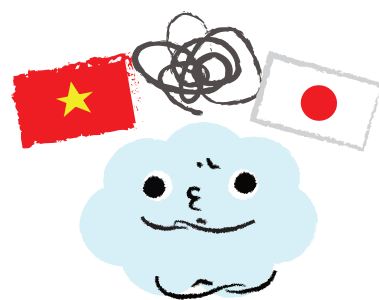


## Case 1



### 文化・風習の違いによるストレス

ビジネスシーンでもオフの時間でも常につきまとう「異文化ストレス」。イメージしていたベトナム生活と現実のギャップには、誰も悩んだ経験があるはず。

#### 言葉の壁でコミュニケーションがなかなかとれない

赴任前には「英語を話せるベトナム人スタッフもいる」と聞いて安心していたのですが、実際の語学レベルは予想以下…。言葉の壁があることでちょっとしたコミュニケーションも億劫になり、ベトナム人スタッフと業務の要件以外は会話をしないような関係ができてしまいました。

#### 娯楽が少なく、休日もリフレッシュできず…

日本では休日は友人と飲みに出かけたり、映画やフェス、たまに競馬…といった具合にそこそこ娯楽がありました。でもここベトナムでは休日に何もすることがなく、ただただYouTubeを漁る日々。このままじゃヤバイなと危機感を感じていますが、気づけばダラダラと貴重な休みを消化しています。

#### 時間や約束の価値観がズレまくリ!

時間や約束は守らない。納期は遅れて当たり前。ベトナム人は勤勉と聞いていただけに、いざ一緒に仕事してみると「こんなことで怒らなければいけないの!?!」と思うような仕事の基礎力不足に悩まされます。日本では考えられないようなトラブルもしょっちゅう発生するので、頭が痛いです…。

#### いつ辞めるか分からない離職のリスクが怖いです

ベトナム人は転職思考が強いので、人を育てて安定的に稼働することが難しい…。ゆえに、常に「人材不足」の不安につきまわっています。仕事の仕方について注意するとすぐに辞めてしまうので、なかなか怒ることもできません。

#### 松岡さんが解説!

#### 物事を「楽観的」に見るクセづけを

文化や習慣の違いに対して「日本ではこうなのに…」とマイナス面にフォーカスするのではなく、できる限りポジティブに捉えるように心がけてみてください。ポジティブシンキングでいることは、日々の葛藤や欲求不満を抑えることにつながります。

精神の病は**ストレスの発生自体ではなく、発生したストレスを上手く解消できないことで発症します**。ストレスに強い人というのは、ストレスを感じな

い人ではなく、ストレスコーピング(対処、消去)をうまくできる人のことを指すのです。

なにか心配事が発生したときに「こんなはずじゃない」と不満・緊張状態に陥るのではなく、「まあ何とかなるだろう」とあえて自分の状況を傍観者の立場で見てください。すると、さほど悲観すべきではない、などポジティブに考えることができるはず。これは上手なストレスコーピングの第1歩です。

#### 空気の汚染で外に出る気なし…

排気ガスなどによる空気の悪さから、外に出ることがめっきり減りました。普通に暮らしているものがイガイガし、常に不快感が伴います。最後に深呼吸をしたのも、一体いつのことなのか…。

#### 常夏の気温でボケ気味に

季節感のないホーチミンでは、徐々に生活にメリハリがなくなっていくます。四季がある日本が恋しくて、はやく帰りたい…!

#### あちこちで野犬と出くわし狂犬病に怯える日々!

放し飼いの野犬や野良猫など、触れてはいけない動物がそこかしこにいるベトナム。狂犬病の心配がつきまとうので、路地を歩いて犬に出くわした時は冷や汗をかいています…。おかげで近所を散歩することすら、躊躇してしまいます。

#### 松岡さんが解説!

#### 朝の早起き習慣が大切です

まずは朝に太陽の光を浴びるようにしましょう。すると体内時計がリセットされ、メラトニンという睡眠ホルモンが分泌されます。この**メラトニンは睡眠を誘うほか、疲れを取り新陳代謝をあげる、人間には欠かせない働きをします**。通常は朝の光を浴びることでメラトニンが分泌され、14~16時間後に眠りを誘発します。しかし、深夜にPCやスマホなどの強い光を浴びるとメラトニンが正しく分泌されなくなり、睡眠リズムを乱します。メラトニンが正しく分泌されていないと、眠りの質も低下し疲れが取れにくくなり、不眠によるストレスが加速します。

たとえ休日であっても、日曜の夜は早寝早起きを心掛け、朝6~7時には目覚める習慣をつけましょう。いわゆる「溜め寝」は、生活リズムを乱すだけでメリットはありません。

#### うだる暑さと湿度でいつもバテ気味なんです

とにかく高温多湿なベトナム。外はずっと蒸し暑いのですが、その反動なのか、室内に一步入れば過剰なまでに冷房がギンギン。1日に何度も外出を繰り返す営業職にとっては、寒暖の繰り返しだけでも確実に疲労がたまります。

#### 24時間バイクの騒音!クラクションにうんざり!

バイク天国のベトナムに静かな朝などありません。平日は早朝から鳴り響くクラクションが目覚まし代わり。ゆっくり寝れると思った土日でも、近所で明け方に始まるエアロビの爆音や、道路工事の騒音で嫌でも目覚めてしまいます。

## Case 2

### 環境・天候によるストレス

東南アジア特有の環境には、長期在住者であっても頭を抱えている人が多いもの。コントロールできない外的要因だけに、いかに慣れるかが鍵を握っています。

