

# 「家族を含めた海外赴任時のメンタル、どう守る？」

海外赴任ガイド別冊「ただいま日本」に

弊社代表 佐野秀典のインタビュー記事が掲載されました。(Number07 /2020-2021号)

## 家族を含めた海外赴任時のメンタル、どう守る？

海外赴任につきものの「ストレス」。もちろん、海外赴任や海外生活にやりがいや解放感、楽しみを持つ人は少なくありませんが、コロナ禍にあって状況はいふんと変化しました。様々な事情で海外に残った方、これから海外に戻る方、新しく赴任する方……。いずれも、これまで以上のストレスフルな環境で戦っていかねばなりません。どの国の人も、母国を離れて一年以上滞在する場合、その3割以上がメンタルヘルスクエアを必要とするといわれていますが、帯同する家族も含め、どのようなメンタルヘルスクエアが有効なのでしょう。大手企業を中心に15年にわたって100社以上の海外赴任者および家族のメンタルヘルスクエアサポートを実施し、目撃ましい成果を挙げているMD・ネットの佐野秀典先生(精神科医)に具体的なケアの方法やどのような意識を持つべきかなどを伺いました。



株式会社MD・ネット 代表取締役社長  
精神科専門医 精神保健指定医  
日本医師会認定産業医 医学博士  
佐野 秀典 先生

さの・ひでのり ● 浜松医科大学卒、同大学大学院修了。トロント大学医学部留学後、浜松医科大学医学部卒の勤務を経て2003年より海外赴任者およびその家族のメンタルケアをリポート。2006年に株式会社MD・ネットに社名変更。多くの大手企業のメンタルヘルスクエアおよびメンタルヘルス問題のコンサルティングを実施。

### 海外赴任者へのメンタルケアは「本人任せ」が現状

現代はストレス社会。心の病は年々増え、コロナ禍もあってメンタルヘルスクエアはかつてないほど重要視されています。では、海外赴任者に対してはどうでしょうか。日本で仕事や生活するよりもはるかにストレスがかかることは容易に想像できますが、実は国内のケアよりも手薄になっている実情があるようです。海外赴任者とそのご家族の健康管理を行うMD・ネットの佐野秀典先生は次のように話します。

「最近では事業が多拠点化していることもあり、本社の人事が各国の事情を把握しきれていないケースが目立ちます。大手企業であるほど事業部ごとの赴任決定になりますので、海外人事というも給与、税務、引越といった事務対応も追われ、健康管理は手薄になっていきます。専門の健康管理部門も、国内社員のケアで手一杯といった状況です。中堅中小になれば健康は二の次で、売上、利益など数字優先。メンタルヘルスクエアの重要性を理解している会社はごく少数です」

「そうした状況にも関わらず、海外事業の役割は重みを増してきています。ここ数年は、情報収集の拠点としてのミッションから売上を稼ぎ収益を上げる生命線となっているところが多くなっています。こうなると、赴任者一人にかかる責任の範囲やプレッシャーは当然大きくなりますが、現地は少ない人数でやりくりしなければならず、ご本人への負担は増えるばかりです。企業にとって、以前よりも海外赴任者とそのご家族の存在は重要となっているのに、本社の認識が今ひとつ追いついていないのが残念なことです」

「適切な助言が可能に」  
「実際の、海外赴任者とその家族のメンタルヘルスクエアは、そんなに簡単にできることではないと佐野先生は言います。『医療体制は国ごと、地域ごとに異なります。そして、社会情勢の変化によって、ケアすべき内容は変わってきます。日本のメンタルヘルスクエアの延長線上で対応してもうまくいかないのは当然です。『現地に専門医がいるだろう』という方もおられますが、母国語でも診察は難しいので、外国語で症状を理解してもらうのはより困難です」

「そこでMD・ネットでは、医療系としては珍しい「フッシュ型のサービス」を提供しています。本人から相談があるのを待つのではなく、ドクターやスタッフから一まるで巡回のように——能動的にコンテキスト確認や各種情報提供のメールを送るといった声かけをしています。『もちろん、ただメールを送るだけでは意味がありません。できるだけ一人ひとりに合わせた内容にするため、日頃か

## 「海外赴任者医療相談 プッシュケア」の仕組み



日本の医療機関は患者さんの来訪を待つのが一般的なスタイルですが、海外ではドクターや医療スタッフが能動的にコンディション確認や各種情報提供を行うのが普通です。MD ネットはそれと同じようなケアを実践！ 能動的なアプローチで患者さんとの信頼関係を築いています。とりわけOne to Oneプッシュケアでは、ドクターとのダイレクトホットラインでメンタルコンディションを健全に保ちます。

らその人に関する情報をできるだけ多く入手します。最近、そのための取り組みとして力を入れているのが『渡航前アセスメント』です。本人のパーソナリティ傾向もわかるので、メンタルヘルスケアを行ううえで非常に有益です」

は、積極的に話しかけていく姿勢です。「発信があつてはじめて受信ができる。そこから感情の交換が始まる。発信はサポートする側から行うべき」との考え方も、佐野先生に限らずMD ネットに所属するカウンセラーと患者さんとの面談は、カウンセラー側のほうが多く話しているそうです。そうして引き出した情報をもとに、画一的ではなくその人に合った内容のメールやメッセージを送信。薬を服用している人には「お薬は切れていませんか？、血圧が高い人には「毎日血圧を測定していますか」といった具合です。誰でも自分を気にかけてもらえるのはうれしいもの。ちょっとした日常の情報を絡めた返信が多く届くといえます。

「家族も含めた 能動的な健康管理が重要」  
こうした手厚いサポートは、単なる義務的なメンタルヘルスケアにとどまらない効果を発揮しているようです。「医師としてうれしいのは、赴任者の方やそのご家族の健康意識が高まることです。こちらから定期的なお声がけを続けることで、やはり見直すきっかけにつながるでしょう」  
いくら本社に産業医がいても、わざわざ海外から定期的に相談する人はまれでしょう。急な病気のときは連絡するかもしれませんが、「なにかあつてからではなく、なにもないようケアを万全しておく」ほうが望ましいことは言うまでもありません。

「今、メンタル面でもフィジカル面でも、組織全体で健康を守っていくことを最優先しています。少し前ならば『仕事が忙しいから帰せない』という風潮もあつたかもしれませんが、もはやそれは通用しません。健康を大事にする会社や人は業績も好調ですし、パフォーマンスも優れています。その逆は業績もパフォーマンスも悪くなります。その傾向はここ数年顕著ですね」  
その点も踏まえ、MD ネットでは赴任者本人だけでなく家族へのケアにも力を入れていきます。会社も知らない家族の事情を理解したうえで、メンタルもフィジカルもケアしてくれるのだから安心です。  
「でも、健康についての意識があるかないかで、その効果はまったく違います。意識があれば異変にもすぐ気づけますし、悪化する前に適切なケアを受けられます。大切なのは、能動的に健康管理をすること、信頼できるかかりつけのドクターや相談窓口を持つことではないでしょうか。予防は最高の治療であり、家族円満・事業成功のカギです」  
まさに早期発見・早期治療の極意ともいえる佐野先生の言葉ですが、その正しさは、MD ネットが見ている企業の海外事業で「会社のせいではない（仕事のせい）で病気になる」という声があつてもないことや、年々ストレスレベルが改善し、業績も安定している企業がいくつかに表れています。海外で仕事を、生活を、人生の機会を、よりよいものにするためには、「能動的な健康管理」と「信頼できる相談窓口」が欠かせないといえます。



MD ネットのウェブサイトには、多数の事例やメディカルマネジメントレポートも掲載されています。興味のある人はぜひアクセスを！  
<http://www.md-net.co.jp/>

お問い合わせ | 株式会社MD ネット 〒107-6102 東京都港区赤坂5-2-20 赤坂パークビル 2階  
TEL : 03-5563-5151 URL : [www.md-net.co.jp](http://www.md-net.co.jp)