



Part.3 駐在員のメンタル

ヘルス 本音トーク

悩みや葛藤と戦いながら、日々頑張っている駐在員のみなさん。「ベトナム赴任生活でどんなストレスがある?」「その

ストレスにどう対処している?」「ストレスを溜めない工夫は?」など、メンタルヘルスの実態について本音で語っていただきました。

過労なのに自覚症状なし… 『倒れた経験』で意識が変化

過去にもベトナム赴任経験があり、今回は二度目の単身赴任中だという中島さん。じつは以前、過労が原因で倒れたことがあるそう。

「40代なかば、責任あるポジションに就き仕事量もピークの頃でした。職場の階段の昇り降りでも過剰に息切れしたり、常にだるさが伴ったりと、今思えば前兆はありましたね。そしてある日、趣味のテニス中に突然意識を失い病院へ運ばれたんです。診断は『慢性疲労症候群』。まさか自分が過労で倒れるなんて、と信じられませんでした」

その後、職場の理解を得ながら2年ほど治療を続け、今では健康を取り戻した中島さん。この経験をきっかけに、メンタルヘルスと真剣に向き合う意識が生まれたといいます。

「心身が疲弊していることに自覚症状がないのが一番危険。人間誰でも、自分が思っている以上に弱い生き物なんです。追い詰

められている時は必ず身体に変化が出ます。そのサインに目をつぶり『仕事は休めないから』などと言っていては取り返しのつかないことになる、と学びました」

現在は健康のためのあらゆる工夫をルーティーンで取り入れているとのこと。

「朝晩はストレッチ。土曜はウォーキングと午後はマッサージ。日曜の朝はテニス。食事はローカルも食べますが、野菜や生物不足で栄養が偏るため日本から持ってきたサプリメントを飲んでいると、毎朝自家製のヨーグルトを食べています。健康管理にはお金をかけるべきだと、常々思いますね」

人間関係では、サークルや飲み仲間など仕事関連外の人との付き合いを増やすようにしているそう。「社外の人と関わるのは自分を高めるチャンスでもあります。年齢や職業を超えて交流ができるのも、海外在住者同士ならではの強み」

仕事面のストレスについて聞いてみると、「おしゃべりやSNSに夢中なベトナム人従業員に頭を悩ませることは多いです。始業時間から朝食を食べる、髪をとかしはじめる、エアコンの設定温度が低すぎる…なんてストレスも日常茶飯事。あとは言葉の壁や、管理職が育たないなどの悩みもあります」

そんな苦勞とはどう向き合っているのかを聞くと、「ベトナムには苦勞しに来たつもりでいます」と一言。「苦勞させてくれてありがとうという気持ちからスタートしているので、トラブルに直面しても改善する仕組みを考えて、従業員と一緒に変えていくことで自分の成長にもつながります。日本との板挟みも駐在員の多くが悩む例ですが、現地と本社の間で何も温度差がなければ、自分はそのもここに居る必要がありません。摩擦やトラブルはあって当然。感謝をもって人と接すれば、道は開けます」

File.1

中島芳朗さん(仮名)
(60代前半)

【在住歴1年半】
製造業工場社長

妻と息子を日本に残し、
単身赴任でベトナムに
赴任中

