

ベトナム在住者には
心のメンテナンスが必要です！

特集 ストレスとのつきあいかた

ベトナムへの新赴任、職場のメンバーの入れ替わりなど、この春から環境が変わり「ようやく慣れてきた…」という方も多いこの時期。しかし「5月病」という言葉もあるように、知らず知らずのうちに溜まったストレスで、心と身体のバランスを崩しやすい時期でもあります。今回の特集では、在住者のメンタルヘルスについて深く掘り下げ、心の病気を予防するための様々なヒントを届けます。

季節のなさにメリハリ喪失…



在住者のみなさん！こんな
「もやもや」溜まってませんか？



日本人コミュニティがしんどい…

本社と現地の板挟み！



取材監修

精神保健福祉士
松岡 康彦さん



一般社団法人産業精神保健
機構・代表理事。現在、ハノイ
市内「さくらクリニック」のメン
タルヘルスマネジメントと
連携し「うつのない職場環境
づくり」を目指し、企業のメン
タルヘルスケアの指導、講演
や執筆など多方面で活躍中。

僕がナビするよ！

ストレスくん

Contents

Part 1. そもそも「ストレス」って？

まずはストレスの正体を正しく理解し、こころの病気を引き起こすメカニズムを学びます

Part 2. ベトナム生活「4大ストレス」を考える

ベトナムだからこそこ感じる、もやもや…。あなたもこんな要因に、悩まされていませんか？

Part 3. 駐在員のメンタルヘルス 本音トーク

日々のストレスとどう向き合い、どう対処している？ 在住者のリアルをインタビュー

Part 4. ベトナム人に聞いてみた「ストレス感じてる？」

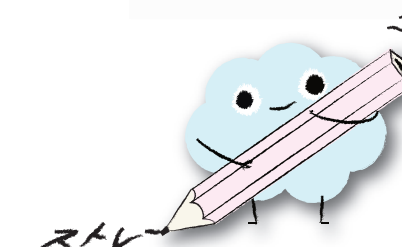
ストレス大国日本。ベトナム人から見た、日本人のメンタルヘルスや人生観とは？

まずはチェックしてみよう！

高ストレス度診断

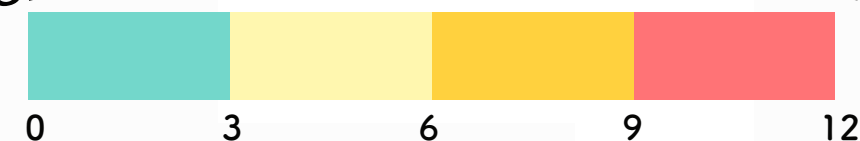
自分のストレス度が今どのくらいかを客観視することは、健康な生活を送る上でとても大切。以下の項目のうち、心当たりのあるものにチェックを入れてみましょう。

- ☐ 食欲があまりない（または増加した）
- ☐ 無意識に歯ぎしりをしている
- ☐ 甘いものばかり食べたくなる
- ☐ うっかりミスが多くなった
- ☐ 休日に外出するのが億劫だ
- ☐ 趣味に熱中できなくなった
- ☐ イライラして落ち着かない
- ☐ 最近、睡眠不足気味かも…
- ☐ 優柔不断になった
- ☐ 物忘れが多い
- ☐ 人と会話をしたくない
- ☐ 性への欲求が湧かない



GOOD!

BAD



5個以上当てはまる、もしくは2週間以上同じ症状が続いているようなら、危険信号。決して放置せず、信頼できる医療機関を早めに受診しましょう。