

## 日本とオーストラリアの子育てと文化比較

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 武蔵野大学認知行動療法研究所 公開日: 2024-11-04 キーワード: 作成者: 城月, 健太郎 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://mu.repo.nii.ac.jp/records/2000440">https://mu.repo.nii.ac.jp/records/2000440</a>

## ■ 特集

## 日本とオーストラリアの子育てと文化比較

---

城月健太郎

この特集は、2023年9月22日に当認知行動療法研究所が開催した Meet the Expert の講演記録をもとに再構成され作成しました。

### オーストラリアの生活

2022年度の1年間、海外での研究留学で、子どもとともにオーストラリアのシドニーで滞在しました。Macquarie University（マックォーリー大学）にて、社交不安の世界的な専門家である Ronald Rapee 先生に受け入れていただき、多くのことを学ぶことができました。この場を借りて改めて感謝を申し上げたいと思います。子どもとともに暮らしたことから得られた観点や文化理解があるため、今回は子育てのこともテーマに入れてお話ししたいと思います。

日本からオーストラリアには飛行機で9時間半程度で渡航できます。私自身は英語が得意ではなかったので、12カ月は相当苦しい思いもしました。電話で交渉しないとライフラインの使用などで困ることもあり、日常でも初めは思いが伝わらないということも多々ありました。今回の海外留学を経て、日本のことも違う角度から様子が見えてきました。例えば、オーストラリアや諸外国では多国籍化していて、研究や教育は国際的なつながりや広がりをもって取り組んでいます。若い方々で海外の生活や環境、研究に関心のある方は、おそらく吸収して適応するスピードがかなり速いと思います。ですので、ぜひ早くに海外留学へ行くことをお勧めします。

シドニーでは、ハロウィンの前に、10月からはデパートでもクリスマスツリーが出てきたり、クリスマスの飾りがお店に並んだりし始めます。11月からは毎日サンタとの撮影ブースがあったり、とても華やかになってきます。オペラハウスは有名ですが、ドレスコードは指定の公演以外は基本的にはなく、靴を履いていれば普段の恰好で問題ないという感じです。費用も比較的リーズナブルです。また、クリスマス休みは長いですが、年始は日本のお正月とは違い、1月2日からは通常通りの暮らしに戻ります。

オーストラリア大陸の広さは、日本の20倍ほどあります。日本との時差は1時間か2時間あり、現地で駐在員として派遣されている方は、その分日本とのオンライン会議が入り、結果として日本と同様に残業をすることもあったようです。オーストラリアの人口は90%は都市部に住んでいるのですが、ここ数十年で2倍くらいに増えています。様々な地域から移民が増えていて、東南アジアや中国またはその他の地域の方などが多く、国土全体に多民族的になっています。一方、アボリジナルの方々に対する尊重をする意識は高く、地域的背景の多様化の影響もあり、それぞれの権利や立場を尊重している風潮を強く感じました。例えば、LGBTQの方々への配慮も当然の

こととして理解されていて、日本よりも社会的な仕組みも進んでいる様子でした。メンタルヘルスだけでなく、心身ともに健康的な印象で、実際に平均寿命についても日本の水準と近い程度で、世界的にみても高くなっています。

全体に、治安は全体にとっても良いです。もちろん危険とされる地域はありますが、これは銃の所持が認められていないことや、もともとのおおらかな国民性が影響しているのかもしれませんが。指定のところでなければ公共の場での飲酒が認められていないため、電車の中や公園などで、酩酊状態の人が危険な行為をしていることもあまりありません。街の中だとゴミ箱もどこかにあり、捨てることで困るということもあまりなく、とても快適に感じます。ただし海外は物価が高いので、サバティカルで行く先生や留学する学生の方々は大変だと思います。これは、円安の影響を大きく受けているのと、もともとの物価高の両方が影響しています。海外の人件費がそれに応じて上がっていました。一方、日本の水準が据え置きのため、直接的に影響をうけていました。日本で400 - 500円程度のハンバーガーが、1000 - 1500円くらいするような印象です。そのため、他の多くの方と同様、外食をするのはあまり多くなかったように感じます。

VISAの手続きは、おおよそ数十日が平均と公開されていましたが、コロナの影響で渡航者が少なかったこともあり、1 - 2週間ですぐOKができました。早めに手続きしないとVISAが下りない場合の懸念がありましたが、今回は問題なく進みました。VISAの書類に関しては、雇用証明書、戸籍謄本や残高証明書などの書類とその英訳などに加え、渡航前に銀行や官公庁の手続きなどがあり、駆け足で手続きを進めました。なお、賃貸はとても高く、更新時（おおよそ1年後）に家賃が上がっているのが実情です。週の契約なのですが、1週間で日本円で数千円～1万円上がることも普通にある状況です。海外は部屋の空きがないことが多く、私の時はコロナ中だったのでたまたま人が少なかったのですが、人によっては12カ月家が決まらないこともあったと聞きました。やむを得ずホテルを転々としている家族もいるようでした。住居がきまらなると小学校に行くなどできないため、家族とともに渡航する場合は難しいことも多くあるようです。

## サバティカルの経過

海外留学をすることになったきっかけは、2019年ごろに小西聖子先生に海外留学の打診をいただいたからで、自分ではもともと長期滞在をする考えはあまりありませんでした。どこに訪問するのが良いのかを考えると、学部生の頃に2005年の神戸のWCBCT(世界認知行動療法会議)のワークショップに参加して、Rapee先生のところへ行きたいと直感的に思いました。事前にメールで内諾もいただいていたのですが、2019年のドイツ・ベルリン開催の時に直接Rapee先生ともお話しして、2020年度の滞在について快く受け入れていただきました。

ところが、2020年初頭頃から新型コロナウイルス感染拡大が世界的に広がりました。日に日に報道でも厳しくなる世界的な様子と、日本でも緊急事態宣言の発出があるなど、どんどん厳しい状況になっていきました。結果として、出発予定を早めたものの3月中旬の出発日4日前に国境が閉鎖され、2年延期となりました。当時は新型コロナウイルスの影響下のくらしそのものも先行きが見えずどうしたものかというところでしたが、海外渡航と長期滞在については全く不透明で、暗澹たる気持ちの日々が長くつづきました。2021年後半にオーストラリアの国境がオープンになり、何とか行けるのでは、雰囲気になり、2022年4月にPCR検査を受け、陰性証明とともに厳しい

制限の中オーストラリアへ渡航しました。当時の羽田空港も人がとても少なく、レストランやお店の人もわずかで、にぎわう雰囲気の普段の空港とは程遠い独特の空気感でした。

私はマッコーリー大学から地下鉄で数駅のところで暮らしていました。大学の敷地は広く、最寄りの駅から借りていた研究室まで20分くらいかけて歩いて移動していました。大学の規模は約4万人（武蔵野大学は2023年5月現在、通学制で約1万人）で、留学生がかなり多く4分の1程度を占めています。オーストラリアの大学は国公立がほとんどで、国との連携が強く、統一された仕組みで動いている印象です。大学入試はありませんが、日本のセンター試験のようなものがあり、その結果で入学可能な大学が通知されます。大学は広大で、中には池や森、天体観測設備や恐竜の標本やオーストラリアの生物標本（コアラやカンガルーなど）もありました。これは様々な学部があることが理由でもありますが、一般公開されているものもあり、私も興味深く拝見したのもありました。

オーストラリアに着いてからほどなくして Rapee 先生とお会いし、個人の研究室も割り当ていただきました。当時、新型コロナウイルスの影響で大学に出勤している先生が少なく、オンラインの会議や業務が定着しつつあり、直接的な交流はやはり少ない状況でした。滞在中は、主に Centre of Emotional Health のクリニック（心理療法の実施場所）にてお世話になりました。日本の心理師（公認心理師）の資格とオーストラリアでの心理師の臨床資格は、直接の互換性がないため、私は実際の直接的な臨床活動は難しかったのですが、スーパービジョンに参加したり、CBT プログラムのセッションのビデオを視聴したりする機会がありました。その中でも、こちらのセンターを統括している Lyneham 先生と交流する機会ができ、お願いして困難ケースの S V に参加し、また、プログラムを視聴する機会を持つことができました。センターには面接室が40室以上あり、年間の面接数は4000件以上あるとのこととても活気がありました。部屋やグループルームのレイアウトは日本のものと大きくはかわらないものの、部屋数は多く録画設備やシステムが充実しており、記録や録画へのアクセスが容易である印象でした。いくつもの臨床研究が実施されており、効果のあることが広く知られていて、センターに来室する方が多くいらっしゃいました。

マッコーリー大学では、Cool Kids Program という、多くの国で普及している子どもの CBT プログラムが実施されています。このプログラムは、思春期の子どもの不安を中心に効果が高いとされていますが、発達に関する問題やオンラインバージョンなど、いくつかの形式でも実施されています。プログラムの実践のみならず、実施者の養成や地域のメンタルヘルスのためのプログラムの実施についても進んでいます。子どもだけでなく成人の不安症関連や高齢者の心身の健康支援プログラムなどもあり、システムティックに精力的に研究実践が進んでいます。私も滞在中に Cool Kids プログラムを実施するためのライセンス（Accreditation）を取得して帰国したので、今後日本でも取り組みたいと思っています。

オーストラリアには、メディケアという日本でいう国民向けの保険制度があります。その中にメンタルヘルスプランというものがあり、心理療法を10回のセッションをそのサービスの範囲内で受けられる。2022年までは20回でしたが、今は10回に変わっていますが、国からの金銭的支援のあることが普及にもつながっており、日本でも同じような仕組みがあればよりサービスが届くにちがいないと感じていました。また、こちらの心理師の給与はオーストラリアの平均給与よ

りも高い水準にあり、心理師は国民全体からすると平均の少し上に位置するといった情報もありました。日本の心理師よりも安定した職でもあり、雇用についても一定の位置付けにありますが、これはメディケアのような仕組みに入っていることや、支援職として国からも確立されたポジションを与えられていることも影響しているようです。

また、他国同様に、圧倒的に大学教員の教育エフォートの比率が少ない様子でした。研究に自由に打ち込める時間が多くあるようです。一方で、教育のみ、研究のみが任務という教員もいます。日本の仕組みの中でも、もう少し教員の研究に比率が高まるようであれば、結果として教育面の充実もなされると感じ、何か工夫ができるのではないかとも思いました。日本の博士や修士の院生と能力的な違いがさほど大きいとは感じませんでした。博士の方のアウトプットは英文雑誌で出来る人ほどどんどん進んでいる様子です。一方、研究資金という面では日本の方が随分低い水準のため、院生の研究職支援という面では大きく離されているのが実情のようです。これは他国と比較しても、日本の博士課程の院生の厳しさは浮きぼりになります。改めて感じられました。

## 子どもを取り巻く環境から見た日本との比較

小学校は日本の年長くらいから Kindy クラス（準備学年）で入学します。コロナ前はこの Kindy クラスに入る見込みで予定していましたが、延期に伴い Year2 に入る形で渡航しました。学校は、夏と冬の制服があります。低学年は親の送迎が必須で、私も毎日登下校時は付き添いました。保育園や幼稚園は、一日に日本円で1万数千円くらい（！）するので、なかなか預けることも大変です。小学校の学費は、ビザの種類で異なりますが、私の研究滞在ビザの場合は年間5000ドルくらいの設定でした。

小学校は、月曜から金曜まで9-15時にあります。2月はじまりで、早生まれの場合は学年を選べ、下の学年で学ぶこともできます。4学期制で、各学期同じく10週間です。NAPLAN という国の一斉テストがあり、学力評価を行っています。日本でいう学校の時間割や教科書はなく、毎日お弁当とおやつ、筆記用具を持って学校に行きます。10時頃におやつ、お昼に1時間半程度のランチタイムとお昼休み、午後おやつと食べる時間が3つあります。これは、子供にとっては当時も帰国してからも夢のように感じられたようです。放課後に先生が遅くまで残業するというのではなく、健康的な勤務時間のように思われました。滞在中に教職員の方々の待遇改善の訴えで、ニューサウスウェールズ州の小中学校でストライキがあり、学校が休みになったのも日本とは異なる体験でした。教科書はすべて学校においてあり、忘れた人用の文房具も教室のロッカーに置いてあります。例えば、色鉛筆などは教室に常においてあるのでそれを借りることもできます。日本の小学校のような自分の机といすはなく、その日のグループや状況によって学習場所は変わります。床に直接座って話を聞いたり、作業をしたりすることも日常的にありました。また、売店 (Canteen) が保護者のボランティアを中心に運営されており、Web 予約をしておけば、ランチとおやつを注文することもでき、休み時間に子供たちが受け取ってお昼などに食べることができました。ピザや巻きずし、ミートパイなど様々に充実していました。お寿司はサーモン中心ですが、ツナ巻やきゅうり巻、エビフライ巻などもあり、国全体にかなり普及していてなかなか美味でした。PTA も、やりたい人たちだけでやる、という形で、運営も希望者のみで参加するしないも個人の自由です。日本で時折耳にする役員の方々のストレスのようなものはありませんでした。

学校内では、バスケットコートやボルタリングが設置されていました。住んでいた地域の特性もあり、駐在の方や移民の方が多く、一見どこの国なのかわからないようにくらい、色々なルーツの子ども・家族のいる小学校でした。先生たちが行事としてアジアの文化のお祭り（Dragon Boat Festival や春節など）を学校で子供たちと楽しんでいました。日本人はその中でも少数で、学年で日本人の親を持つ子供は数人程度でした。また、英語に慣れていない子供向けの学習向けのクラスがありました。私の子どもも、多少準備はしてきましたが、やはりはじめは適応や言葉で難しい面もありましたが、最後のほうはなんとなく読めるくらいになっていました。ただ、子どもたちも先生方もかなりフレンドリーで、登校初日は日本であっても不安緊張が高まるものですが、お迎えにいったときに「友達ができた」と言っていたくらいで、子どものパワーはすごいものだと感じていました。2月には Year3（3年生）になったのですが、Year3 と 4(34年生)は混成で、3つのグループに分かれうまく能力や組み合わせを考えてクラス構成されていました。

学校のイベントが多く、制服を着ずに本のキャラクターのコスチュームで登校する日があったり、自分のルーツの民族衣装を着てくる日があったりしました。こういう日は先生の方が気合が入っていたようです。授業参観は、Celebration of Learning と呼ばれ、日本の授業参観とは少し雰囲気は異なり、授業を見るというよりは子供たちの今まで学んだことでよくできたことを表彰する時間があったり、作品や成果物を見て話し合ったりするような感じでした。PTA 主催のティータイムなどもありました。

STEAM Learning を前提に教育が進められていますが、楽しめることを前提にしている、エンジョイする雰囲気がありました。テストやドリルの宿題はあまりなく、みんなで一緒に絵を作ったり話しあいをしたりするなど、グループ活動も多くありました。いわゆる教科の学習・知識の定着より。楽しみながら共同で取り組み、科学的な思考を身につけるということを意識しており、子どもたちは楽しそうなのですが、NAPLAN という国の一斉テストは目標値を平均が下回っている現状もあり、なかなか難しい面もあるようです。

オーストラリアの小学校などの教育課程では、発達や学習障害など、教育場面や今後に関わる個人の特性を年に1回アセスメントする機会があります。The Nationally Consistent Collection of Data on School Students with Disability (NCCD) と呼ばれますが、結果を国が一括管理していて、関係者が将来的にも共有できる仕組みになっています。小学校から大学まで長期にわたり活用が可能なシステムです。親への理解、ノーマライゼーションにもつながり、知能検査も必要な支援も届き、多くの人々に周知されるようになったようです。オーストラリアでは教育機関の中に整備されているため、継続した支援が容易になったということでした。マッコーリー大学の障害支援のスタッフの先生に話を聞く機会がありましたが、一括の管理システムがあるため、先生はそれに従って支援ができると教えてくれました。システムが一元化されているため、具体的な配慮もスピーディーだそうです。

子どもの教育はそういった様子であることもあり、とてものびのびして暮らしているように感じます。日本ではルールや周囲への配慮をいう観点から社会性を身につけるスタイルですが、オーストラリアでも社会性や協調性は意識するものの、自分自身の Well being や自分の価値観や個性をまず重要視している印象でした。ですので、厳しく高いルールやある基準を子どもも大人も求められるのではなく、最低限シェアする決まりの中であとは自由に過ごす、という雰囲気を持つ

ていました。この最低限のところは日本よりもずいぶんゆるやかなので、私も含めルールに縛られている感覚をあまりもたないのかもしれませんが。土地が広いので必然的に物理的なゆとりがあることも影響していると思われます。

また、シドニーだけでなく国全体として多様性を認めていることもあり、日本と比べて色々な価値観や生き方が受容される環境がありました。シドニー付近は海がとてもきれいで、太平洋もすぐそこにあり、イルカやクジラも場所によっては見ることができます。土地も広く生き物（街中でも鳥が多いです）もゆったりとくらししており、人間も緩やかに生きることによって心も体も生き生きと過ごしやすいのではないかと日々感じていました。公園をリードにつながれずかけまわる犬の姿もとても開放的です。No worries（心配ないさ）という言葉をよく使いますが、考え方も人も仕組みもおおらかであるスタイルでいることで、細かなことにあまりとらわれないでいることは、Well-beingにつながるのかもしれませんが。

私自身、40代になってから海外で初めて長期滞在しましたが、どの世代の方でも海外や新たな環境に迷わず飛び込むことで、得られるものがあると強く感じています。現地でマッコーリー大学の方々と、子どもも含めた滞在先にて多くの人との出会いや援助を得て過ごした生活は、かけがえのない財産になりました。ここで御礼を申し上げたいと思います。

滞在中は、自分から動いているいろいろなかわりのきっかけを得る努力をしました。Rapee先生と帰国後も共同で研究するプランを進めていますが、それらもこちらからの提案がなければ始まらなかったことです。これから10年くらいしたら、またどこかに行って何かを得られればと思っています。このような得難い経験をさせていただき、学科・学部の先生方をはじめ大学関係者の方々に感謝申し上げます。

## 指定討論

**指定討論者：**オーストラリアでの経験を経て、日本との違い、心理士になるような人に大切にしたいこと、自分たちで変えられるところは？

日本人は社交不安がとても高いと言われました。周りを気にする様子が異なるということです。オーストラリアの方たちは、自分はどう、というのを大事にして、過度な批判はしないようです。日本の方も、自分はどうであるという生き方としてほしいと思います。気持ちの持ち方が大事なのかもしれません。オーストラリアの方は心理士に限らず、仕事と自分を丁寧に切り分けている感じがありました。仕事を家に持って帰らない印象です。長期休暇はしっかり休む。トレーニングは丁寧にやる。経験のある先生というのもあまり立場を気にせずフラットです。日本の教育者側もこの点は工夫した方が良いのかもしれませんが。難しいケースで困ったときや、職場でのコミュニケーションが進みやすくなるのではないかと思います。

**指定討論者：**オーストラリアでは人の権利を大事にしている。日本では権利というと仰々しい雰囲気があると思うがいかが？

法律にも細かく人権を尊重することが書いてありました。10歳までは子どもの送り迎えが必要であるとか、DVに関する決まりなどです。その中でも、厳しさの中で縮こまっている感じはしませんでした。何か事件的なことがあれば警察や行政が介入してくれますが、人は人それぞれとい

う文化を感じました。マスクをなさないと法的に言われればするし、どちらでもいいと言われればしていません。オーストラリアの選挙投票率は90数%です。これは、罰金があるため、投票率が結果として高いです。背景に、いいことは率先してやろうという文化があります。民主主義的な考え方の素地があり、実行力も強いのかなと思いました。

**指定討論者：**フラットな関係を築くにはどういうところが肝になるのか？

お互いに配慮しましょうという文化が根付いているからかもしれません。立場の高い人がそのような環境を提供しています。また、日本に戻ってからは満員電車がきつかったです。スペースの有無により、なんとなく気持ちにゆとりのなくなりますよね。要は、時間と体の余裕が大切だと思います。

**指定討論者：**オーストラリアのスーパービジョンに参加して、日本とオーストラリアで違いはあるか？

海外も日本もスタックポイント、ひっかかりは共通しているようです。例えば、医療的なケアでも困難があるような精神疾患の方、家族の困難な問題がある、法的な対応の求められるケースです。国を隔ててもあまり変わらないようです。聞いていても確かにあまり文化差がないと感じました。ただ、不登校といじめは日本の方が、複雑化しているケースが多い印象でした。フリースクール、適応指導教室はオーストラリアではあまり多くなく、かえって日本の方が支援のレパトリーは充実しているようです。

**司会者：**私がスペインにいたときに、スペインに対人恐怖なんていないと言われたことがある。オーストラリアでは、そもそも環境的に社交不安になりづらいのではないかと感じた。患者に違いはあるのか？ 重度なものなのか？

人前で授業が苦手、話せないということはありますが、程度が違うようです。日本の方が程度が強い印象です。オーストラリアでは、そもそもの文化的なスタート地点で社交不安になりにくいと思います。子どもたちの遊びを見ても、こっちおいでよという環境や、だれでもどうぞという雰囲気があります。生活の中で過度な不安が形成されにくい雰囲気がありますし、治療の窓口へのハードルも日本よりも低いようです。

**司会者：**精神療法の効果も高いかもしれない。

アジアの方の対人恐怖が強く、社交不安の質も違います。人から悪い風に思われまいかと心配するところがあり、文化的な素地の違いを感じました。

**質問者1：**オーストラリアの心理士のトレーニングについて詳しく知りたい。

指導者にライセンスをもったスーパーバイザーがいます。そういう人から何十時間の個別の指導を受けます。また、個別スーパービジョン、ケースレポートなどの細かな指導があります。臨床現場での実習時間も必要になり、実習時間は日本より長いです。また、就活の仕方も異なる。大学のセンターでは優秀な人がピックアップされて就労することがあるようです。就職のためエー

ジェント会社に登録し、面接をして決まってしまうこともあります。心理士の立ち位置が国の中で確立されていることも違いがあるようです。DV、虐待のケアに携わる心理士も同様にいます。行先と待遇、間口が広く優遇されていて、資格のある心理師なるまでに努力が必要だが、初任給でも国の中でヘルスワーカーの中では給料が高く、安定していることは優秀な人材確保につながっているようです。

**質問者2：** 社交不安の文化差、日本の方が対人関係が閉鎖的な印象がある。オーストラリアの方が関係が流動的なのか。一つのグループでうまくいかなかったら別のグループへという感じはあるか？

子どもと公園で遊んでいると、急に知らない子供が声をかけてくれて、一緒にフリスビーしようということもありました。人の輪に入るのを気にせず、閉ざされた感覚もありません。小さいときから人との関わりが積極にあり、親がそういう関わりに対してダメでしょうという感じもなく、他者の目を気にするというきっかけが少ないことはあるかもしれません。

**質問者3：** 子どもへのケアや英語教育で気を付けた点はあるか？

行く前にいくらかは一緒に努力しましたが、リスニングやスピーチは、実際にどのくらい役に立ったかわかりません。オーストラリアに行ってから現地でいろんな友達ができ、遊びの中で単語を覚えていったようです。例えばキャラクターのカードで遊んでいる中で、偽物？があっただけでその中でフェイクという言葉を知りました。サポート体制の良い環境の小学校であったこともありますが、暮らしの中で覚えていった言葉は多かったようです。

オーストラリアに行った初期はさみしいとよく話していました。やはり、知らない人たちがばかりなので、細かいコミュニケーションができなくて大変なこともあったようです。現地で良い関係ができていたこともあり、むしろ帰りたくなくなっていて、帰国してからも気持ちのケアが重要でした。

オーストラリアは治安が良いところでした。若者は海外に行ってみると自分の感覚を一回捨てることができます。ちょっとの期間でもいいので行ってみると、見えるもの、感じるものが多いです。海外に行こうかやめようかと思ったら、行ってみたほうが良いと思います。あとは人に優しく接することです。人とのかわりの中で気づくことやコミュニケーションも得ることが多くありました。