

File.2

高橋裕一さん(仮名)
(30代前半)

【在住歴4年】
IT企業現地法人代表

ベトナムの魅力に惹かれ、
期間限定での赴任後も帰
任せずそのまま現法代表
に。自炊が趣味の料理男子

肩の力を抜き、自分ができることを忠実に

「海外で働く上では、価値観は人それぞれだと認め、その中で自分にできることはなにかと考えるようにしています」

そうした考えに至るきっかけとして、ベトナム赴任前の他国駐在中に、精神的に疲れてしまったことがあったという竹中さん。

「月の半分は出張、帰れば仕事如山積みの状態。帰宅して食事と入浴だけ済ませ、深夜に再び会社に戻る…というあまりにハードな毎日を送っていました。ある日、珍しく早く帰宅することができたんです。そのとき数か月ぶりに見た夕陽に感情の糸がブツツと切れ、無自覚に涙が流れたんです。そこで

ようやく精神的に参っていることに気づきました。すぐさま病院へ行き、医師と話すことでスッキリしたのを覚えています。これ以降、全てを抱えるのではなく、肩の力を抜いて自分のできることをやっていけばいいと考えるようになりました」

現在は出勤前にマンション内のジムで汗を流したり、帰宅後に30分ほど語学の勉強を試みたりと、自分の時間を持つことでリフレッシュしているそう。「家族との時間も癒しになっています。子供と遊べる環境が少ないことが、ベトナム生活の悩みの一つでもあります…」

File.3

竹中浩二さん(仮名)
(40代前半)

【在住歴7年】
製造業 経営企画部

家族帯同で駐在。妻と小学生の一人娘とベトナムで生活。哲学書を読むのが趣味

ベトナム人の離職をプラスに考える

「ベトナム人について事前知識なしで赴任したので、良くも悪くも期待はしていませんでした。だからこそ、スタッフの熱心さや真面目さ、コミュニケーションの取りやすさには素直に感動しましたね」と語る高橋さん。社内での関係作りはどのように？

「まずは社内のコミュニケーター(通訳)と仲良くなる努力をしました。すると彼が『あいつはいい奴だ』と噂を流してくれ、他のスタッフたちも好意的に接してくれるようになります。また、普段からベトナム語で話しかけたり、ローカル店での飲み会に参加したり、恋愛相談などプライベートの話を話

したりと、コミュニケーションの質と量に気を配っています。

悩みの種はスタッフの離職。「立て続けに人が辞めた時期があり、当時は朝出勤してスタッフの靴があるだけで『今日も来てくれた』と安堵したほど。今は離職は文化上当然と受け入れ、気持ちよく送り出すようにしています。そうすることでキャリアアップ後に再び戻ってきてくれる人もいます。これは会社にとっても有益なこと。マイナスも、気の持ちようでプラスに好転します。なるべく前向き思考でいることがストレスを溜めないコツなのではないでしょうか」

とにかく食がダメ。会社支給のお弁当も口に合わず…

海外赴任は自らの希望ではなく、会社の異動辞令だったという坂本さん。「管理職としてベトナム人マネージャーと密に連携を取り、ほとんどの業務をベトナム人と行っています。来越当初は衛生面や気候にかなり参っていましたが、いくら日本の価値観を主張しても仕方がない時間が経つにつれて思うようになりました。ベトナム人の国にいて、彼らと仕事をするので対価をもらい生活しているんですから、日本人は白旗を上げるしかないわけです(笑)。割り切りも必要。もはや悟りの境地ですね」

多少は環境耐性がついたか尋ねると…？

「じつは今も食文化が合わなくて。ローカル料理はもちろん、会社から支給されるベトナム料理のお弁当も食べられません。外食は基本的に日本食店。自炊もしますが、獣臭さの残る肉が受け入れられず、レパートリーは少ないです。食は生活の要なので、これはストレスですね。衛生面や気候もいまだに慣れませんが、休日は自宅で趣味の音楽に没頭するのでもさほど問題ありません。とはいえ、そろそろ日本へ帰りたいなと思っていたり。駐在任期満了となる残り1年以内に後任が見つからないと帰れないので、どうなることやら…」

File.4

坂本達也さん(仮名)
(30代前半)

【在住歴3年】
情報通信関連 管理部

単身で来越。120名近くのベトナム人スタッフを5名の日本人管理者が統括。仕事面よりも生活面で苦労中

ベトナムから見れば日本の方が不思議だらけ

「赴任当初はオンオフともにストレスだらけでした。ベトナム人スタッフたちとの文化の違いや日本よりも増えた業務量。また、家族帯同で幼い子供がいることもあり、不安や心配が尽きませんでした」と振り返る大塚さん。職場では、質問を投げかけても思うような答えが返ってこないベトナム人スタッフを見てヤキモキする日々…。しかし、ことあるごとに『日本ではどうなのか』と聞いてくるスタッフたちを見て、意識が徐々に変わっていったそう。「彼らからすれば、日本文化も不思議だらけ

なのだということに気がきました。当然ながら、日本の常識が世界基準というわけではありません。『ここが日本だったら…』という不満はこの国では通じないんです。そう思うようになってから、徐々に日本とベトナムの違いを受け入れられるようになり、赴任から1年後にはマインドチェンジができました。

医療機関や娯楽施設の不足など、3年が経った現在でも生活上のストレスはあります。それでも、海外勤務は入社当初からの夢だったこともあり、日本へ帰国したいと思ったことはありません」

わたしたちも悩んでいます…

女性編・メンタルヘルスの現状



今回の取材では、女性の意見も直撃。彼女たちがどんなシーンでストレスに直面しているか、決して聞き流すことのできない声を紹介します。

「添加物まみれの外食、日本食材を買える場所が限られている、など食生活には苦労します。身体に入れるものだから気を使いたいのですが…」とは、在住歴1年になるKさん。「日本の安全なお米を買おう、とわざわざ遠出した時のこと。量り売りのお米の前で、ベトナムの子供たちが全く違う種類のお米を混ぜて遊んでいたんです。子供を悪く言う気はないですが、日本だったらこんなことで落胆せずに済むのに…と思ってしまて」(Kさん)。

タクシー移動でもこんなストレスが。「わざと遠回りされたりぼったくられたり、ただでさえイライラすることがあるのに、日本人女性だと分かん『キレイだね』『結婚してるの?』『ベトナム人の男性は好き?』など、すぐに絡んでくる運転手さんに疲れます。楽しませようと会話してくれているのかもしれませんが…」(Oさん)

また、駐在員の妻たちならではの悩みも。「奥様コミュニティの間では、夫の役職や子供の成績に対して、どちらが上かを競い合うような雰囲気があります。子供を学校に送り出した後の食事会も、毎回参加するのがしんどくなってきて…。でも夫から見れば『昼間からおしゃれなランチで贅沢して楽しそうだね』としか映っていないようで、そのギャップにモヤモヤすることがあります」(Sさん)。

「赴任当初はとにかく人脈作りに必死で、主婦の集まりにも必ず参加していました。でもある時から疲れを感じるようになって、勇気を出して誘いを断ったんです。仲間に入れてもらえなくなる不安はありましたが、それ以降はいい距離感で付き合えています」(Tさん)。ムリして付き合い続けるのではなく、同じマンションに住んでいる者同士など、必要な時に助け合える関係が理想といえそうです。

一方、独身女性からはこんな声も。「駐在の任期がいつまでか決まっておらず、ただでさえ将来設計が立てづらいのに、周囲からは『早くしないと結婚できない』『もっと焦ったほうがいいんじゃない?』など余計な世話を焼かれます。日本であればセクハラ、パワハラとなるのに、海外ではその感覚が薄い。ぐっところえて受け流すことしかできず、悔しい気持ちになります」(Fさん)。

ほかにも「洋服や化粧品も満足に手に入らない環境なので、ストレス発散の手段が日本より少ないのが辛い」や「女性専用の大浴場やサウナがもっとほしい…」などの声も挙がりました。

ストレスと上手につきあうためには、考え方のクセや行動を「ちょっとだけ変える」のも大切。自分の潜在意識と向き合うセラピーを行っているSumieさんに、そのヒントを教えてください。

【Sumieさん】ベトナム在住歴10年。潜在意識に働きかけるヒプノセラピストとして活動しており、心と体の声に耳を傾けるカウンセリング等を行う。

■おしゃれで“自分のご機嫌とり”。

例えば、週末にマッサージやスパに行く。ネイルを楽しんだり、美容室でヘアチェンジを試みる(男性も積極的に!)。おしゃれは“自分にかまう”ことであり、自分のために使う時間はご機嫌な気分を呼び起こしてくれます。ベトナムならそれらを安く楽しめるのも魅力です。

■気分が落ちているときこそ、無理をしない。

人間誰でも、上がるときもあれば落ちるときもある。いい状態だけが続かないのと同じで、悪い状態がずっと続くこともあります。気分が暗い時の自分を責めず、「あ、今の自分は落ちているんだな」とありのままの状態をただ観察しましょう。

■夢中になれることを見つける。

趣味は人生にスパイスを与えてくれます。スポーツ、楽器、旅行など、何でもよいので夢中になれることを見つけましょう。また、そのパターンは多いほど良いです。あなたが夢中になっている姿は、家族や周囲の人も幸せな気持ちにし、良い循環が生まれます。

■日本の常識を疑ってみる。

「日本だけが特殊で、世界基準で見ればむしろこっちの方が常識だ」と発想を変えると楽になることがあります。ある意味“最初から期待しない”ことで、「日本だったらこうなのに」というギャップに振り回されなくなります。