

海外駐在員のメンタルヘルス

——新型コロナ時代のコミュニケーション術

海外駐在員の安心のため、何を伝え、何を聞くか。

めじろそらクリニック 院長
精神科専門医 松永優子

最近は、「After コロナ」という表現がすっかり影をひそめ、もっぱら「With コロナ」と言われるようになった。この未曾有の状況では、何もかもが試行錯誤の連続である。実効性のあるメンタルヘルス対策を立てるには、企業と従業員の良好なコミュニケーションが欠かせない。そして、良好なコミュニケーションは相手の立場への理解から始まる。本稿では、海外駐在員の置かれている状況を取り上げ、企業と海外駐在員のコミュニケーションについて、いくつか提案したい。

国内の比ではない海外での不安

海外駐在員が置かれている状況

国内勤務と大きく異なる点を2つ挙げておく。1つは、地域の情報を得ることが困難な点である。今回のパンデミックは、世界中の国々の慣習やシステムに様々な変容を迫った。その土地に長く住む者であっても、従来と勝手の違う日々を右往左往するような状況である。ましてや外国人として生活する駐在員にとって、現地の的確な情報を随時得ることは大変困難だ。なぜなら、異なる文化における情報を確実に理解するには、その使用言語のみならず、社会背景をも知っている必要があるからである。

こうした状況は日々の生活を直撃する。明日からの買い物、交通機関の利用、子どもたちの学校など、情報が少ないことで被る不利益と不

安は、国内に住む者の比ではない。知らないから利用できない、知らずに違反してしまう、ということが容易に起きうる。自身の生活基盤が脅かされている中、業務上の対応にも追われることになれば、精神的な負荷は甚大なものになるだろう。

もう1つは、日本との物理的・心理的距離の大きさである。以前なら「いざとなれば、いつでも帰国できる」と当たり前のように考えていたことが、今や当たり前ではなくなった。フライト自体が極端に少なくなっている中、たとえ日本に向かうことができたとしても、入国後は自主隔離期間がある。身動きが制限されるということは、例えば病身の親が実家にいても、すぐには会いに行けないということである。また、日本から現地に戻れることが保証されていない状況では、そもそも帰国を言い出しにくい。日本に「帰らない」と「帰れない」のでは、心情は全く違う。この点においても、今まで以上に駐在員にストレスがかかっていることを、企業として意識しておく必要がある。

連帯感を増し孤立感を防ぐために

企業からの情報発信

このような状況で、企業から海外駐在員に最低限発信しておくべき項目についてまとめた(図1)。新型コロナ関連の相談について、少なくとも窓口は一本化し、その連絡先を明示する。