

# 第4回 海外勤務者健康管理研修会

平成 20 年 3 月 8 日(土)

(13 時 30 分～16 時 40 分)

新梅田研修センター

〒553-0003 大阪府大阪市福島区福島 6-22-20

主催

海外勤務者健康管理全国協議会

共 催

(社)大阪府医師会

(社)日本産業衛生学会近畿地方会

(独)大阪産業保健推進センター

## 第4回 海外勤務者健康管理研修会

### 1) 講演(13:30～15:00)

『海外赴任におけるメンタルヘルス』

演者 勝田 吉彰 先生 近畿福祉大学教授

座長 濱田 篤郎 先生 海外勤務健康管理センター所長代理

(休憩:15:00～15:10)

### 2) シンポジウム(15:10～16:40)

『海外勤務者のメンタルヘルス』

「異なった国での生活とストレス I」

演者 植本 雅治 先生 神戸看護大学教授

「異なった国での生活とストレス II —JICA活動の経験から—」

演者 瀧尻 明子 先生 神戸看護大学助教

座長 木村 正儀 先生 住友商事(株)診療所所長

(なお、ディスカッションには 勝田吉彰教授にも加わって頂く予定です。)

### 日本医師会認定産業医制度

基礎研修会(後期研修) 1.5+1.5 単位

生涯研修会(専門研修) 1.5+1.5 単位

産業看護職実力アップコース 2 単位

# 講演

(13:30~15:00)

『海外赴任におけるメンタルヘルス』

# 海外赴任におけるメンタルヘルス

近畿福祉大学  
勝田 吉彰

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

1

# 海外赴任におけるメンタルヘルス

- I. 異文化適応過程
- II. 赴任の前に
- III. 赴任したら
- IV. メンタルの不調が発生したら
- V. 症例提示(先進国の場合/途上国の場合)
- VI. 中国赴任のメンタルヘルス



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

2

## I. 異文化適応過程

---

異なる文化環境に移住した場合、  
一定の経過をたどる  
移住期→不適応期(不満期)→諦観期  
→適応期→望郷期



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

3

## 異文化適応過程

---

### <移住期>

着任後すぐの段階。  
生活立上げ(電気・水道・ガス・交通・住居・使用人・・・)  
に忙しく、ストレス自覚はむしろ少ない

「あまりアクセルふかさずマイペースで」  
とアドバイス

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

4

## 異文化適応過程

---

### <不満期(不適応期)>

着任2~3ヶ月後、生活立上げ一段落ついた頃から、  
新しい土地の思わしくない点・不満点が目に付きだす。

ストレス自覚

精神的・身体的に疲労感・調子くずすことが多い

ex うつ状態・神経症症状等

「誰でも通過する過程。貴方だけではない！」

とアドバイス

休暇をとる・一時帰国も有効

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

5

## 異文化適応過程

---

### <諦観期>

新しい土地の良い点も悪い点も見えてくるようになり、  
ありのままが認識できるようになってくる

→ 適応期へ

### <適応期>

現地に適応してゆく段階



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

6

## Ⅱ. 赴任の前に

---

日本国内の相談先を明確化

社内の相談先

各種電話相談ライン

EAP など

海外旅行傷害保険の加入



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

7

## 赴任の前に

---

メンタル関係医療資源をあらかじめ調べておく

多文化間精神医学会HP

<http://www.jstp.net/>

「多文化専門アドバイザー」をクリック

Group With HP

<http://www.geocities.jp/groupwith/>

「海外相談機関リスト」をクリック

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

8

## 赴任の前に

---

### 任国の情報収集

外務省ホームページ渡航情報

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/index.html>

「海外安全情報」「在外公館医務官情報」(世界の医療事情)をクリック



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

9

## 赴任の前に

---

### 荷造りにあたって

(特に途上国赴任の場合)

娯楽・趣味の道具を忘れずに!

書籍・雑誌・CD・ビデオ・スポーツ用具

釣道具

→娯楽の欠如→所在なき時間→ストレス



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

10

### Ⅲ. 赴任したら

---

#### <住居決定の前に>

治安情報の収集

交通・買物の便・・・

住民構成の情報収集(日本人率など)

→居住環境による慢性的ストレスの緩和へ

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

11

### 赴任したら

---

#### <医療機関の情報収集>

現地で自分の目で確認

受診方法の確認

受付

薬局

検査

入院施設

緊急移送……etc

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

12

## IV. メンタルの不調が発生した時

---

着任後、2～6ヶ月は特に体調に注意！

抑うつ初期症状

不眠・不安・抑うつ気分・身体的不定愁訴・・・

睡眠障害

アルコール量

---

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

13

## メンタルの不調が発生した時

---

現地でメンタルケアが可能か？

日本語でメンタルケア可能な場合

(先進国・アジアの一部など)

→ 現地の医療資源をできるだけ早く受診

日本語でメンタルケア不可能な場合

→ 帰国の検討

---

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

14

## メンタルの不調が発生した時

---

長期的ケア

「帰国して日本語によるケア」

が大原則！



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

15

## 緊急帰国／緊急移送

---

激しい幻覚妄想状態・興奮状態・自殺企図

→ 緊急に帰国(or先進国への移送)要



緊急移送会社(アシスタンス会社)による緊急移送

(海外旅行傷害保険の)保険会社への連絡

在外公館への支援要請

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

16

## V. 症例(危機介入事例・先進国)

X月Y-7月 要人訪問にて約1ヶ月多忙極める

X月Y日 要人滞在最終日

通訳上の些細なニュアンス違いを気にして自責的発言  
繰り返し、自分はこの仕事の資格ないと周囲に謝って  
まわる

Y+1日 職場から失踪。厳寒の中、郊外の湖に

入水自殺を図る。近隣の教会牧師・警察の手を経て保護さ  
れる。現地精神病院入院

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

17

## 症例(危機介入事例・先進国)

Y+2日 夜間、当直医に「忘れ物とりに大使館に戻りたい」と表明したところ、離院の意志と誤解され隔離室に移動させられる

Y+4日 一般病棟へ。上記誤解例発生もあり、精神科医務官出張要請へ。

Y+6日 精神科医務官、パリから現地入り。  
抑うつ気分・自責感・微少妄想確認される。  
日本での治療が望ましいと判断。



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

18

## 症例(危機介入事例・先進国)

---

Y+7日 現地病院外来診療(医長)に同席。

診断・治療方針等に齟齬みられず、多文化間精神医学的理解もあり好印象。

当直医による隔離室処置については詳細把握なく、事情不明。

Y+13日 母親とともに帰国。東京M病院紹介。



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

19

## 先進国における問題点

---

### <ソフト面の問題>

ある程度以上のレベルの医師には多文化間精神医学的アプローチ理解されるも若手医師まで浸透せず

### <言語面の問題>

抑うつ状態・幻覚妄想状態ほか、通常に比べ外国語能力・表現力に支障

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

20

## 先進国における対処方針

基本的に帰国させ母国語(日本語)による  
治療にのせる方針

急性期終了まで現地入院、一般乗客として搭乗  
の可能性あり



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

21

## 症例(危機介入事例・途上国)

症例 26歳女性

X年Y-7月 日本出発、ガーナへ

Y-4~Y月 ナイジェリア船にて10日間航海、リベ  
リア、シエラレオーネ経由でギニア入り

Y月Z日 旅行中知り合ったアフリカ人男性を伴っ  
て在ギニア日本国大使館訪問、意味不明の  
言葉発しつつ館員の面談要求



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

22

## 症例(危機介入事例・途上国)

---

- Y月Z日 大使館にて邦人保護案件として対応開始  
幻覚妄想状態・精神運動興奮状態・自傷他害おそれあり、大使館員が交代で介護にあたる
- Z+1日 外国人用病院(一般科)同伴受診させる。  
マラリアの診断で入院
- Z+2日 現地医より注射痕・ドラッグ使用可能性指摘
- Z+3日 マラリア治療終了および興奮状態のため退院・大使館で引取要請される(館員の懇請により入院は継続)

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

23

## 症例(危機介入事例・途上国)

---

- Z+6日 日本より母親現地入りするも患者に面会后  
混乱、母親単独で帰国しようとする(大使館員  
説得で思いとどまる)
- Z+10日 現地からの要請にもとづき、在仏日本大使館  
医務官(精神科担当)現地入り  
多幸的表情でスーフィーの悪魔払いに熱中  
会話内容支離滅裂。  
興奮は経口薬でコントロール可能であり、  
航空機搭乗可能と判断。

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

24

## 症例(危機介入事例・途上国)

Z+11日 ギニア→パリ まで移送

病院出発前にHaloperidol注射、空港待合室にて  
Levomepromazine追加。

待合室にて、ソファー上に立ち上がり大統領肖像画に  
カメラ向ける等逸脱行為あるが何とか搭乗。

機内では向精神薬による鎮静良好で終始良眠。

Z+12日 早朝パリ着。St.Anne病院入院。

Z+19日 夫付き添いにて帰国。

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

25

## 発展途上国における問題点

<日本人の利用に適する医療機関の欠如>

冷房なく開放された窓からマラリア媒介蚊侵入例

鉄鎖で患者拘束するケース

政治犯収容所化し外国人に門戸閉ざすケース

病院がテロの標的となる国……

<医薬品在庫の問題>

保存条件の問題

期限切れ医薬品・偽薬の問題



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

26

## 発展途上国における問題点

### <専門医の不足>

国全体で精神科医数一桁の国多数

日常ルーチンワークで精一杯

### <看護スタッフの教育水準の問題>

基本的衛生観念

自殺念慮うったえる患者がベルトしめていた  
ケース・・・



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

27

## 発展途上国における対処方針

航空機搭乗可能になり次第、可及的速やかに出国

保険契約ある場合、高額負担可能例は移送会社依頼

患者移送に協力的な航空会社・消極的な会社

患者としての搭乗許可取得の問題



2008年3月8日



海外勤務者健康管理研修会(大阪)

28

## VI. 中国における邦人メンタルヘルス

1. 総論(現状)
2. 中国におけるストレス要因  
気候風土／中国側要因／日本側要因
3. メンタルケア体制
4. 企業は何をすべきか



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

29

## 激増する駐在員の死亡事例

死者の2／3を長期滞在者(3ヶ月以上)が占める！

<05年の邦人死亡者数>

106名 上海管内 43名

北京管内 29名

広州管内 19名

瀋陽管内 7名

(NNA)

急性アルコール中毒・突然死(脳卒中・循環器)

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

30

## 中国における死亡理由内訳(2006年)

総数 101名 (2006年)

疾病	73名
自殺	7名
交通事故	10名
殺人	2名
その他	9名



(外務省領事局)

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

31

## 中国におけるストレス要因

### <気候・風土に起因>

黄砂・厳寒・乾燥

### <中国側に起因>

交通マナー・宴会・乾杯・インフラ・人治主義

### <日本側に起因>

他の途上国に比べ海外生活初心者の割合大  
日本人気質(完璧志向・ムラ社会・自己規制・)  
政権による様々な刺激・在留邦人への配慮不足

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

32

## 気候風土に起因するストレス要因

### <黄砂>

室内も常にザラつき、埃っぽくなる

### <花粉アレルギー>

柳絮・スギ……

### <感染症>

SARS・鳥インフルエンザ・出血熱・髄膜炎……

### <厳寒>

最高気温零下の日々



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

33

## 中国側に起因するストレス要因 (宴会と乾杯)

人間関係・ビジネス関係構築にあたり

「宴会」が不可欠

各出席者と白酒(55°C)の乾杯要

乾杯とは「イッキ飲みを重ねる」を意味する

→不整脈、死亡例もあり、駐在員のプレッシャー源に



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

34

## 中国側に起因するストレス要因 (ビジネス上)

---

### 人治主義

→担当者・監督官庁の胸先三寸で契約変更の可能性

### インフラ面

→電力不足による計画停電  
生産ラインの稼働停止、生産計画の急変

---

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

35

## 日本側に起因するストレス要因 (居住環境)

---

外国人向け公寓(集合住宅)に居住が原則  
邦人間の軋轢

日本人気質が不必要なストレスを発生

完璧指向・減点主義

→バス当番・婦人会・役員……にて  
相互監視的に作用

---

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

36

## 日本側に起因するストレス要因 (政治的要因)

---

### 政治的軋轢(尖閣諸島、靖国、資源etc)

政権による様々な刺激が  
政府間を越え、民間レベルの対日観損壊  
→取引・ビジネス上深刻な影響事例多発

小康状態に見えるがいつ再燃してもおかしくない!

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

37

## 日本側に起因するストレス要因 (多すぎる日本人)

---

### <北京日本人学校>

一年間で生徒数20%増!  
04年500人→05年600人

### <上海日本人学校>

毎年(!)校舎増設するも追いつかず、新開発地区に  
第二日本人学校新設。  
運動会は競技場借りきり  
→急激なマンモス化による教育環境の悪化、  
子供のストレス↑↑

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

38

## メンタルケア体制

日本人精神科医師は皆無  
＜北京＞

医師免許取得には国家試験受験必要  
マイナー科医師には障壁高し

＜上海＞

日本医師免許の書き換えで可能だが、  
日系医療機関の募集はプライマリケア医  
にほぼ限られる



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

39

## メンタルケア体制（北京）

日本語完璧な中国人医師  
＜徐医師＞ VISTAクリニック

名古屋大で学位取得、約8年滞日  
外国人向けクリニックで心療内科標榜

<http://www.vista-china.net/>（「日文」クリックで日本語）

＜喬医師＞北京大学第三病院  
名古屋大で学位取得、約10年滞日  
大学病院精神科病棟  
（外国人入院可能な唯一の閉鎖病棟）



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

40

## メンタルケア体制(北京)

<石 医師> 北京天衛診所(通称 龍頭クリニック)

愛知大学で心理学研修、滞日約4年

プライマリケア主体だが外来レベルのメンタルケア可能

<http://www.longtou.net/clinic/md/ika.htm>



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

41

## 企業は何をすべきか(生活面)

<生活コストの把握>

健康で文化的生活のコストは日本以上の視点を!

「中国では生活費安いだらう」との思い込みは社員を危険に晒すのと同義

ex農薬のかかっていないキャベツは20元300円

為替変動・物価高騰にスライドした手当支給

家族のタクシー代支給(すでに導入実績ある企業も)

<通訳費の支給>

生活が軌道に乗るまでは私用に使える通訳が必須。

現地職員による通訳/通訳費の支給

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

42

## 企業は何をすべきか(メンタルケア体制)

カウンセラー・精神科医の巡回派遣

一時帰国時のカウンセリング

メンタルヘルスセミナー・講座の実施・聴講

→ いずれも「本社発・全員への強制」が必要！！

∴ 受診したら(狭い社会の)噂になったらどうしよう・・・

自分は大丈夫、何ともない(心身症の失感情症)

北京でメンタルセミナー行くと「次は社内で」となるが立ち消え

支社に持ち帰ると管理者消極的(管理能力評価気にする?)

本社の号令要!

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

43

## 企業は何をすべきか(生命を守る)

<健康チェックの仕組み>

国内であれば当然受けられる住民検診(婦人科・ガンetc)なく、不安抱える声多し

→ 何らかの強制力ともなう検診制度・一時帰国制度を

子供の健康問題

食の問題・度を越した環境汚染問題・・・

→ 小児科定期検診・小児科のわかる医師の巡回派遣etc



2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

44

## 企業は何をすべきか(生命をまもる)

### <食の安全>

国内報道のブームが去っても問題は継続！！

→駐在員・家族の不安は極大化

(駐在員妻が集まるとこの話題)



日本から食糧の購送制度

一時帰国時の食糧持ち帰りコスト補助制度

\* アフリカ駐在員に対し同様制度のある会社はあるが、  
中国に対しても必須！！

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

45

## 企業は何をすべきか(勤務面)

情勢の急激な変化への認識(2年前の常識通用せず)

「ほんの2~3年前駐在していた人間が本社で方針を  
立てることによる齟齬」は駐在員共通のストレス要因！

十分な赴任前オリエンテーション

中国習慣に精通した人間とペア派遣

現地スタッフの活用・権限委譲

ストレス軽減のみならず現地スタッフ士気向上も

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

46

## 企業は何をすべきか (赴任者・家族へのアドバイス)

---

日本人率の低い公寓(住居)を選択するのも一法  
情報(大使館・外務省HPほか)の積極的獲得

<外務省HP医療情報>

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/asia/beigin.html>

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/asia/shanghai.html>

<在中国日本国大使館HP>

[http://www.cn.emb-japan.go.jp/index\\_j.htm](http://www.cn.emb-japan.go.jp/index_j.htm)

メールマガジンの登録を！

---

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

47

---

## ご清聴ありがとうございました

[katsuda@tkk.att.ne.jp](mailto:katsuda@tkk.att.ne.jp)

<http://blog.goo.ne.jp/tabibito12/>



---

2008年3月8日

海外勤務者健康管理研修会(大阪)

48

# シンポジウム

(15:10~16:40)

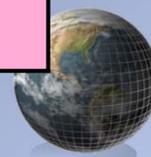
『海外勤務者のメンタルヘルス』

# 異なった国での生活とストレス その1

2008年3月8日  
神戸市看護大学 植本雅治



## 心の病の原因



## 考慮されるべき要因

### I. 出国以前の要件

1. 個人的背景: 性格、病歴、性差、年齢、学歴、出身地など
2. 意図、動機の強さ
3. 準備状況: 目的地の言語・習慣・状況の情報など

### II. 経路での体験

### III. 入国後の状況

1. 適応学習: 言語、社会状況、習慣、文化など
2. 職場環境: 仕事内容、職場文化など
3. 生活環境: 家族、同国人コミュニティ、居住環境など



## 出国以前の要因

### ① 年齢

- 児童期から青年期  
教育の連続性の喪失  
自己同一性の拡散  
アルコール、薬物嗜癖、非行

- 中年期以降

- 言語や習慣の習得の難しさ  
孤立、身体疾患、喪失体験



## ②性別

- 文化・社会における性差、  
性役割に対する考え方への違い
- 経歴や生活環境の断絶など

…特に女性において配慮が必要では？



## ③動機

- 動機の主体性  
(本人のみならず、  
同伴する家族についても)
- 赴任・移住後の生活への期待の現実性



#### ④準備状況

- 外国への渡航経験
- 異なった文化、習慣に関する理解
- 赴任・移住先での言語能力
- 赴任・移住先の社会状況の知識

<しかし、母国での高学歴が  
適応を難しくすることも>



### 入国後の要因

#### ①受け入れ体制

- 言語・文化・習慣などへの適応教育
- 配偶者を取りまく環境
- 子どもたちへの学校・母国語教育

#### ②家族

- 家族の存在による安定
- <しかし、配偶者や子どもの問題が  
負担になることも>



### ③職業・経済状況

- 雇用状況、職場環境
- 仕事文化の違いへの理解

### ④民族コミュニティの構成

- コミュニティの存在は適応に有用

＜しかし、コミュニティー自体の孤立や狭いコミュニティーの中の間人間関係にも注意が必要＞



### ⑤滞在期間 (問題の起こりやすい時期)

- (1) 到着直後の高揚と緊張
- (2) 数ヶ月して始まる現実への直面
- (3) 数年後の長期的影響  
(家族の問題とも連動して)



## 発症しやすい時 (移民研究から①)

### ◆Thyrust , L. 1951

Canadaへのヨーロッパ系移民について

心理的到着期: 到着2ヶ月後に、喪失、不適応、将来への不安など、現実に向かう時期

### ◆Lin, K. M. 1979

合衆国のベトナム難民について

CMI調査で2年後と1年後を比較、「怒り」の項目が上昇する。その他の変化はない。

### ◆Nguian, D. S. 1982

Canadaへのインドシナ難民について

最初の1ヶ月: 昂揚と興奮の時期

2ヶ月目～6ヶ月: 衣食住の基本的生活を確保するための時期

6ヶ月～36ヶ月: 失ったものの大きさ、生活の困難さに直面する時期

## 発症しやすい時期 (移民研究から②)

### ◆Hussain, M. F. 1984

Phillipineの難民施設での東南アジア難民について

最初の2ヶ月: 安全と衣職住の確保→多幸福感

3ヶ月～6ヶ月: 言葉や習慣など、現実生活の困難の認識

6ヶ月～3年: 適応、あるいは、幻滅、非現実的な期待所属感の喪失などが起こる

### ◆Beiser, M. 1988

Canadaへのインドシナ難民について

定住後10～12ヶ月後に抑うつ度が最高となる。(anniversary effect)

### ◆Westermeyer ,J. 1988

合衆国のカンボディア難民

定住6～8年後の調査で、高率に精神障害

## 発症しやすい時期 (移民研究から③)

### ◆Ebata K. et Miyake ,Y. 1989

CMIを用いた調査で、定住5年までの間、不全感、抑うつ、不安は遡減するが、過敏性、怒り、緊張は持続する。

### ◆江畑 1989、1996

日本におけるインドシナ難民、中国帰国者

最初の2ヶ月:無症状期

3ヶ月～6ヶ月:抑うつ期

7ヶ月目以降:妄想期

### ◆植本ら 1993

日本におけるインドシナ難民

長期滞在後の抑うつ状態、分裂病発症の報告

## 治療にまつわる問題 1

### 1.受診に至るまでの問題

\*文化によって異なる精神疾患観

\*精神医療システムの違い

### 2.診療に伴う問題

\*文化によって異なる症状

\*医療者とのコミュニケーション

<一応話せても、情緒的な伝達は難しい>

<精神的な疾患では、  
後から獲得した言語は失われがち>



## 治療にまつわる問題2

### 2. 診療に伴う問題 続き

\* 適応能力の低下

< 言語的・文化的退行 >

\* 医療費の問題

< 海外医療保険の適用範囲は? >

### 3. 帰国をめぐって

\* 費用、航空会社の対応

\* 挫折感への配慮

\* 帰国後の受け入れ

\* 母国での医療との連続性



## 子どもたちの問題

I. 家庭環境

II. 言語

III. 学校

IV. 自己同一性



## 家族の適応のあり方

- 1) Assimilation 同化
- 2) Integration 統合
- 3) Separation 分離
- 4) Marginalization 辺縁化

Berry et al(1987) ,Pawlick(1996)



## 言語に伴う問題

- 移動年齢と言語習得
- 大人の通訳者
- 生活言語と学習言語の乖離
- 親子間の  
コミュニケーションの障害

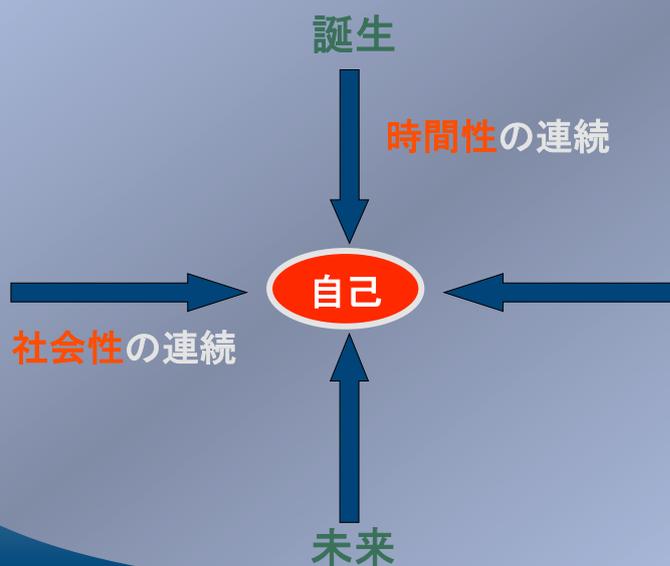


## 学校での問題

- 生活言語と学習言語の乖離
- 母国語教育の必要性
- 進学先
- いじめと差別
- 障害



## 自己同一性の形成



## 自己同一性をめぐって

- 教育の継続
- 主となる言語の選択
- 社会での役割の選択
- 家庭での文化伝達 ⇔ 世代間対立
- 受け入れ社会の多様性

どの国で、何人として、  
何を持って、生きるのか



## 障害によって

(精神遅滞、広汎性発達障害、ADHDなど)

- より難しくなる言語習得
- より増える対人関係のトラブル
- より深まる差別といじめ
- 難しい親への説明
- 孤立を深める親



外国でのストレスをうまく  
乗り越えていくために

1. 休息と生活リズムの確立

先ずはリラックス、よく眠ることも大切

2. 気持ちの切り替え

仕事と余暇のメリハリ

趣味や運動

家族や同国人と過ごす時間

3. 文化的な退行

親、兄弟、旧友からの電話、インターネット  
母国風の食事や生活習慣



# 異なった国での生活とストレスII — JICA活動の経験から —

2008年3月8日 海外勤務者健康管理研修会  
神戸市看護大学  
精神看護学分野 助教  
瀧尻 明子

## 青年海外協力隊事業とは

- 開発途上地域の住民を対象として、当該開発途上地域の経済及び社会の発展又は復興に協力することを目的とする国民等の協力活動を促進し、及び助長する [独立行政法人国際協力機構法第13条(3)]。
- 派遣された国の人々と共に生活し、働き、彼らの言葉を話し、相互理解を図りながら、彼らの自助努力を促進させる形で協力活動を展開していくこと。
- 現地での活動期間は原則2年間。
- 派遣先は世界約70カ国。
- 保健衛生分野での派遣は、全体の24.8%。

JICAホームページより

## 活動の実際

- 派遣国: ニカラグア共和国
- 派遣期間: 1999年4月～2001年4月
- 配属先: 首都から約50Km北の地方都市にある  
3年課程看護学校(国内5校のうちの1つ)
- 要請内容: 学生・看護教員への教育・指導  
(新規派遣)
- 派遣の条件: 臨床経験5年以上、学生指導経験

## ニカラグアの位置



外務省ホームページより

## ニカラグアの概要

- 国土面積:13万平方キロメートル(九州と北海道を合わせた程度)
- 人口:548万人
- 公用語:スペイン語
- 一人当たりGNP:850USD
- 15歳以上の非識字率:23%
- 初等教育就学率:112%
- 初等教育5年目在籍率:53.5%
- 失業率:12.5%

世界人口白書 2007, 外務省ホームページ(2007年)

## 保健医療事情

- 平均余命:69.5歳
- 乳児死亡率:26(出生千対)
- 妊産婦死亡率:230(出生10万対)
- 医師数:4.5人(人口1万人対)
- 看護師数:3.4人(人口1万人対)
- 病院数:32施設
- 水道がある世帯:40.4%
- トイレがない世帯:15.2%

世界人口白書 2007, ニカラグア保健省ホームページ(2007年)

## 海外適応の時間的経過

### 1. 移住期(ハネムーン期)

新鮮な気持ち。忙しい。慣れようと必死。すべてが物珍しい時期

### 2. 不満期

慣れてきた頃。すべてに嫌気がさす時期

### 3. 傍観期(表面的な適応⇔不適応)

こんなもの。仕方がない。あきらめの時期

### 4. 適応期(安定的な適応)

自分の位置づけができ、無理なく楽しめる時期。

### 5. 望郷期

帰国願望が出てくる時期。

## 隊員が体験するストレス因子

- 言葉の問題
- 現地食
- 気候
- 周辺環境
- 任地での存在意義
- 身近な人への不信感
- プライバシーがない
- 宗教上の価値観
- 時間志向性
- 隊員同士の付き合い
- 自分のなかの偏見

## 適応の条件(1)

---

### 自立した個人であること

- ①身体的な健康
  - ・ 十分な休息
  - ・ 基本的な安全管理
- ②精神的な健康(柔軟性と包容力)
  - ・ 受け入れてもらうのではない!
  - ・ 吐き出す場所を持つ
- ③経済力

## 適応の条件(2)

---

### コミュニケーション能力

- ①言語的コミュニケーション
- ②興味と好奇心
  - ・ しんどさのなかにも突っ込みどころ
- ③相手は自分と違って当然という心構え
  - ・ ストレスはあって当然と開き直る
- ④相手国の情報を積極的に収集できる能力
  - ・ 異文化? 自文化?

## 適応の条件(3)

---

### 自分を知っていること

- ・ ありのままの自分
- ・ 今、自分がどういう状態なのか
- ・ なぜそうなっているのか

### たとえ失敗しても恥ずかしいと思いつぎないこと

- ・ 自分が援助されている
- ・ 自分だけが頑張らなくてもいい

参考文献: 牧野マリ子. 異文化ストレスと心身医療. 新興医学出版社