

海外滞在中のこころの健康

快適な海外生活を送るために

Mental Health Care

お役立ち
POCKET BOOK



■平成23年度 科学研究費助成事業（学術研究助成基金助成金（挑戦的萌芽研究））

「邦人海外渡航者の渡航前・渡航中・渡航後のメンタルヘルスサービスの需要に関する研究」研究代表者 山本茉樹

■平成23年度 国際医療研究開発費

「海外渡航者及び帰国者のための効果的な診療体制整備に関する研究」金川修造

保存版

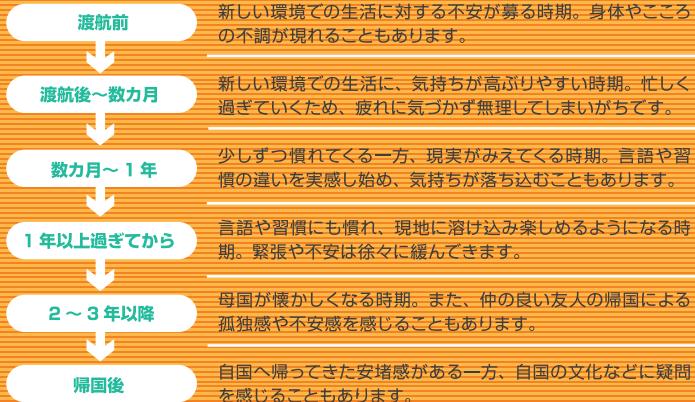
はじめに

こころの健康

住み慣れた環境から異国の中で暮らすと、身体にもこころにも大きな変化が伴います。日々の生活習慣や食生活、言語や気候、文化などさまざまな違いを経験します。そのような暮らしのなかで、これまで日本では経験したことのない不安やこころの不調を感じることは珍しくありません。事前に渡航先の情報などを知っておくと、不安もやわらぎます。



渡航前～帰国後までの こころの変化を知っておきましょう



新しい環境に慣れるまでの数ヶ月～1年は定期的にセルフチェックをし、セルフケアをしましょう！

(参考文献：異文化とつき合うための心理学 金沢吉展著)

からだやこころのSOS

過去2週間のあなたの状態についてあてはまるものはありませんか？

- いろいろして怒りっぽくなった
- 不安でそわそわし、物事に集中できなくなった
- 気持ちがゆううつで、何ごとも興味がわかず億劫になった
- 周りの視線が気になるようになった
- 寝付きが悪くなったり、夜中や明け方に目が覚めるようになった
- 頭痛や腰痛、肩こりなど、身体の調子が悪くなった
- お酒の量が増えた
- 体重の減少、または増加が激しい

「渡航中にあれ？」と思ったらまずはセルフチェックをしてみてください。



上記のような症状も自分一人では「まだ大丈夫」「そこまでひどくない」と思い、見過ごしてしまうことが多いものです。普段から家族や友人、同僚などと小まめにコミュニケーションを取り、お互いチェックすることが大切です。

あなたの周囲の人で「あれ？」と思ったら、以下の項目にも注意してみてください。

- 欠勤（席）、遅刻、早退が増えた
- 仕事や勉強の能率が下がり、ミスが目立つようになった
- 周囲との付き合いを避けるようになった
- 周囲の人が自分の悪口や噂を言っていると話すなど、周囲の人の言動を気にするようになった
- 服装や身だしなみが乱れ、不潔になった、または、極端に潔癖になった



こころの不調はそのままにしておくと日常生活に支障をきたすほど重篤化することもあります。

こころの不調も身体の不調と同様、予防・早期発見・早期治療がとても大切です。

日本国内や現地で、健康について相談できる病院が
ありましたら、相談してみましょう。

セルフケアの方法を紹介します。身につけましょう！

Next Page →

セルフケアをしてみましょう

海外での生活は、日本にいるときよりも
ストレスが多くかかっていると言われています。

良いストレス eustress

自分を奮い立たせてくれたり、
勇気づけてくれたり、
元気をくれる刺激とその状態

- 海外で頑張ろう
 - 新しい文化を経験できる
 - 言語の獲得
- など

悪いストレス distress

自分の身体やこころが
苦しくなったり、
落ち込んでしまったりするような
不快な刺激とその状態

- 人間関係の問題
 - 言語の壁
 - 异文化での疎外感
- など



自分にとって
“ストレスになってることは何か”
気づくことが大切です。

セルフケア
ルール

1

エネルギーが減っているときは？

まずはエネルギーを溜めましょう。
無理をせず、
“何もしない” ことも大切です。



セルフケア
ルール

2

エネルギーが偏っているときは？

エネルギーのバランスが悪くなっているので、気分転換などをし、バランスを整えましょう。例えば、仕事にエネルギーを使い過ぎている場合は、運動することで気分転換し、エネルギーのバランスを整えます。

日常の中のちょっとしたセルフケアが
こころの不調をやわらげ、予防に役立ちます。



● 規則正しい生活を送ろう

食事

海外での食生活は自分が思っているよりも偏食になります。食べ慣れている和食を取り入れるなど栄養バランスの良い食事摂取を心掛けましょう。不安や眠れないときにお酒に頼ることは避けましょう。

適度な運動

一日15分程度は身体を動かし、身体の緊張をほぐしてあげましょう。就寝前の喫煙、飲酒、カフェイン摂取は止めましょう。起きたら日光を浴びて体を起してあげましょう。

睡 眠

働きすぎたり、無理を続けないようにしましょう。

仕事・勉強

働きすぎたり、無理を続けないようにしましょう。

● リラックスしよう

ゆっくりと気持ちを落ち着かせ身体を休ませてあげましょう。

→好きな音楽を聴く、瞑想（ヨガ）、呼吸法、楽しいことを思い浮かべる

● 自分を大切にしよう

自分にとって楽しいことや自分のために使える時間を作りましょう。

→家族との時間、友人とのおしゃべり、スポーツ、散歩、読書、ショッピングなど

● 交流をもとう

海外では気がつくと孤立していた、ということも珍しくありません。周囲との交流を持つようにしましょう。また、家族や友人と一日の出来事についてお互いに話すように心がけましょう。日本にいる家族との電話やメールも大事な交流です。

● 周囲の人相談しよう

周囲から適切なサポートを得られる人はストレスの悪影響を受けにくいといわれています。母国語で話ができる文化の違いを気にしなくて良い同国出身者との関係は、海外でのストレスや不安の軽減に役立ちます。

あなたは誰に相談しますか？

Next Page

あなたはまず誰に相談しますか？



誰かに話すことで、気持ちが楽になることがあります。
身近にいる人に相談しにくいときは、専門家に相談してみましょう。

CASE 1 40代 単身赴任

単身で海外転勤になったAさんは、責任の重い仕事に就き、毎日忙しく仕事をこなしていました。これまで海外経験があり、現地の言葉も堪能で、現地の人とのコミュニケーションに問題はありませんでした。しかし、渡航から数ヶ月後、腰痛や肩こりなど身体の痛みを感じ始めました。ある日突然、通勤途中に地下鉄で急に息苦しさや吐き気を経験することがあり、それ以来会社に行くのが怖くなりました。



新しい環境、重い責任感、一人きりの生活で、休む時間がとれず仕事をしていたAさんには、強いストレスがかかっていたと考えられます。Aさんは上司を通じて所属している企業の人事と相談し、一度帰国することを決めました。帰国後に日本で専門の医療機関を受診し、休養をとることを勧められました。しばらく休んだ後、医師や企業と相談し再度渡航することに決めました。Aさんのように、仕事のストレスと、身体の痛みが直接関連していると気付かず、無理を続けてしまうケースもあります。

専門家へ相談がある

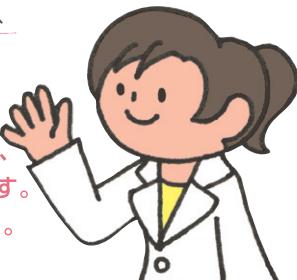
CASE 2 30代 夫の赴任に際して渡航した妻



Bさんは夫の転勤に伴い、これまで働いていた会社を退職し、夫と幼い2人の子どもと共に渡航しました。言葉の通じない現地での暮らしは不安でしたが、持ち前の明るさでなんとかなると思っていました。渡航し数ヶ月が経った頃、現地の人や現地での生活が嫌でたまらなくなり、毎日帰国することばかりを考えるようになりました。気分が落ち込み、家のことも手につかなくなっていました。夫は仕事が忙しく、相談はできませんでした。

Bさんは現地で日本語の通じるセラピスト（カウンセラー）に相談しました。仕事を辞めてきたことや、新しい文化への戸惑い、子どもたちの教育に関する不安などを話すことで気持ちの整理をし、日本への一時帰国を経て、現地の生活へも少しずつ慣れていくことができました。海外という慣れない環境で気持ちが落ち込んだり、これまで以上に悩んだりすることは決して特別なことではありません。仕事に出る夫と違って家にいることが多くなりがちですが、一人で抱え込みます。誰かに相談しましょう。

人に相談することで、
自分の気持ちを整理することができ、
悪循環から抜け出せることもあります。
一人で悩まず早めに相談しましょう。



専門機関についてのQ&A

Q どのような専門家へ相談すればいいですか？

A 医療機関：精神科・心療内科のある診療所又は病院
相談機関：臨床心理士やセラピスト、ソーシャルワーカー、カウンセラーのいる相談機関

※医療機関に臨床心理士やセラピストがいることもあります。
※国や地域によって、資格の名称や呼び方が異なることがあります、専門の相談機関には上記のような職業の人たちがいます。



Q 相談機関には、ささいなことでも相談していいのですか？

A あなたが悩んでいることや問題であると思っていることがあれば相談にきてください。一人では解決することが難しいと思われる問題や困っていることについて一緒に考えていきましょう。

Q 精神科にかかるのはとても抵抗があるのですが…

A 精神科というと構えてしまう方も多いかもしれません。精神科医はこころの病で困っている人を助けるこころの専門医です。特にストレスが強くかかる海外では、専門家の支援を受けることも大切です。

Q 守秘義務についてはどうなっているのでしょうか？

A こころの拠り所となる日本人社会では関係が近すぎるため、かえって相談出来ないこともあります。医師や臨床心理士といった専門家は守秘義務を負っているため、相談された内容が外部に漏れてしまうという心配はありません。

Q 海外で専門機関にかかることは、言葉の壁がありちゃんと通じるか不安なのですが…

A ご自身の状態を母国語のように表現することは確かに容易ではありません。特にこころの状態については、文化的な背景も関係するため、言葉のニュアンスなど“ちゃんと通じるか”不安に感じても当然であると思います。現地に母国語で相談できる相談機関がある場合はそこへ相談してみましょう。ただし、緊急を要する場合は、からだの問題と同様、早めに現地の医療機関を受診しましょう。



専門家に相談しましょう！ [Next Page](#)

どうやって専門機関へ 相談したらしいの？

現地にかかりつけ医がいる

近くに相談できる
専門機関がない、または知らない

すぐにかかりつけ医へ相談する

web site(10ページ参照)や
所属している企業等から
信頼出来る情報を収集する

必要に応じて専門機関を
紹介してもらう

専門機関へ連絡し、
状況を説明する

※専門機関へ直接来談または
受診される際に必要となる
ものを、予め聞いておきま
しょう



日本語が話せる専門家が近くにいない場合や、
外出するのがつらい時の相談方法はあるの？

電話 PHONE



電話で近くの地域や
国にある専門機関へ
電話し、電話で相談
してみましょう。

メール MAIL



日本国内や他の地域に
ある相談機関でメール
相談を受け付けてい
る専門機関もあります。

日本語で対応ができる
専門機関の情報が検索できます。

外務省 海外安全ホームページ

<http://www.anzen.mofa.go.jp/>

Group With 海外邦人のメンタルヘルスケア(こころの相談機関リスト)

<http://www.groupwith.info>

私の相談先

MEMO



この冊子の内容に関するお問合せは、下記までご連絡ください。

独立行政法人 国立国際医療研究センター
渡航者健康管理室 メンタルヘルスケア担当／今井・山本

〒162-8655 東京都新宿区戸山1-21-1 Phone 03-3202-7181(代表)