

With コロナ After コロナの海外赴任者健康管理

感染者が減ったり増えたりを繰り返しながらコロナウイルスとの闘いは想像以上に長期化し、ここにきて海外赴任者・家族の心身の病気が増えてきました。

無理ありません。

在宅しながら朝から晩まで会議続き。工場で感染が広がり対策に追われる毎日。他国の生産停止をカバーするための増産対応で連日残業。リモートでの国際的な営業活動。外出できずに一人マンションで朝から晩までデリバリーを待つ日もあったでしょう。家族の記念日や訃報を遠い国から聞いた方。日本を思いながらコロナで亡くなった方もいらっしゃいました。閉塞的で孤独で心が落ち着く暇がない苦悩の日々。これまで全力で頑張ってきましたが、そろそろエネルギーもつきてきた。昨年秋口から体調悪化は増加の一途です。

症状は人によって様々です。不眠症状、不安緊張などの精神症状。頭痛、腰痛、持病の悪化など身体症状。症状は一つではなく「あちこち一気に悪い」というのが特徴的です。これまでなんとか持ち堪えていた症状が噴出したとも言えます。特に心配しているのが先頭に立って陣頭指揮をとっているトップの方々の体調不良です。いま、満身創痍で闘っておられます。もちろん、どの海外赴任者の方もご家族も、症状の有無強弱でなく、日本のみなさんが想像する以上に、心も身体も疲れきっているのです。

こうした赴任者の状況に対して日本の関係者にお願いしたいことは、まず、**日頃から頻繁に暖かい真心の言葉をかけていただくことです**。言葉の力は絶大です。言葉には人を癒す力があります。事務連絡のメールであっても、そこに言葉を添えることで思いは伝わります。「体調いかがですか」、「いつもありがとうございます」、「体を大事にしてください」、などの言葉に本当にそういう思いを込めて添えていただきたいのです。たとえ返事がなくても行間に込めた思いは赴任者に伝わっています。人としての自然なコミュニケーション、暖かい言葉のキャッチボールが心を支えます。「いつもあなたのことを気にかけています」そんな思いで、ぜひとも**真心のサポート**をお願いします。

健康管理面では、

- 1) 健康診断の受診状況の確認、要精密・要受診の結果確認。受診が難しい事情もありますが1年以上の放置は危険です。
- 2) 特に持病がある方の経過確認。循環器系の服薬をしている方の継続確認は重要です。

運動不足もあって生活習慣病の悪化リスクは高くなります。
リスクのある方だけでも優先して精査し案内をしましょう。

労務管理面で私が気になっているのは、日本からの出張者が減ったかわりに（そのことで負担が軽減しましたが）オンライン会議が増え、しかも日本時間に合わせるので赴任先で軽い時差ぼけになっている方が目立つことです。日本に一時帰国して隔離期間中に海外の業務に対応をして時差ボケという方も多いです。体内時計がすっかり狂ってしまい、寝付きが悪い、熟眠感がない、睡眠時間が短いなど睡眠が安定しているの方が少なくなりました。睡眠は本人の努力で改善できないので、我慢せず早めに軽くお薬を服用した方がいい方も多くいます。

脳にとっての最高の栄養、最高の健康管理法は「睡眠」です。「脳」が体をコントロールします。疲労が蓄積すれば心身の病気のリスクが高まります。健康経営を掲げるのであればなおのこと「**海外赴任者の睡眠時間の確保**」にも目を向けていただきたいです。業績を追うあまり海外赴任者の睡眠時間を減らすようなことがないように切にお願いします。

福利厚生面では、睡眠への配慮と共に「**休養**」の支援もお願いしたいところです。単なる「社内的な休暇」ではなく「**休養**」です。つまり、**心と身体を休ませ、脳が幸せを実感できる一定時間を確保**することです。帰国ができるタイミングがあれば現地事業所と連携してスムーズな帰国を支援お願いします。最低2週間は業務から解放して本来の自分を取り戻し、家族や友人と語らい、心と身体を整えるように。また、慰労的に金銭的補助も手厚くしていただけるのもありがたいです。ポジティブな評価と功績に対する報酬は次のプラスの行動につながります。プラスは必ず循環します。

世界中の誰もがコロナで「日々の当たり前が決して当たり前ではない」ことを深く実感しました。健康もそのひとつです。健康があって、はじめて良い仕事ができます。私は長いこと医師をしています。健康に気を配られる方は必ず良いパフォーマンスを出しています。海外事業の発展は赴任者の健全な心と身体が土台です。コロナ禍を闘う海外赴任者・その家族へのより一層の理解と支援を切にお願いいたします。

株式会社 MD.ネット
精神保健指定医 精神科専門医
日本医師会認定産業医
医学博士 佐野秀典