



先輩からの情報提供



①日本から持って行って役立つ物、 持って行った方がよいと思う物

★海外赴任中の保護者 ☆帰国された保護者の方々にお聞きしました。

【学習・学校に関して】

<中国>

★ 日本人学校だったので、弁当を持っていかなければならず、ふりかけやお弁当箱、水筒は必需品でした。カレー粉や日本の調味料は手に入るのですが、値段が高いので、日本から少し持っていった方がよいと思います。

[日本人学校]

★ 電子辞書(上海日本人中学校では、必須です。現地では、高額です。)

[上海/現地校]

★ ほとんどの物はネットで買えますが、高いです。日本で「100円ショップの商品で十分だった」という物を同じ質や金額で探すのですが、難しかったです。『連絡帳』というような、特殊なマスの学習ノートや単品の赤、青鉛筆が近くでは手に入らなかったです。色鉛筆は何色かセットの物が安く売っていますが、小学生が使う赤青鉛筆など、単品が近くの店には置いてなかったです。文房具は日本製品の質がよく人気なのか必ず売っていますが、少し高かったです。学用品は余裕を持って日本で購入しておくと思えます。

学校で英検を受けることができたのですが、支払いが日本円の現金のみでした。両替は大変そうなので、日本円も小銭まで、いくらかあると安心でした。

[大連/日本人学校]

☆ 日本人学校で使用するものが意外と日本でしか手に入らない物があります。ネットで買える物もありますが、日本で買うよりも高いです。学校用品は日本で買って持ってくる方が多かったように思います。[日本人学校、インターナショナル幼稚園]

☆ 日本で受験したい学校が決まっていれば、過去問を早めに購入しておくとうかかったです。

[大連/日本人学校]

☆ 日本語の本や絵本、辞書、おりがみ、カルタなど日本の遊び道具、文房具を持っていくとよいです。

[日本人学校]

<アメリカ>

★ 補習校に通う際はノートや文具などの学用品やお弁当箱、水筒が必須です。日本の文具に勝る物はないので、鉛筆、色鉛筆、消しゴム、筆箱、下敷きなどの文具類、ノート(指定がある場合は予め聞いておく)は持参しました。また、補習校によっては辞典類、習字セットも必要です。高学年で渡米される場合は、電子辞書もあるとよいです。現地の学校や幼稚園に通い始めると、幼い子ほど英語優位になりがちなので、日本語の絵本や本、DVDを持参し、少しでも日本語の維持に努めることをおすすめします。また日本の書籍を現地で購入しようとすると高額なので、帰国される友人から譲り受けたり、日本人主催のガレージセールで購入したりしました。

[メーコン/現地校・現地の幼稚園、保育所]

☆ 日本のパソコン、子供の年齢に合った本やおもちゃ、問題集、かるた、ことわざの本等、文房具(日本製が一番質がよいです。)[日本語学校、現地の幼稚園や保育所、現地の小学校、通信教育]

☆ 日本語(ひらがな、漢字)ドリル、日本語学校のノート(学校で買えますが高いです...)消しゴム(アメリカの消しゴムは消しづらいです)[現地の小・中学校、日本語補習校]

<中国以外のアジア>

★ 日本で使っていた文具やお気に入りの物(おもちゃや衣類等)使い慣れた物。

日本の物は本当にきめ細やかな商品が多いので使い慣れている物は、持参した方がよいと思います。

子供のおもちゃや文具、ノートなどはとても役に立っています。[インド/日本人学校]

★ 学用品一式。(ノートやシャープペンシルなど、買うことも出来るが、高額である。新聞紙(習字で使用)、お弁当グッズ(弁当に入れる保冷剤) [インドネシア/日本人学校]

★ 台湾の場合、ほとんど購入することが可能ですが、日本の方が安くて品質もよいので、可能であれば、渡航前に購入するのがよいと思います。 [台湾/現地校]

<ヨーロッパ>

☆ 鉛筆、消しゴムの質が日本の物はよいので、持っていきました。方眼ノートは手に入らないので、多めに買って行きました。 [イタリア/日本人学校]

【健康・医療に関して】

<中国>

★ 子供に合った薬(日本で使用していた薬)や整腸剤、風邪薬は持っていった方がよいと思います。冷却シート等もあると便利です。 [日本人学校]

★ 絆創膏(バリエーションが少ないため) [上海/現地校]

★ 子供も飲める頭痛薬、酔い止め、胃腸薬、かゆみ止め、風邪薬、しみにくい消毒液などを持っていくと安心すると思います。中国の方たちが日本の薬を爆買いする等とニュースで見たくらいなので、現地の薬には不安がありました。

大人用の先が小さい歯ブラシがほとんどないので、子供用の歯ブラシは日本で買うのがよい気がします。

[大連/日本人学校]

☆ 我が家では使用頻度が少なかったが、日本人は日本の市販のかぜ薬、解熱用の冷却シート、虫さされ用の軟膏など多く常備していました。入院となると入院する側がほぼいろいろと準備する必要があるので、そういった関係の物があるとよいです。

[日本人学校・現地の幼稚園や保育所]

☆ かかりつけのクリニックを決め、事情を話し、持病の薬は多めにもらったり(3ヶ月分)、会社の産業医にも診てもらい薬をもらったりしました。(半年分)、市販の薬も一通り購入、酔い止めや眼薬等。

[香港/日本人学校・インターナショナルの幼稚園]

☆ 上海は日系クリニックも多く、何かあればすぐに病院にかかれたので、薬など日本で購入していったが、あまり使いませんでした。でも子供用の風邪薬や解熱剤などは、常に持っていればよかったなと思うことがありました。

[日本人学校、インターナショナル幼稚園]

☆ 野菜を洗う粉、常備薬、ふりかけ、日本の調味料 [日本人学校]

<アメリカ>

★ サイズが合わないことがあるので、大人も子供も洋服、下着類を持参するとよいです。子供の物はしばらく後に着るための大きいサイズの物を購入しておくともよかったです。

★ オムツやサニタリー用品などの衛生用品。現地でも調達できますが、日本製は格段に質が違い、快適。冷却まくら、体温計、常備薬や子供用のシロップ風邪薬 [メーコン/現地校、現地の幼稚園、保育所]

☆ 使用していた薬を海外渡航前に多く処方してもらったり、市販薬を多めに買ったりして、持っていきました。

[日本語学校、現地の幼稚園や保育所、現地の小学校、通信教育]

☆ 薬(風邪薬、胃腸薬、解熱鎮痛剤、目薬、塗り薬、湿布 など) アメリカで内服を勧められる鎮痛剤はNSAIDs(非ステロイド性抗炎症薬)が多いのですが、帰国してから、日本のクリニックを受診した時、日本人にはNSAIDsは合いませんよと言われた。

[現地の小・中学校、日本語補習校]

<中国以外のアジア>

★食事の面でも持ち込める物や気に入っている食材は日本から準備して持っていきました。飲み慣れている内服薬は必要かなと思いました。海外の錠剤が大きく飲みづらさがあるので、日本で飲んだことのあるものの方が安心して飲めると思います。 [インド/日本人学校]

★歯ブラシ、歯磨き粉、絆創膏、酔い止め、解熱剤、風邪薬など、子供が使うであろう薬は一通り持っていくと安心だと思えます。 [インドネシア/日本人学校]

台湾の場合、ほとんど購入することができますが、日本の方が安く、品質もよいので、可能であれば渡航前に購入するのがよいと思います。(軟膏、目薬) [台湾/現地校]

<ヨーロッパ>

☆保冷剤や冷却枕は売っていなかったなので、持って行って重宝しました。病院に受診するまでに時間がかかることが多いので、多少の不調は診てもらいませんでした。そのために市販の整腸剤や漢方、のどスプレー等の初期対応できる物を持って行きました。 [イタリア/日本人学校]

先輩からの情報提供

【学習・学校に関して】

②海外での子育て中、特に気をつけたこと

<中国>

★中国では、日本のように給食がなく、お弁当、家でのご飯でしっかりと栄養を取らなければいけないと思い、日本にいたときより、いろいろ献立には気を遣いました。また、同じ駐在員の奥さんからの話で、海外の食事に慣れてしまうと、日本に帰ったときに給食になじめなく、苦勞されたと聞いて、なるべく、日本のメニューをつくることにも心がけています。オンラインで、授業をしてくれる塾もしてくれるところがあり、子供も日本で受けていた、学習塾とピアノをオンラインで受けさせています。とても助かっています。 [日本人学校]

★日本人向けの対面式の塾や語学教室は高額なので、オンラインの教材や英会話も併用しています。

[上海/現地校]

★時期的にも年齢的にも、我が家はどの子も不安定になりがちだったので、とにかく会話することに気がつけました。ありがたいことに学習に関しては、学校のサポートもよかったので、困ることはなかったです。日本の学校より時間に余裕があったので、心穏やかに過ごすことを優先するようにしました。 [大連/日本人学校]

☆上の子は日本人学校に通っており、日本とほぼ同じ授業を受けることができたので大きな問題はありませんでした。中国では小学校低学年から夜遅くまで宿題をやらせる家庭もあるようでしたが、我が家では、日本同様、早く寝させるようにしました。 [日本人学校・現地の幼稚園や保育所]

☆交通ルールや公共の場所での行動など、中国と日本で違うところがあるので、「日本ではこれはだめよ」とか「これは日本と同じだね」等、度々言うようにしていました。 [日本人学校、インターナショナル幼稚園]

☆外国語に興味をもたせること・・・日本人学校に転入した時点で、周りとの語学力の差が明らかだったので、楽しんで学び習得できるよう塾に通ったり、日常生活で話す機会を少しずつ増やしたりして行きました。

国語力をつける・・・日本語を話していたが、ふとしたときに単語やフレーズが出ない時があり、忘れてしまっている様子でした。本を読ませたり、漢検を受けたりしました。 [日本人学校]

<アメリカ>

★英語が優位な我が家では、自宅では日本語で会話するルールを設けています。(隙があれば英語で会話しようとするので、少しでも日本語を維持するため) [メーコン／現地校、現地の幼稚園、保育所]

☆外出先では、親である自分から積極的に英語で挨拶、会話する姿勢を見せています。たとえ文法が違っていても、恥ずかしいとは思わずに対話することが大事だと思います。 [メーコン／現地校、現地の幼稚園、保育所]

☆長期休みの際は、アメリカ国内旅行をして、家族の思い出を作ることを心がけています。

[メーコン／現地校、現地の幼稚園、保育所]

☆ママ友からのお誘いには積極的に応じたり、お誘いをしたりしていました。精神的にもつらい時(うまく会話ができなくても)行動していたり、嫌でも参加したりすると、思ったより楽しい!と思えることが多かったです。学校や学習面では、ママ友や先輩ママからたくさん教わりました。分からないことは周りに聞いていました。

[日本語学校、現地の幼稚園や保育所、現地の小学校、通信教育]

<その他のアジア>

★インドでは、医療体制が日本と異なる部分が多いので、健康面や衛生面が一番心配でした。それに付け加え、言葉の壁があります。また食文化も独特のものがあるので食材の調達はなれるまで大変でした。滞在中はとにかく健康に過ごすことが一番なので、まずは十分な休息とインドの生活に慣れるまでは食事や水にも気をつけています。

[日本人学校]

★日本に比べて外国語(英語、中国語)に触れる機会が圧倒的に多いので、日本語の本や国語の教科書を読む時間を大切にしています。 [台湾／現地校]

☆子供に不憫な思いをさせないように、学校で必要な物は日本から持って行ったり、送ってもらったりしました。(好きなキャラ等)笑顔で帰宅が一番、常識的な行動の徹底、現地の子供とのトラブルの回避を心掛けていました。(香港時代⇒すぐに訴えられると聞き)塾は子供の数により、充実していたり(ホーチミン)、無かったり(大連)



先輩からの情報提供



③海外での子育て中、困ったこと、

特に気をつけたこと

【健康・医療に関して】

<中国>

★中国の病院は最近、日本語が通じる所も増えてきて、受診しやすくなりましたが、薬なども日本と違い、強いことがあるので、なるべく日本からの薬でも治るよう、日々体調をよく観察し、早めの対応に心がけています。

[日本人学校]

★コロナ禍だったので、制限が厳しく、健康でいられても、何度も行われるPCR検査の煩わしさや、マスクの調達などが大変でした。検査にも、一人一人健康コードが必要で、子供が3人いたので大変でした。 [大連／日本人学校]

☆中国では、大都市とは言えませんが、500万人の人口の町に住んでいました。しかし、しっかりした病院が少なく、中でも小児科が限られていて苦労しました。子供が熱痙攣となった時は、大変でした。救急車を呼ぶのも大変で、時間がかかりました。 [日本人学校・現地の幼稚園や保育所]

☆海外の薬は錠剤が大きく、効きが強いです。飲み水や口に入れる物は気をつけましたが、あまり神経質にならなくても大丈夫でした。少しずつゆめ、現地のグルメも楽しみました。 [日本人学校・現地の幼稚園や保育所]

☆中国は空気が悪かったので、毎日空気の汚れをネットでチェックしていました。最近は改善されてきています。連れ去り等が心配なので、小学生でも遊びは習いごとで保護者が必ず同伴していました。

[日本人学校、インターナショナル幼稚園]

☆日本語の通じる病院や通訳サービスがあるかどうか、水道水を飲まない(ミネラルウォーターにする)、野良犬や鳥インフルエンザの感染の予防等に気を付けていました。[日本人学校]

<アメリカ>

☆アメリカは全体的に医療費が高額なので、虫歯など予め治療できるものは、日本で行ってきた方がよいです。

[メーコン/現地校、現地の幼稚園、保育所]

★耳鼻科、眼科などの専門的な医療機関の予約は、日本のように気軽に予約を取ることができないことが多いので注意が必要です。[メーコン/現地校、現地の幼稚園、保育所]

★予防接種の回数が違うので、日本でどこまで終わっているか把握しておくといいです。日本脳炎、BCGは日本で接種する必要があります。[メーコン/現地校、現地の幼稚園、保育所]

★住む地域によって通訳サービスや日本語対応で受診や治療を受けることができず、予約や症状を伝える際にとても困りました。英語の医療用語を調べるのに、必死になりました。体温計では、華氏で表されるので、慣れるまで混乱しました。

★外出先では子供から目を離さないようにしました。トイレの際も性別に関わらず、ドアの付近で声をかけ、見守っているようにしました。[メーコン/現地校、現地の幼稚園、保育所]

☆言葉の面で苦労しました。英語でのコミュニケーションでうまく伝わらない場合はメモで見せたり、アプリでコミュニケーションをとったりしていました。[日本語学校、現地の幼稚園や保育所、現地の小学校、通信教育]

☆英語が得意ではなかったので、子供の症状を英語で伝えるのが大変だった。コロナ禍になってからは、必ず電話での予約が必要だったので、電話になるとさらに聞き取りも難しく、大変でした。症状一覧表を持っていきました。

[現地の小・中学校、日本語補習校]

<中国以外のアジア>

★なるべく風邪や病気にならないように十分に睡眠をとり、適度に運動をし、バランスのよい食事を取ることは海外でも大事だと思います。また、インドは特有の感染症などの病気もあるので渡航前・中のワクチン接種は必須です。子供だけで外出することについて、敷地内ではありましたが、その他の外出は大人が付き添うようにしています。[インド/日本人学校]

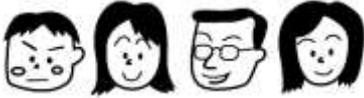
★虫歯治療は海外保険対象外のため、かなり高額になりました。一時帰国の際に、しっかりメンテナンスが必要だったと反省しています。[インドネシア/日本人学校]

★保険適応のない歯科、口腔外科の定期的な通院を行い、気をつけています。[台湾/日本人学校]

<ヨーロッパ>

☆予防接種のお知らせが来ないので、自分で気をつけていないと時期を逃します。受診は日本人の通訳さんがいたので、あまり困ることはなかったです。[イタリア/日本人学校]

先輩からの情報提供



④海外で暮らしてよい影響を受けたと思うこと



<中国>

★ 異国の文化や言語が学べるので、よいと思います。子供は吸収が早いです。また、家族一緒というのが一番よかったと思います。我が家は息子なので、父親と過ごす今の時間、時期が本当に大事だと改めて感じました。

[日本人学校]

★私の子供が日本で生活、文化をある程度経験した後に海外に赴任したので、日本と違う文化、生活に触れることで考え方の視野が広がっている様子を見ることが出来ます。また、周囲の友達についても背景の異なる友達が集まるため多様性があり、よい意味で刺激をし合っているように感じます。結果的に学校、先生も様々な対応が求められることで教育レベルが高いと感じます。[上海／現地校]

★コロナに対しての政策の違いから、日本のよさを再認識できたり、自分なりに考えを持てたりしました。日本人学校に通わせていますが、日本のいろいろな場所から来ている子がいて、様々なことで刺激を受けているのでよかったなと思います。中国語が話せる保護者の方やお友達のおかげで、家庭だけでは経験できなかった楽しみもたくさんありました。日本語のサポートのあるサービスアパートメントに住んでいるので、お友達も多くでき、敷地内で安心して遊ばせることができました。我が家の場合は、日本に住んでいるときよりも安全でよかったです。活発な子になりました。サービスアパートメントは家賃が高いですが、子供にも、母親の精神的な部分にもメリットだらけでした。現地の言葉が話せない家族や義務教育中の子供がいる家庭、初めての帯同などの方には、とてもよいと思います。会社からの補助が可能ならぜひ選んでほしいです。[大連／日本人学校]

☆海外をよく知ることで、日本を客観的に見る事ができます。よくも悪くも人格が変わります。私は謙虚な心と妥協が身につきました。子供は優しさ、真面目、まっすぐな心が身につきました。日本中にお友達ができます。離れてしまってもネットで繋がっているので、お友達と日本で会う楽しみがあります。

[日本人学校・現地の幼稚園や保育所]

<アメリカ>

★アメリカでの生活で、色々な国からの人と出会い、またそれぞれ価値観、考え方や常識が違うことに触れることで、視野が広がったように思います。英語を話せるようになってから、色々な国の方と友達になることができました。日本では当たり前のように予定・時間通りに配達サービスを受けることができますが、それは常識ではなかったことに気付かされます。そのおかげで臨機応変に対応できるようになりました。現地の方は何歳になっても、新しいことにチャレンジしている方が多いので刺激を受けました。

[メーコン／現地校、現地の幼稚園、保育所]

☆海外ならではの文化や人々に触れることができ、大変刺激を受けましたし、よい思い出になりました。視野が広まったという点では、よい影響を受けたと思います。 [日本語学校、現地の幼稚園や保育所、現地の小学校、通信教育]

<ヨーロッパ>

☆個々の考えを尊重する、ありのままを受け止めて良さを見いだすことを全ての大人が子供たちに行っている文化だったので、自分と違う考えがあっても当たり前ということを知ることが子供たちが肌で感じられたことです。[イタリア／日本人学校]

<中国以外のアジア>

- ★ インドは子供に対して寛容で、笑顔で親切に対応してくれるので、子供たちがのびのびと生活している感じがします。様々な人種の外国人に偏見などもなく、受け入れるというスタンスが自然と身につけてきたように感じます。また、日本の色々な技術や丁寧さ、清潔さなどを再認識できる場所です。そしてなんと言っても、日本食が口に合うのと、体が欲するので、日本食のありがたみを感じます。[インド/日本人学校]
- ★ 日本人学校なので、外国語もしゃべれるわけではないが、授業でインドネシアの文化や歴史を学んだり、遠足や修学旅行でいろんな体験ができました。[インドネシア/日本人学校]
- ★ 「ダイバーシティ」や「多様性」と言われていますが、身をもって体験することができることができます。
[台湾/現地校]



先輩からの情報提供



⑤これから海外へ行かれる方へ

<中国>

- ★ 私は、15年以上前にも一度海外(中国)に家族帯同を経験したことがあります。その時は子供が3~8歳までいました。今回は10歳でこちらに来ることになった時に、年齢的に中学校や高校(友達関係、勉強面)に支障が起きるのではとかなり迷いました。しかし、私が来た中国蘇州は中学生からこちらに来られる方も多く、びっくりしました。日本人学校は中学校までしかないのですが、そのあとは、インターナショナルスクールという選択肢もあり、今の時代、今の時期、今しかできない、いろいろな経験をすることができるので、安心して海外に来てください。[日本人学校]
- ★ 心身ともに健康であれば、どんな環境でも前向きに考えられると思います。とにかく健康第一で、海外生活・子育てを楽しんでいただければと思います。
[現地校]
- ★ 家族が揃って生活できることはとてもうれしいことですが、慣れるまではみんなが少しずつ溜まっていくものがありました。特に中学生の子供たちは、学校の生徒数も少なく、言葉も話せないため、外に行くことより家で過ごす方が充実していることが大事になりました。家が快適であるためにも、住む所は金額だけで選ばない方がいいと思いますし、会社からもサポートしてもらえたらとてもありがたいと思います。
[日本人学校]
- ☆ みんな同じ状況の人たちの集まりです。行くときは不安でしょうが受け入れ体制はばっちり迎えてくれます。みんなが新しいお友達がくるのを楽しみに待っています。ぜひぜひ、富山、黒部のよいところをアピールしてください。黒部=黒部ダムとされています。子供の前で滞在国、国民の悪口を言わないようにしていました。言ってしまった場合、フォローをしたらよいと思います。時々、クセのある人もいますが、今だけの関係と割り切るとよいです。インスタで情報交換ができます。
[日本人学校・現地の幼稚園や保育所]
- ☆ 海外へ行くときも、日本へ帰国するときも子供が変化に対応できるか心配でしたが、親が思う以上に子供はたくましいです。一緒に変化を楽しめたらいいと思います。
[中国/日本人学校、インターナショナル幼稚園]
大変なこともたくさんありましたが、今振り返ってみれば、みんな笑い話になります。限られた時間だと思うので、楽しんでください。[日本人学校]

<アメリカ>

- ★ 初めての海外生活に不安を覚える方がほとんどだと思います。慣れない環境やうまくいかないことによって心が塞ぎ込むこともあるかもしれませんが、私自身は、渡米当初、泣くこともありました。そんな時は日本からもってきたお菓子を食べたり、自分が好きなことをしたりしました。現地で人の優しさに触れ、また新しい好きな食べもの、場所を見つけることができ、今では、この生活を楽しんでいます。[メーコン/現地校、現地の幼稚園、保育所]

★アメリカといえど、住む場所によっては日本食の手に入れやすさ、生活のしやすさが違い、現地のスーパーマーケットで調味料ひとつ探すのにも苦勞することもあるため、最初はできる限り使い慣れた物を日本から持参するとよいと思います。

[メーコン／現地校、現地の幼稚園、保育所]

☆日本でしっかり準備して、赴任された国を楽しんでたくさんのごことを吸収していただければと思います。帰国される方へは、子育ての不安等あると思いますが、まずは母国で日本語でコミュニケーションがとれるので、悩まずに、先生や周りの方々に相談していただければよいと思います。一人で悩まないで!!と思います。

[日本語学校、現地の幼稚園や保育所、現地の小学校、通信教育]

☆とにかく頑張ってください!です。私は、英語が苦手だったので、苦痛ばかりの生活でした。でも、日本にいたら、いけない旅行にもいけるので、それは本当にいい思い出が出来ます。無事に帰国となったので言えますが、子供のためにも行ってよかったと思います。

[現地の小・中学校、日本語補習校]

<イタリア>

☆環境の変化が大きく、戸惑うこともあると思いますが、日本の良さ、日本にないものを感じられる機会になりました。

[日本人学校]

<その他のアジア>

★ 海外で生活するにあたって不便な点を考え、不安な気持ちを持つことは否めませんが、あまり考えすぎてしまうと疲れてしまいます。私は、一通り考えたり、調べてみたりして決断しましたが意外と何とでもなる!!と思っているところです。家族みんな一緒に過ごせるということのありがたみを感じています。悩み事や心配事は尽きませんが、何事もチャレンジしてみ、ポジティブに物事を捉えて楽しんでみるという気持ちが大切だと思います。親も子供たちも海外での生活は貴重な体験だと思いますので、私も子供たちにいろんなことを学び、楽しみたいです。 [インド/日本人学校]

★ 私は近くに実家もなく、日本に残り一人で子育てする自信がなかったので、帯同を決めました。最初は不安でしたが、近所の人々の支えもあり、何とか幼稚園、小学校、中学校と子供も大きく成長しました。日本人学校なので、外国語が上手になるわけではないのですが、異国の文化を肌で感じて、吸収していると感じています。「日本の小中学校に通っていたら、もっと〇〇だろうな～」などと思う時もありますが、いい経験ができています。

[インドネシア/日本人学校]

★ 自由の利かない生活や少々の困難もあるかもしれませんが、海外生活を経験した子供は、国籍の違い・LGBTs等を受け入れることはもはや当たり前で、将来個々の強みを活かして最大限の能力を発揮できる豊かな人間になってくれると信じています。一起加油吧! [台湾／現地校]