

離れているからこそメンタルケアが難しい！

# 海外で働く日本人の メンタルヘルス対策

---

株式会社ドクタートラスト  
精神保健福祉士 笹井裕介

# 海外勤務者の環境を想像してみよう

- **人間関係**…日本で親しくしていた家族や知人友人と疎遠になる
- **食文化**…日本独自の食文化を維持できない
- **気候**…気温や湿度、四季の有無など違いが大きい
- **治安**…日本は世界的にも安全な地域と言われている
- **言語**…ネイティブでないことで共有できない価値観などがある
- **医療制度の違い**…海外で暮らす日本人が医療を受けるときの支障
- **帯同家族**…帯同した家族が現地での生活になじめない



# 海外での適応段階

日本人は「**不適應期**」と「**あきらめ期**」を行ったり来たりすることが多い

## 移住期

別名ハネムーン期。新生活に慣れることに必死。楽しさを覚える時期でもある。

## 不適應期

不便や不自由さを感じる時期。体や心の不調が現れることもある。

## あきらめ期

環境の良い点、悪い点を含めて見られる時期。心理的に落ち着いてくる。

## 適應期

環境に慣れ、仕事にもプライベートにも張り合いを感じる時期。

## 望郷期

現地の生活がマンネリ化し、早く日本に帰りたいと思う時期。



# コロナ禍という環境で、新たな課題も

## 新型コロナウイルス感染症の 感染拡大を機に新たに加わった課題

赴任地での健康診断、予防接種、  
ワクチン接種への対応

57%



赴任者の安全・健康への不安解消、  
メンタルヘルス

61%



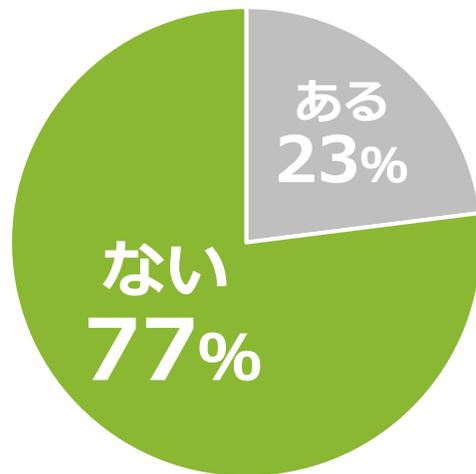
海外の人に対応するのが難しい。  
やらないといけないのはわかっているけれど…

引用文献：Mercer「海外赴任者医療保障に関する調査」調査期間2021年2月25日～同年3月31日  
<https://www.mercer.co.jp/our-thinking/consultant-column/873.html>

# 海外勤務者には、メンタルヘルスケアが不足している！

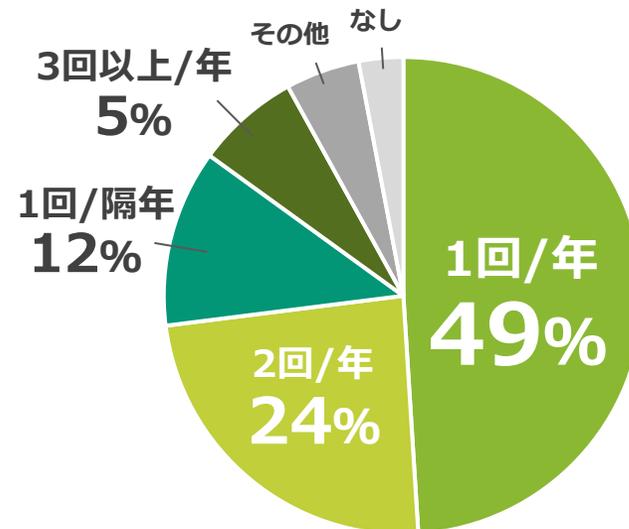
## メンタルヘルスケアの 制度の有無

駐在員のメンタルケアを  
目的とした制度はございますか



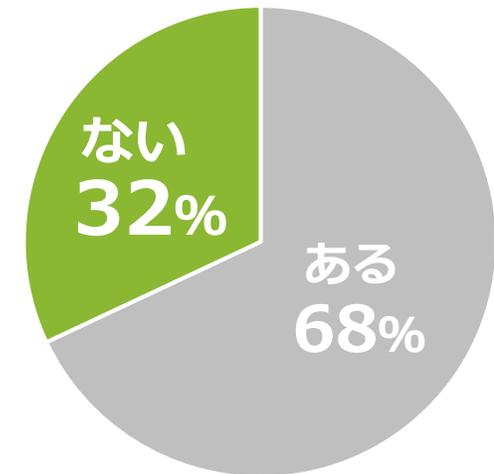
## 日本一時帰国の 会社負担

会社負担による日本一時帰国  
航空券の支給は  
何回ございますか



## 言語学習支援

赴任先の現地語の学習など、  
駐在員の自己啓発にかかわる  
会社の費用補助はございますか



# 海外でメンタルヘルス不調に陥ると治療が難しい理由

## 海外でのメンタルヘルスの治療

- 言葉が異なるため、上手く説明ができない
- 価値観の共有が難しい
- 医療制度が日本と異なる
- 自分の代わりに病状を説明できる者がいない など



適切に治療が受けられず、  
帰国することを余儀なくされる



# 赴任前にできるメンタルヘルス不調の予防対応

## 赴任前セミナー（セルフケア）

- ストレスの要因
- 異文化適応のプロセス
- 心身のストレスサイン
- ストレスへの対処方法
- 規則正しい生活

## 従業員と企業の赴任前からの信頼関係構築

- 何かあったときに気兼ねなく相談ができる関係づくり
- 事前のオリエンテーション
- 顔合わせを終えてからの渡航

## 相談機関の利用の仕方を周知

- 企業で提供している窓口、健康保険組合、公的機関など
- 匿名性を確保した相談先

## 帯同家族への支援構築

- 渡航する本人は健康でも、帯同者の健康などに問題が見られることも
- 帯同家族は渡航先で就労できず孤立するケースも多い



労働の科学2019年5月1日発行より

# 赴任中の海外労働者に向けたメンタルヘルスケアの例

- ◆ **遠隔で出来る**産業医面談
- ◆ **遠隔で出来る**上司面談
- ◆ 赴任先の日本語が通じる病院リスト、医療事情などの提供
- ◆ 従業員の声を拾うための仕組みづくり（意見箱、無記名のアンケート等）
- ◆ 語学学習の充実
- ◆ **遠隔で出来る**外部相談窓口の設置



# 海外赴任中の従業員のストレスチェック

**集団分析を実施し、従業員の働く環境や状態を知ることが重要！**

## 疲労度などの ストレス反応

活気や疲労感などの自覚症状から、従業員の体調を確認します。



## 健康リスク

疾病休業が起こるリスクを示す数値から現状を確認します。



## 上司・同僚からの サポート

上司、同僚からサポートを受けられる環境なのかを確認します。



**日本の法規が適用されるか否かに関わらず、  
海外勤務者についても、積極的なケアを！**

# 株式会社ドクタートラストで提供している外部相談窓口

医療・健康相談

## 外部相談窓口サービス[アンリ]

### — 相談窓口アンリについて —

保健師、精神保健福祉士、公認心理師などの専門家に、体や心の悩みを相談できます。匿名相談も可能で、お名前や相談内容の詳細が承諾なく会社に報告されることはありません。



外部相談窓口サービス



### 相談例

- 言語の違う上司との関係に困っているんです。
- 同行した家族が不調になって…。
- コロナウイルスに罹患するのが不安で…。
- 気持ちを吐露できる場所がないんです。

従業員の皆さまに  
気兼ねなく  
・メール  
・電話  
・WEB  
相談していただける  
窓口です！





精神保健福祉士 笹井裕介

Dr. TRUST 産業医のことなら  
ドクタートラスト

## 担当精神保健福祉士のひとこと

紛争や治安、感染症の流行など、日本とは違う悩みが海外にはあります。いかにして、健康に元気に継続して労働をしてもらうかが、企業の課題です。特殊な事情があるから、対策をしなくとも良いではなく、特殊な事情を踏まえた上で、不調にならない対策を打つことが安全配慮義務を果たすこととなります。対策をどうすればいいのかわからない、そんな悩みがありましたら、ぜひ弊社にご連絡ください！

## 衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

### 無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2206foreignmental>



動画のフルバージョンは有料となります。  
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。



### <権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。  
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

### <ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
  - ・ 社内で行う自社社員健康教育のためのセミナー
  - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

### <ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyui/>



## 産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で  
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



## ストレスチェック

総受検者数103万人超え！専門家による  
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



## 外部相談窓口 [アンリ]

詳しい**報告書**が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います



<https://stella-sc.jp/>



## 人材育成・組織開発 [STELLA]

103万人の**ストレスチェックのビッグデータ**から導き出した新しいコンサルティングサービス。  
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



## 健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド  
セミナーが**60分10万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/>



## 保健師サポート

特定保健指導、衛生委員会や健診事後措置など、  
**経験豊富な医療職**が充実したサポートをご提供！

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。  
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

**03-3464-4000**

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：30～18：00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>  
ドクタートラスト公式ホームページ

