

# 海外派遣者の心に寄り添う

## —— 駐在員と帯同家族のメンタルケア



日本企業がグローバルで事業活動をスムーズに展開する上で、派遣する海外駐在員やその帯同家族のメンタルヘルスケアが今、喫緊の課題となっている。

日本とは異なり、仕事と生活の線引きが難しい海外勤務でのストレス要因は、不慣れな業務環境に加え、気候風土、治安、社会規範、公共衛生、文化・生活習慣、言語など多岐にわたる。

そうしたストレスは、駐在員本人だけでなく、帯同した配偶者が国内での活躍機会を失う「帯同配偶者のキャリア分断問題」や海外での子育て、子どもの教育環境など、家族全員に及ぶ。

近年、こうした課題に対するサポート体制が官民挙げて充実してきており、特に外務省では、“海外在留邦人の心に寄り添う”取り組みをスタートさせている。

国内 NPO とも連携しながら、在外公館を中心に孤独・孤立およびそれに付随する問題で、悩みを抱える邦人からの相談に応じる等の支援もその 1 つ。

外務省 海外安全ホームページ

「孤独・孤立及び DV、性的被害等それに付随する問題でお悩みの方へ」

<https://www.anzen.mofa.go.jp/life/info20210707.html>

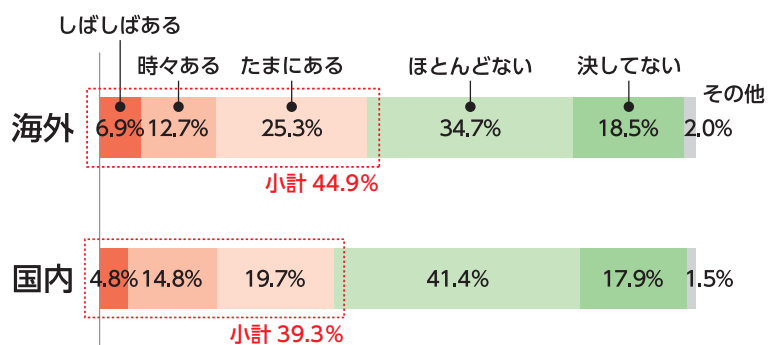


今回の特集では、メンタルヘルスケアをはじめ、海外生活に伴うさまざまな課題への解決方法や、そのヒントがいろいろなところで提供されている模様を紹介したい。

現在、悩みを抱えている方が、本特集によって、たとえわずかでも心が軽くなり、明るく前向きな気持ちになれることを、日外協の職員一同、祈念しております。



### あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか



「しばしばある」「時々ある」「たまにある」を合わせた、【孤独であると感じる】人の割合は、国内調査と比較して、海外在留邦人の方が5.6ポイント高い。



出所：「海外における邦人の孤独・孤立に関する実態把握のための調査(令和5年)」結果のポイント(令和6年6月 外務省)を元に作成