となって、あらゆる場面で現状維持を強いられました。そんななか、子どもたちはどんな状況だったのでしょうか。

福永 おおかたの子どもたちは、学校の先生や両親、周囲の人たちの力も借りて、自分なりに目の前の事態に寄り添い、乗り切ってきたように思います。しかし、そうはいっても子どもですから、「つまらない」「友達に会えない」「外で遊びたい」「勉強がたいへん」「コロナが心配」……となって、いつもと違う様子を見せ、それによって「食欲が増える／減る」「おなか痛い」「眠れない」……といった変調を見せました。でも、大人たちだって同じで、私も人に会えず、相当につまらなかつたです（笑）。

—— 行動面の変化はどうでしたか？

福永 年齢にもよりますが、いつもと違えば不安は高まり、それに呼応するように「落ち着きがない」「わがままになる」「ふだんよりよくしゃべる／しゃべらない」「親にまとわりついて離れない」「眠れない」「お漏らしをする」などの症状が出る場合があります。親



携帯をQRコードにかざしデータを読ませて入場するシステム。(原則としてすべての場所で出入りの登録が必要。ID番号から追跡が可能でその建物内で陽性が出たら知らせが届く)



シンガポールのナショナルデー 兵隊たちは全員マスク着用



エレベーターの乗員規制=「1基3人まで。1基の間隔を取って乗ること」とある

は子どもの様子の変化を見落とさないよう心がけるとともに、子どもの思いにじっくり耳を傾ける気持ちの余裕を持ちたいですね。もともと幼児にとっては、「父親が家にいる＝お休みの日」以外のなものでもないわけで、遊んでほしくて仕方ないとなります。「パパはお仕事」をはたして理解できるか、悩ましいですね(笑)。

—— そうした兆候が出る前に、あるいは出た場合にも、子どもたちには、どう向き合えばいいでしょうか？

福永 まず、子どもたちに、いま起きていることを正しく教えます。ウェブサイトを利用するのもいいでしょう。次に、子どもたちとい

まやるべきこと、つまりはマスクをすること、手をしっかり洗うことなどを確認します。そして、目に見えないウイルスと世界中のみんなが一生懸命闘っていることを伝えます。

子どもが兄弟げんかを頻繁にしたり玩具を投げたりするのは、どの家庭でも起こり得る反応です。で、親が必要以上に過敏に反応しないことが求められます。子どもにわかりやすいことばで事態を説明すること、そしてふだんと変わらない生活を送る努力をすることが、子どもの恐怖やストレスを軽減する手立てとなります。親の揺るぎない姿勢は、子どもにとっても心強く頼もしいものです。

—— 心理学では「積極的傾聴」というのですが、相手の感情を受け止めながら、思いやりをもって聞く姿勢も大事ですね。そうすることでストレスや緊張をほぐし、自ら問題に対処できるように支援していけば、子どもは元気を取り戻せます。他方で、父親もずっと家にいるわけですから、父親にも、周りの家族にもストレス症状が出てきておかしくないですね。

福永 「テレワーク用の部屋がな

い」「仕事とプライベートのけじめがない」「家なのにリラックスできない」「オンライン会議のときに、子どもが騒いでうるさい」「仕事が安定せず、経済的に不安」「家にいるので、家事や子育てに口出ししたくなる」など、父親もたいへんです。

—— 「父親も子どもも、ずっとステイホーム」となると、母親のストレスは相当ですね(笑)。

福永 駐在生活の守護神であり大黒柱でもある母親ですが、いい顔ばかりはしてられません。家事労働は圧倒的に増え、子どもの兄弟げんかの仲裁や、勉強に寄り添う手間、学習環境づくりの苦勞……そしてなにより、家族から感染者を出さない気遣いまでも引き受けることになり、「いい加減にして!」と叫びたくなったはずですよ。そのうえ、夫が自宅で仕事をしているわけですから、テレワーク中の夫のものが漏れ聞こえてきたりして、つい、「あなた、いつもあんな偉そうな態度なの?」と忠告したらけんかになったと、知人が苦笑していました。

—— 母親自身が気をつけるべきことは、どんなことでしょうか？

福永 少しでもいいので、自分の時間を生み出すことや、友人や仲間とのやり取りで胸のつかえを吐き出すことは大事です。その友人とて同じ状況下にあるわけで、「そうそうわかる。やってられないよねー」と、互いの思いをキャッチボールするだけで、ずいぶんと気持ち楽になるはずですよ。

母親はスーパーウーマンではありません。夫や子どもたちにできることはしてもらい、家事の手抜きを工夫して、ひとりでがんばりすぎないことです。できない環境にあるのに、「ふだん通り」から目標値を下げないと破綻します。いつも整然としていた部屋が散らかったまま、家族の在宅で家事がうまくはかどらない、あれもできていない、これもできていない、と嘆くのではなく、家事労働のメニューを大幅に削減して、最低限の労働で済ませることをよしとする度胸を持つことです。「あきらめる、やめる、捨てる、忘れる」。そのうえで、「なんとかなるさー」と鼻歌でも歌っていたらいいのです。

子どもの勉強・生活はどうしたらいいか

—— 低学年の子のなかには、机の前にじっと座って学習する習慣がついていない子も少なくありません。「うちの子だけ画面から退去していた」なんてことはよくあります（笑）。

叱れば泣くし、泣いたら父親が部屋から飛び出してきて「うるさい！」と怒鳴る。お互いに怒ったり泣いたり、にぎやかですよ。福永 環境の変化に慣れるまでには助走期間が必要です。その間、不満を挙げ連ねる空気に支配されたいけません。

トイレットペーパーが売り場から消えた日が続いたことがあります。「我が家の在庫は残りわずか。きつとある。どこかにある。私のトイレロール……」と探し回って、怪しい路地裏の店までのぞきにのぞいて……。そしてついに売れ残りの、何年ものかわからない代物を見つけたときの感動という上がりがありました。だからこそその発

見は、そこかしこにあるのです。—— 先ほど、「ふだんと変わらない生活を送る努力をすること」とおっしゃいましたが、ポイントをいくつか挙げてください。

福永 たえば、「子どもは七時起床、夜八時就寝」がこれまでのルーティンであれば、そのリズムを維持することが大切です。オンライン授業があればともかく、学校がないとなれば、ついだらだらと気分任せで何をしてもない日常となりがちです。「食後の一定時間は机の前に座ること」「学校の課題に毎日向き合うこと」を約束事とします。

加えて、子どもに合わせた独自の時間割をつくり、そのなかに親子でできるアクティビティを忘れずに差し挟みたいですね。「いっしょに料理をする」「家族で散歩をする」「キャッチボールをする」「家の中でゲーム大会をする」……など。またふだん「やるやる明日やる」と先送りしていたアルバム整理を、子どもと進めるプロジェクトにしても楽しいですね。

—— もちろん、スマホのゲームに熱中したり YouTube はかりとらないようにしたいですね。

福永 「高学年になると自宅にこもって、もっぱらスマホいじり。友達とのラインで盛り上がりつつ勉強そっちのけ」と、友人は嘆きまです。あるいは、「父親はテレワーク、母親はエッセンシャルワーカー。子どもを構う人がいないため、ゲーム三昧となってしまった」というご家族も……。親の目や手がないう場合は、今回ほんとうに厳しかったですね。

それでも、スマホやゲームは悪ではなく、現代では必要なツールであり、遊びです。息抜きや気分転換のためにも、取り上げたり厳しく制限したりするより、上手に向き合わせることが必要でしょう。「何時間ならOKにしようか?」とぜひ相談して決めてください。自分で納得して決めたことは守るはずですよ。また、YouTube は、楽しくするために映像を、あの手この手で提供しています。上手に利用して単調な日常に変化をつけたご家庭も多かったのではないのでしょうか。

—— 一方、学校現場はどうでしたか?

福永 国や地域、環境にもよりますが、学校現場はさまざまな工夫



新春コラム 笑う門には福来たる

日本の正月の風物詩に「三河万歳」がある。物事の繁栄を願う、めでたい文句をおどけて唱えて舞うことで、ほんとうに幸せがやってくると思われている。

起源は戦国時代の三河の国（現在の愛知県南部）で、当時は戦に明け暮れていたうえ、毎年水害にも襲われていた。「たいへんな災難に遭ったときこそ、くじけない精神力や心のゆとりが被害を最小に抑え、回復力を得る」という庶民の知恵が、この伝統芸能に込められている。困ったときこそ、笑顔は大事である。とりわけ駐在員家族は、旅行者ではなく、住民として

赴任地に住んでいるので、周囲から、応分の負担や、受忍限度を求められて面喰らうこともあるが、まず笑顔で受け止めたい。外国人がお邪魔しているのだから、そこに住むための、決まりごとへの心得が、それなりに必要なのだ。日ごろからそれを察知する努力が、そして「わからなければ聞く姿勢」がなければ、いざというときに助けももらえない。

また支援を頼んだり改善を要求したりする場合にも、笑顔で論理的に話すことが必要だ。価値観も習慣も、あるいは感覚も異なる相手なので、こちらの窮状はなかなか理解されにくいだろうが、つい「これくらいはわかっただよ」と感情的になると、相手の態度も固くなる。

他方、笑うことによる身体的効果も小さくない。脳の働きが活性化され、血行促進、自律神経のバランスの安定、筋力アップ、鎮痛作用などの効果がある。と医者は言う。そのことが心理

面で活気やゆとり、癒やされたり慰められたりにもつながっていく。

逆に「こんなことをしたら馬鹿にされないだろうか」などの強迫観念や焦り・恐怖心などにとらわれていると、心の治癒力・回復力までそれがかねない。まず笑顔を交わし励まし合うことが、互いの活力を生むことを知ろう。また、情報収集も行動計画も夫婦の共同作業にするのがコツだ。夫婦間・家族間でよく話し合っただけのことでは、たとえあとで誤りだとなつたとしても、被害を小さく抑えられるし、回復も早いのである。

昨年四月、狂言師の野村萬齋の「うちで笑おう 狂言の笑い」がインターネット上に流れ、秋ごろまで人気を集めていた。また、口角を上げるトレーニングなども注目されている。「こうしてがんばっていれば、自分たちは大丈夫！ なんとかなる」と前向きに考える方法を知ること、怖さもつらさも半減する。「笑う門には福来たる」だ。

うちで笑おう 狂言の笑い
<https://www.youtube.com/watch?v=k38qxc7K-HI>

を凝らして、子どもと学校の新たなつながりや学びを模索しました。その結果、「オンラインでお互いの表情がよく見えた」「友達同士でチャットでおしゃべりできた」「オンラインでグループワークができて盛り上がった」「先生の教材の工夫が素晴らしく、教室での授業よりわかりやすかった」等々の報告が聞こえてきました。先生がたも腕の見せどころとばかり、「Zoomだ」「Google Classroom だ」とICT（情報通信技術）システムを駆使して対応されました。ダンスの映像や面白クイズ大会など、勉強一辺倒でない特別授業？も子どもたちには喜ばれました。

またこの機に、パソコンが苦手な子どももなんとか授業に食いつこうと、技術をアップさせたようです。先生がたから「できなくてもトライさせてください。いじっているうちにできるようになりますから」と言われて、「ホッと」と友人がメールを送ってきました。子どもの成長を身近に実感できるいい機会となりますね。

一方、日本の教育現場ではオンライン授業が浸透しておらず、学

*三河万歳

新春に家々を「門づけ」して回り、祝言と共に舞を披露する日本の伝統的な芸能。450年以上の歴史があり、国の重要無形民俗文化財に指定されている。日本各地に広まったこともあって、さまざまな流派や系統がある。





例年行われていた母の日のお茶会が、昨年は各家庭でお菓子とお茶を用意してオンラインで行われた



「Jelly and Jam cookery day」の画面を見ながらパン
にジャムを塗りこむ

校から送られてきた課題を親が張りついて教える家庭教師型が主流だったようです。「そんな状況の日本に帰国するのも心配。むしろオンライン教育が充実したこの国にいた方が得策では？」と帰国をためらった家族もいて、日本の学校現場の遅れが思いがけず露呈しました。

——むしろ、コロナ禍で新しい気づきとなったことなどは？

福永 インターナショナルスクールに通う小学生が、学校に行くのをいやがっていたのに、長い休校が続いて、「学校に行きたい」「友達に会いたい」と言いだしたり、楽器のレッスンから逃げていた子どもがステイホームに飽き飽きしたのか、「レッスンに行きたい」となった話は、ちよつとほほえましいエピソードです。

さらに、オンライン授業になったことで、「こんな授業をしているんだ」と親が認識でき、「子どもも授業の内容がわかって面白かった」と、友人はその効果についても教えてくれました。さらに、「私もこんな授業を受けてみたかった」と羨むことも……。

——なるほど、それはいい話で

すね。

福永 そのほかにも、「外食ができずに三食妻の手料理だったが、あらためて料理上手を再認識。おかげで太りました」と感謝する夫もいれば、「いざとなったら使えな——い！」と夫の狼狽ぶりに腹を立てる妻の話が聞こえてきたりして(笑)。

逆に妻がどつしり構えてテキパキ処理している姿を見て、「有事に強い妻に寄りかかって生きていく」と決めた夫の話も(笑)。

冗談はともかく、自分の中に眠っていた「強い気持ちでやり抜く意志」を発見した人も多いと思います。自己や他者についての思いがけない発見は、収穫でしたよね。

——結論となりますが、こうした緊急時に備えて、どんな心構えが日常的に必要となりますか？

福永 安定した日常は永久不滅ではありません。「自分が想像する以外のことは起きるはずがない」

5.10.17

医療関係のものは一カ所に

家族の健康診断書や母子手帳、保険証書などの書類と家庭医学書、そして救急箱は、置き場所を定めて、使ったあともかならずそこに戻すようにする。「お子さんの具合が悪いので、すぐに迎えに来るように」という連絡が学校から入ったときなど、書類一式を持って、さっと出られるように。

また旅券、預金通帳、貴金属類、ICT機器用の電源、乾電池や太陽電池、手動発電装置など緊急避難時に携行したいものといっしょに、「緊急持ち出し袋」にまとめておくのもよい。日本大使館/領事館、学校、親しい知人、かかりつけの医師、保険会社などの連絡先は、スマホやPCの電話帳/SNSアプリ等に登録しておくこと。

と根拠なく思っている人は、非常事態が起きると決まって混乱します。「なぜこんなことが私の人生に？」と怒りや不満を爆発させれば、初動でもたつきます。

つねに「いつ何が起きてもおかしくない」という構えを忘れず、できる準備を怠らないことです。

お役立ちサイト

- 外務省の海外安全ホームページ
<http://www.anzen.mofa.go.jp>
- 国立成育医療研究所センター
「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」
<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>
- With Kids: 海外に住む子ども達の心の健康をサポートする臨床心理士の会
<https://www.withkids-kaigai.com>
- JAMSNET 東京: 日本と海外を跨いで活躍する人のための医療、保健、福祉、教育、生活等の情報提供と相談
<https://www.jamsnettokyo.org>
- 東京医科大学病院「海外在留邦人向け新型コロナウイルス感染症 よろず相談窓口」
<https://hospinfo.tokyo-med.ac.jp/news/shinryo/20200421.html>

危機管理は朝食から始める

最も大事なものは、家族の健康とコミュニケーションである。まず毎朝、家族そろって朝食をとることを基本にしたい。食べながら、お互いの健康チェックをし、その日の予定を確かめ合うのを習慣にしておこう。親としては、子どもの体調とその日にやろうとしていることとのバランスを見て、助言もできる。もし「家族がいま、どこで何をしているか」を知らない、何かあったときに捜索や救援に向かえない、ほかの人に支援を頼みようもない。

加えて、情報から取り残されることなく、総合的な判断を冷静に下す気概が必要です。「何もなければラッキー。でも何かあってもへこたれない強い気持ちも用意済み」と下準備ができていれば、あとは楽な気持ちで軽やかに滞在を楽しめるはず。滞在生活をこわばらせないためにも、軽く心も体も危機に備える準備体操をしておき

ましよう。

ところで、滞在国で「たいへんなこと」が起きたら、解決策の選択肢に、「退避、出国！」があることはお話しした通りです。帰れる国があるというのはありがたいことです。帰ることで問題が縮小されるからです。しかし今回のコロナ禍は、特定の国に限った災禍でないことが問題でした。どうすることが自分たち家族にいちばんいいかを選び、それぞれの持ち場で「新常态」と仲よくつき合う「変身力」が求められます。

—— コロナ禍の話が続きますが、滞在国によって向き合う姿勢が異なりますよね。

福永 ここ何回か、海外に暮らす友人たちと、Zoomでコロナ談義をしています。難しい話ではなく、「ねえねえ、あなたの国ではみんなマスクをしている？」レベルの生活情報交換会です。

オーストリアの友人は、「高齢者の外出が禁止されているのよ。だから毎日息子が玄関先に食材を置いて帰っているわ。あいさつなしで」と聞けば、「それ、ストレスがたまるよね」と同情し、「スーパー内では行ったり来たりが禁止

なのよ。感染防止のために買い物はワンウエーで！となったから買い忘れても逆走できず、困っちゃう」と聞けば、「徹底してるねー」と日本の緩さを思ったりして。また、ニューヨークの知人からは「卒業式がドライブスルーだった」と聞いて、思わず発想に笑いました。「医療従事者に感謝の意を示すために、毎日定時にフライパンを叩いたり、拍手をするのよ」と知れば、「うーん。日本じゃ、ないな」と思う一方、「国民を元気づけるために、イタリアの軍用機が国旗色の赤、白、緑の煙を吹き出して、空中を旋回して」と聞けば、「ああ、それぞれ。日本もブルーインパルスが……」となって。

コロナ禍がきっかけとはいえ、地球規模で目を凝らせば、視点の違う発想や知恵が私たちの気持ちを救ってくれることにも気づくはず。そこに身を置けば、そこにあるやり方に沿う。だからこそ、発想の引き出しが増え、多様な解決策を手にすることができる。それが海外駐在の醍醐味ですね。

—— いろいろなお話を、ありがとうございました。