

海外勤務者・帯同家族のメンタルヘルス対策

ウィズコロナ時代の海外邦人コミュニティ支援の在り方とは。

(6月1日開催、日外協「海外健康・医療セミナー」から抜粋)

中外製薬株式会社 統括産業医
鈴木 満

パンデミックでさらに弱者に

海外では文化的な差異を伴う環境変化が心身の不調をもたらすことが多い。また、日本での勤務と違い、仕事と生活の線引きが難しい海外勤務のストレス要因は、仕事・生活一体となる。日本人や日本語のできる精神科医が少ない海外は精神医療過疎地だ。海外邦人には情報弱者、災害弱者という一面もある。

ストレス要因には、全世界共通または地域特異的なもの、職場特異的なもの、上司との人間関係など人物依存的なものまで様々ある。海外勤務者を対象に、通常のストレスチェック 57 項目に加え、気候風土、治安、社会規範、文化・生活習慣、言語など 18 項目の追加質問を行ったところ、全世界で共通するストレス要因がある一方、地域特異型ストレス要因も多いことが分かった。例えば、「一時帰国の利便性」へのストレスは、日本と距離が比較的近いアジア以外、どの国・地域でも共通して突出している。他の項目では、例えば、米国では物価高、欧州では言語が帯同家族にとって大きなストレス要因になっている。中東やアフリカは全ての項目で世界平均よりストレスが大きい。

海外邦人にとって大規模緊急事態は付加的なストレス要因となり、ストレス反応が生じやすくなる。過去のペスト、結核などと同様、パンデミックは社会不安を増幅させる。恐怖には明確な対象があるのに対し、不安は漠然とした恐れ

の感情である。目に見えないウイルスによる新規感染症が社会に与える不安は大きく、「過度な悲観」と「過度の楽観」が起こる。また、感染拡大防止のための行動制限は、移動と集まることを好む人類の行動様式に反するだけに、社会不安をますます大きくする。こうして、災害弱者である海外邦人はさらに弱者になる。

パンデミックが長期化することによる社会不安にはいくつかの段階がある。

1 次症状

感染症が広域に流行して症状が重症化する、あるいは死に至るなど身体的なもの。

2 次症状

行動制限に伴う、不安、不満、怒り、孤独、喪失感、無力感など心理的なもの。

3 次症状

さらに行動制限が長期化することによる、人間関係の分断と経済への影響。

2 次症状と 3 次症状は互いに関連し合っているため、不安の複合化・連鎖により社会が混乱する。

情報は量より質、情報過多に注意

今回のパンデミックの背景には 2 つの「大衆化」がある。1 つは「グローバル化の大衆化」。大勢の感染者がやすやすと国境を越えて移動するようになったことが未曾有の感染拡大につながった。そして、もう 1 つの特徴は「インターネットの大衆化」。リスクコミュニケーション