

# 子供の精神幸福度No.1のオランダで学ぶ、子供と親を守り支援するセーフティネット

東京大学医学部健康総合科学科公共健康科学専修3年 顔子軒  
研修期間：2025年2月10日～2025年2月16日  
渡航先：オランダ（アムステルダム）

## 海外研修をしようと思った動機・渡航国を選んだきっかけ

ユニセフが発表したイノチェンティ レポートカード16において、日本の子供の精神的幸福度は38カ国中37位と順位が極めて低い。元々子供の精神衛生に興味を持っていたため、同レポートにおいて子供の精神幸福度1位を獲得したオランダにおける制度設計に興味を持ち、オランダを渡航先として選択した。

## どのように企画したか

私は当初、日本とオランダの差は子供を取り巻く相談機関や学校の相談体制が異なっていることに起因するという仮説をたてた。仮説を検証するため、子供のメンタルヘルスに携わる施設や学校のスクールカウンセラーさんを訪問先として選択し、これらについて、日本の精神衛生関連団体の報告書なども適宜利用しながらインターネット上で情報収集を行なった。訪問先の選定やアポイントメール作成の際には先生方にサポートをしていただいた。アポイントメールは10月末から送信を始め、団体宛・個人宛合わせて計8カ所に送信した。6カ所からレスポンスがあり、1団体にはメール上でインタビューさせていただき、3カ所からは受け入れ可能のお返事をいただき訪問させていただいた。

## 旅程

- 2月10日：東京発、アムステルダム着
- 2月11日：児童関連施設についてフィールドワーク
- 2月12日：Human Horse Powerの活動についてEric Lammertsmaさんにインタビュー
- 2月13日：Vitalis maatjes の活動についてTineke Jurriensさんにインタビュー
- 2月14日：海外駐在員とその家族のメンタルヘルスケア、スクールカウンセラーの仕事について淵上美恵さんにインタビュー
- 2月15日：アムステルダム発
- 2月16日：東京着

## 訪問先・面談者の紹介

### Human Horse Power

→馬の力を借り、個人の発達を支援する施設である。精神的に問題を抱えた若者らが暮らすファミリーハウスがある。HHPは2007年から始まり、ファミリーハウスは2009年から始まった。

### Vitalis maatjes

→オランダにおけるバディプログラム（WAB）の本家の団体である。WABとは子どもと親以外の大人がバディを組み、共に遊んだりご飯を食べたりするものであり、保護者以外の大人も子育てに積極的に関わることで子育てを支援するものである。

### 淵上美恵さん

→ Global Well-beingの代表とアムステルダム日本人学校のスクールカウンセラーをしてられる。Global Well-beingはオランダを拠点として日系企業の海外事業所におけるメンタルヘルス対策、海外駐在員と家族への心理カウンセリングなどの心の支援を日本語で行っている。

## フィールドワークで学んだこと

### ○アムステルダム公共図書館

#### （Openbare Bibliotheek Amsterdam）

キッズコーナーは優しい光に包まれ、開放的で遊び心が詰まった空間であった。円形の本棚が使用され、螺旋階段やカラフルなソファが内側に配置されていた。子供達が思う存分遊べる配慮からか、キッズコーナーだけ地下に配置されており、子供が走り回っている様子も見受けられた。プレイスペースも設けられており、祖父母や両親と遊んでいる子供もたくさんいた。

印象的であったのは館内の注意書きであり、「皆にとって安全な場所になるように」という項目があった。お互いに敬意をもつことなどが書かれており、利用者にとって安心できる空間が形成されていると感じた。

### ○シュロイダー小学校

学校外の道に遊具があり、日本ではあまり見かけない光景であるためとても驚いた。「個人1人1人に目を向ける」というのが理念であるそうだが、「～のような子を育てる」「～の力を身につける」というような、一律の目標がたてられる日本との違いを感じた。



円形の本棚



本棚の中の螺旋階段



館内の注意書き



図書館の外観



学校の外の道に遊具があった

## 各訪問場所で学んだこと

### Human Horse Power

ファミリーハウス内でHHPの運営方法やファミリーハウスで生活する子供達の生活の様子、エリックさんの信念や課題について伺った。ファミリーハウスで生活している子供と会話ができただけでも、日本と違って、何らかの事情を抱えている子供でも堂々と自分自身でいられる空間を肌で感じる事ができた。実際にファミリーハウスの隣の牧場で飼われている馬たちに触らせていただき、馬がもつ特別な力について教えていただいた。



ファミリーハウス内でエリックさんと

### Vitalis maatjes

Vitalis maatjes の運営やバディシステム、やりがいや課題などについて伺った。事前学習として日本のWABの代表者の方にもお話を伺ったが、バディシステムに対する考え方や宣伝の仕方など、多くの面で日本と異なっていた。子供が必要としているものは誰かがそばにいる安心感・安全感であるという言葉が印象に残った。全体を通じて子育ては親だけが頑張るものではないという考え方が多くの場面で垣間見えた。



オフィスでティネケさんと。後ろの絵は利用者の子供が描いた絵だという



### 淵上美恵さん

カウンセリングを行う上で心がけていることや、メンタルヘルスと文化・言語の関係性について伺った。違う国で生活されているからこそ感じるメンタルヘルスに対する考え方の違いや対策、教育現場の対応の違いなどについても教えていただいた。教育が深い部分でメンタルヘルスに関わっていることが新しい学びであった。

## 考察

私は当初、日本の子供の精神幸福度が低いのは子供を取り囲むサポート体制や施設が充実していないからではないか、という仮説をたててこの研修に臨んだが、このことは決して本質ではないことが分かった。オランダは周りに気づける大人がいるために子供自身によるSOSは極めて少なく、相談機関の子供への宣伝にはあまり力が入れられていない。学校でのホットラインのチラシ配布などを考慮すると、相談機関の宣伝という面ではむしろ日本の方が優れているまでである。そして、このようなオランダ社会を形成しているのは国民性であり、価値観であり、これらの根本にあるのは教育であることを学んだ。だからこそ、オランダを真似たからといって日本の精神幸福度が上がるとは限らない。環境にうまく適応できるような生育環境と教育環境が必要だからである。日本に何が必要なのか、何を必要とする必要があるのかは今後模索されていくべきだろう。また、オランダの人は自分たちが精神幸福度1位であることに気づいていないことが多い。その上で1位たらしめている理由を聞くと「戦争がない」「街が住みやすい」など日本にも当てはまる理由を答える人がほとんどである。日本は足りない部分だけに目がいき、自分たちの身近な幸せに気付いていない人も多いのではないだろうか。

## 感想

当初の仮説は否定されたものの、教育がメンタルヘルスに多くの場面で関わるという新しい視点を得ることができ、今後は教育の分野でも知見を広げていきたいと考えてきつかけとなった。また、オランダでは、「安心して自分自身でいられる」ということがどのようなことなのかについて体感することができた。インタビューだけではなく、公共交通機関での人々の交流の仕方や車内での過ごし方から、日本で勉強しているだけでは知ることのできない空気感や根底にある価値観の違いを感じることができ、自分の視野を広げることができたと思う。今までの常識は決して常識ではなかったのかもしれないと感じる体験が多く、全てが新鮮で、充実した1週間だった。サポートして下さった先生方・快く私を受け入れ多くのことを教えて下さった現地の方々、本当にありがとうございました。

## 反省点

もっと自分の考えを英語でまとめておく必要があった。ふと自分の考えを聞かれた際に適切な表現が吐き出しに思いつかずに言い淀んだり、伝えたいことをしっかり伝えられずもどかしい思いをしたりしたことがあったからである。また、アポイントメールに返信が来なかった際の対応をもっと徹底すべきだった。1週間返信がなかったらもう一度送るなどの対策をもっと気を配っていたら訪問できていた場所が増えていたかもしれない。初動だけを早くするのではなく、その後のフォローアップにも気を付けるべきだった。

## 後輩へのメッセージ

海外研修はとてもハードルが高いと思うかもしれませんが。私もそうでした。先行きが見えず不安な時もあったし、アポイントメールに返信が来なくて焦ることもありました。しかし、だんだんと研修が形になっていく過程の楽しさや終わった後の達成感言葉にできないほどのものです。日本ではない場所から自分の興味分野について見てみると、今まで自分が見ていた世界がとても狭く、まだまだ新しい視点が存在することに気がきます。自分の考え・やりたいこと・知りたいことをしっかり持っていれば、間違いなく有意義な研修になると思います。先生方もたくさんサポートして下さるので、少しでも迷いがあるなら挑戦してみてください。応援しています！頑張れ！！