



# 海外駐在員のメンタルヘルス

## ベトナム・ハノイにおける 日本人駐在員の実態と職場改善の提案

一般社団法人産業精神保健機構は、神奈川県及び東京都に本社を置く企業のメンタルヘルスマネジメントに関与しています。このたび、ハノイ市内の日系医療機関「さくらクリニック」と提携し、ベトナムで生活する大企業駐在員のメンタルヘルスに焦点をあてた活動を開始いたしました。

企業経営者や幹部に対して、日本人駐在員のメンタルヘルスの実態を啓蒙すると共に、うつ病や職場不適応者を出さないための環境改善を提案してまいります。



### 海外駐在員の実態について

うつ病患者、職場不適応者は、赴任から12ヶ月以内に発生しやすいことが判明しています（※大企業を中心としたヒアリングによる）。ここベトナムにおいては、異文化・異言語でのコミュニケーション、気候や交通事情における日本との違い、食生活の乱れ、運動不足…等、あらゆるシーンでストレスを発生させやすい環境がそろうています。そのような状況下で、仕事面でもトラブルに立ち向かっていったり、商習慣の違う人々とも渡り歩いてゆくことは、決して容易いことではありません。また大企業ゆえ、本社と現地との板挟みに遭い精神を病んでしまうケースも頻発しています。

さらに海外駐在員となると、家族と離れて

単身赴任になるケースも少なくありません。心を許せる相手との会話がなく孤立感を味わってしまい、やがて寂しさを紛らすためアルコールに走るなど、ストレス発散方法として悪いものを選択することもあります。

日本では、うつ病患者、職場不適応者の数は職場の約2%とされています。しかし海外駐在員の実情は、その何倍もの数値になることが推察されます。厚生労働省からの具体的な調査数値はまだ発表がありませんが、一般社団法人産業精神保健機構とさくらクリニックでは、ハノイ駐在員の実態を研究・把握してまいります。



### ポイント

うつ病は発症してしまうと  
残念ながら40%の人しか治りません。  
残り60%の人は、持病として生涯うつ病と  
つきあっていかなければならないのです。  
いかに罹患しないか。  
そのためには、身体に表れる  
“イエローカード”のメッセージを  
キャッチすることが非常に重要です。



### こんな症状は “イエローカード”

- 寝つきが悪い
- 食欲不振
- やる気が起きない
- 欠勤や遅刻早退が多くなる
- 仕事の能率が低下しミスが増える
- 服装やデスクまわりが乱れるようになった
- じっとしていられない
- …etc.



これらの症状を本人だけでなく職場の方がしっかりと察知し、いつもと違うことに気づいたら早期に対応することが肝心です。軽度な状態であれば、自然治癒に近い方法で快方へ向かわせることが可能です。



## ストレスに 「強い人」、「弱い人」

同じストレスに直面しても、発散力の強い人と弱い人がそれぞれいます。ストレスに強い「楽観主義」タイプは、出来事を前向きに捉える傾向があり、その種の性格のことをハーディネスと呼びます。一方ストレスに弱い人は、出来事を否定的に捉える「悲観主義」タイプ。ストレス脆弱性とも呼びます。



海外駐在員は、環境の変化や周囲とのコミュニケーション不足等によって生活リズムが単調になり、うつ病の発生率が高くなると推測できます。海外赴任直後から個人面談を行うことで、本人のストレスに対する性格特性を把握しておくことも、大切な職場のメンタルヘルスマネジメントの一つです。

一般社団法人産業精神保健機構とさくらクリニックでは、専門的な立場からの傾聴面談を社員全員に行い、必要があれば本社責任者に健康状態を報告いたします。さらに、ストレスとうつ病について経営責任者が理解を深めるための講演会等も実施しております。

