

With コロナ After コロナの海外赴任者健康管理

ワクチン接種が進み、治療薬が登場するなど明るい兆しが見えてはいるものの、再び過去最高の感染者数を記録する国もあり、コロナとの闘いは想像以上に長期化しています。

2020年はそれまでの忙しかった毎日が強制的に止まり、そのことで心と身体を整える機会を得た人は少なくありませんでした。しかし、21年は国によって月によって感染状況が全く異なりました。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。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。全力で頑張ってきましたがもうエネルギーがなくなりそう。今年半ばから健康相談は増加の一途です。

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るでしょう。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、満身創痍で闘っています。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を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。人として自然なコミュニケーションです。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」モードでぜひ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) 持病がある方の経過確認。特に、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で死亡リスクが高

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代わりに（そのことで負担が軽減しています）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軽くお薬を服用した方がいい状態だと見えています。

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。疲労が蓄積し心身の病気のリスクが高まります。日本で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。業績を追うあまり赴任者の睡眠を疎かにすると必ず事業にしまつて返しがきます。

福利厚生面では、睡眠と共に「休養」の支援もお願いします。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

連携して積極的な帰国推進をしてください。往來がスムーズになれば日本から短期出張者を送り応援をお願いします。せめて1ヶ月は業務から解放して本来の自分を取り戻し、家族や友人と語り、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。健康があって初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が、不健康で良いパフォーマンスを出している人を見たことがありません。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・その家族への理解と支援を切にお願いいたします。

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

株式会社 MD, ネット
<https://www.md-net.co.jp/>



RELOCATION GUIDE

海外赴任2022年度版

リロケーションガイド

附

すぐに役立つ
データ集

- 赴任計画
- 住まいの管理と確保
- 引越しの流れ
- 健康管理
- 子育て・教育
- 海外学校事情
- 赴任地での暮らし
- 各国ビザ情報
- 海外住宅事情

2022

Relo Excel International, Inc.

株式会社 リロ・エクセル インターナショナル