

Case 3

運動不足によるストレス

赴任前と比べると、格段に運動量が落ちた…と感じている人も少なくないはず。身体を動かすのは健康生活の基本のき。1日の動きを振り返ると、思い当たる点がありませんか？



デスクワーク中心で運動量が減る一方

仕事でいわゆる責任者となり、現場ではなくパソコンに向かうデスクワークが増えました。デスクに張り付いてキーボードを叩く日々では、フィジカル的な消費量が明らかに減っているのを感じます。

外出禁止！バイク乗車も禁止！

本社からの指令で「夜間の外出」や「バイクの乗車」を禁止されています。危険を伴う行為を避けるための会社の配慮なのですが、おのずと行動範囲も狭まるばかり…。

タクシー移動中心で歩くことが激減！

通勤には、会社支給のドライバーつきタクシーがあるので歩く機会がほとんどありません。休日のちょっとした移動でも、物価が安いのでほぼタクシー移動。そういえば最近、まともに徒歩移動していないような！？

空気や歩道のせいで趣味のマラソンも億劫に

もともとランニングを日課にしていたのですが、ベトナムに来て以来、めっきりやらなくなりました。というのも、空気の淀みと歩道整備の悪さが原因。落ちついて気持ちよく走れる場所がなく、唯一の趣味を失いつつあります。

松岡さんが解説！

15分のジョギングでOK！

ストレス解消には適度な運動が必要。とはいえ難しいハードルではありません。例えばフィットネスジムで毎日15分だけジョギングするなど、簡単な運動の習慣を取り入れましょう。ジム通いが難しければ、自宅で簡単にできるヨガポーズやストレッチも効果的。それでも「毎日そんな時間は取れない！」という方は**1日に5回だけ腹式呼吸をして下さい。デスクワークの合間でもOK。**深く呼吸を整えるだけでもリフレッシュ

できます。また、ストレス発散の場が少なくなると、常軌を逸した量の酒や煙草など、体に害を与えるストレス発散方法をとってしまいます。ときには依存症にまで発展し、心身ともに不健康な状態になることも。こうした事態を避けるため、自分のライフスタイルに合う健康的なストレス発散方法を多数持っておくのが大切です。

会社のメンバーと土日もゴルフ接待

仕事で顔を合わせるメンバーと、土日は接待や交流ゴルフ。オンオフ共に人間関係が同じで、ちょっと息が詰まります。だけど、断ると仕事に支障をきたしそうで不安なんです。

ここは日本村ですか？

日本人グループのなかでもいくつかの派閥があり、村社会だなと感じることが多いです。ホーチミンの人間関係は特に、狭くて濃いです。

妻たちのコミュニティも心配事がちらほら…

家族帯同で来ているので、妻も日本人コミュニティになじめず苦労が多いようです。子供の教育方針のこと、将来のこと、近所のママさんたちとあれこれ話すたびに「〇〇さん家はこうだって」とタレコミが。よそはよそ、うちのうち、と思ってもらいたいのですが…。

松岡さんが解説！

非日常を味わえる旅行などでリセットを！

良好な人間関係作りでは、非言語コミュニケーションが重要となってきます。心理学者のメラビアンは、コミュニケーションは言語によるものが7%、そのほとんどが視線や表情、頷きなどの体現的意思表示によると述べています。アイコンタクトや笑顔など、ちょっとした気遣いが人間関係を円滑にするコツなのです。

また、どんなに良好な人間関係を築いても、常に仕事のことが頭にあると心が休まりません。たまには近場のリゾート地や海などでリフレッシュしてみてもいい。旅行で非日常を味わうことも推奨します。とはいえ、**職業柄まとまった休暇を取るのには難しいという方も多いでしょう。そんな場合には、趣味に没頭する自分の時間を作るよう心掛けてください。**1日30分程度でも自分の時間の確保ができると、ストレスの解消に繋がります。

日本食店では誰に会うか分からない

毎晩接待で外食ばかり…。連日連夜飲み会で疲労が取れません。たまには一人でのんびり食事しようと日本食店に行くと、結局誰かしら知り合いに会ってしまうのも悩み。どこへ行くにも、日本以上に気を使います。

休日もアテンド役で全然気が休まらない！

週末には、日本からの短期出張者や客人のアテンドに追われまくり。レストランでは外国語を駆使して、現地にいかに馴染んでいるかを披露しなくては格好が付きません。

Case 4

日本人コミュニティによるストレス

日本にいれば「合わない人とは距離を置く」ことができて、なかなかそうはいかないのが海外生活。在住者同士の人間関係が狭くなりがちなゆえ、様々なシーンで気を病む人が増えています。

