

平成 30 年 6 月 27 日現在

機関番号：32693

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2015～2017

課題番号：15K15928

研究課題名(和文) 海外駐在員のメンタルヘルスのセルフケア能力を高める教育プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of an educational program to raise the self-care capacity of mental health for overseas expatriates

研究代表者

亀井 縁 (KAMEI, YUKARI)

日本赤十字看護大学・看護学部・講師

研究者番号：90624487

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,700,000円

研究成果の概要(和文)：上海の海外駐在員のメンタルヘルスのセルフケア能力を高めるための教育プログラムを開発することを目的に、実態調査、講演会、ワークショップの開催、教育ツールを開発した。調査結果から、駐在員はストレスが高い状況下で生活をしているが、特に中小企業においてはメンタルサポートの体制が手薄であることや赴任前の精神保健に関する研修を受けておらず不安を抱えており、赴任前から帰国後まで継続的にサポートが必要であることが明らかとなった。開発した教育ツール「海外勤務者ノート」は、自己覚知や不調の際の対処、生活情報に関する内容から構成され、「海外勤務者ノート」の紹介を目的としたワークショップでは、概ね高評価が得られた。

研究成果の概要(英文)：In order to develop an educational program to enhance self-care capacities of Japanese workers in Shanghai, field studies, lectures, and workshops were carried and invented an educational tool. Japanese workers were exposed to a stressful situation, and there was little concern about mental health training before their assignments, which cause their anxiety, the mental support system was also inadequate. Thus, continuous supports are essential for Japanese workers from before they leave Japan until after they return to the country. The invented educational tool, 'overseas expatriates notebook', which is composed of contents on self-awareness, solutions to malfunction, and life information. And, the workshop which was aimed at introduction of 'overseas expatriates notebook' was, in general, highly evaluated. In the workshop aimed at introducing 'overseas expatriates note', generally high evaluation was obtained.

研究分野：国際看護学・災害看護学

キーワード：海外駐在員 メンタルヘルス セルフケア能力 教育プログラム開発 海外勤務者ノート

1. 研究開始当初の背景

年々増加する海外在留邦人数は平成 25 年 10 月現在、125 万人にのぼる(外務省 2013)。国別では米国に次いで中国に全体の約 11% が在留している。現在の中国においては政治体制が共産党一党支配でありながら、市場主義経済も導入しているなど様々な点において日本と異なる。また、最近の日中間の摩擦による反日感情の高まりにより日本人には精神的緊張を強いられることもある。さらには残留農薬や大気汚染の問題など、駐在員は生活・労働環境から来るストレスが高く、中国に暮らす邦人のストレスは複雑で遷延化する可能性があると言える。

しかし、中国においては言語や文化的な問題やこころのケアの医療アクセスの困難さが存在し、駐在員はメンタル不全の支援が受けにくい状況にある。症状が重症化する前に速やかに健康問題に対処するには、駐在員のセルフケア能力の向上が重要となる。そこで本研究では、海外駐在員のストレスおよびメンタルヘルスの状況とその対処方法を明らかにし、必要なセルフケア能力を高めるための支援プログラムの開発に取り組む。

2. 研究の目的

本研究は、海外で働く日本人駐在員の職業性ストレスとそれによるメンタルヘルスおよびストレスに対するセルフケア能力を高める教育プログラムを開発することが目的である。

3. 研究の方法

研究方法は 3 段階に分けた。情報収集と駐在員のストレス実態調査、メンタルヘルスのセルフケア教育プログラム・教育ツール「海外勤務者ノート」の開発、セミナー開催である。

(1) 現地での情報収集活動

調査方法：半構造化面接

上海に駐在している日本人医師に邦人駐在員の受診行動、疾病構造、メンタルケアやサポートについて情報収集した。

面接時間：45 分～60 分程度

調査対象：中国上海にて日本人の診療に携わっている医師 3 名と日本企業が所属する商工会の担当者 1 名を対象とした。

調査期間：2016 年 1 月 20 日～1 月 22 日

分析方法：意味内容の類似性に基づき、質的に分析した。

(2) 駐在員のストレス実態調査

調査方法：質問紙調査

上海で働く邦人駐在員に対して、海外生活全般、ストレス簡易調査、自由記述、属性からなる調査用紙を作成し講演会終了後にアンケート調査を実施した。

講演会は、「海外生活とストレス」海外で心の危機に陥らないために～うつ病チェッ

クシートから学ぶ、折れない生き方～のテーマにて、研究協力者の松永優子氏によるメンタルヘルス対策の重要性やストレスと身体の反応の講演とセルフケアのためのワークショップを開催した。

調査対象：上海で働く邦人駐在員 15 名

調査期間：2016 年 2 月 27 日

分析：4 件法リッカート尺度(そうだ 1 点、まあそうだ 2 点、ややちがう 3 点、ちがう 4 点)にて分析した。

(3) メンタルヘルスのセルフケア教育プログラム・教育ツールの開発

研究方法：メンタルヘルスのセルフケアに関する文献の検討と勉強会を開催した。メンタルヘルスのセルフケアに有効であると考えられたマインドフルネスと Wellness Recovery Action Plan (WRAP) の概念、方法を理解し、検討し、メンタルヘルスのセルフケア教育ツール 15 ページからなる「海外勤務者ノート」を作成した(写真 1)。

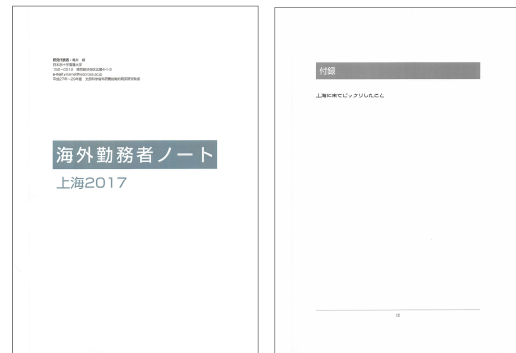


写真 1

(4) セミナー開催

上海に駐在している邦人駐在員を対象に 2017 年 10 月 12 日に、海外で役立つメンタルヘルス対策～「心のセルフケア」のテーマにて、講演会とワークショップの 2 部構成で開催した。第一部は、研究分担者の山岡由実氏と研究協力者の松永優子氏による講演と「海外勤務者ノート」の紹介や使用方法を解説した。第 2 部のワークショップでは、参加者を 2 グループに分け、上海に来てびっくりしたことや、生活に役立つ情報をディスカッションした。

4. 研究成果

(1) 現地での情報収集活動

国内外の文献検討により海外駐在員の職業性ストレスを明確にした。その後、中国上海にて日本人の診療に携わっている医師 3 名と日本企業が所属する商工会の担当者 1 名にインタビューを実施し、現地での海外駐在員のストレスについて情報収集を実施した。

情報収集により上海に在住している駐在員のメンタルヘルスにおける課題として以下のキーワードが見出された。属性では【壮年期】【男性】【単身赴任】【初回赴任】、スト

レスの内容としては、【文化の相違】【日本との業務の相違】【言語の問題】であった。この調査により海外駐在員の多くがメンタルヘルスの課題を抱えていることが明らかとなった。

(2) 駐在員のストレス実態調査

駐在員が抱えるストレスの状況や現地での対応などの実態を調査するため講演会を企画し実施した。講演会終了後にアンケート調査を実施した。アンケート結果は対象者が少なく海外駐在員のストレスを正確に把握することが難しい状況ではあるが、分析の結果、海外赴任が決定した時点で不安があった、赴任前研修を受けていない駐在員が多い、駐在中は文化や業務内容の相違によりストレスがあるの3点の課題が明らかになり、海外赴任前研修がメンタルヘルスのサポートに必要であることや、駐在してからのストレスに対する対策、ストレスに気づく能力の育成の必要性が示唆された(図1、図2参照)。

Q. 海外赴任が決まった時の不安の有無

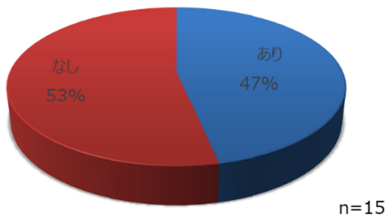


図1 不安の有無

Q. 海外赴任前精神保健に関する研修の有無

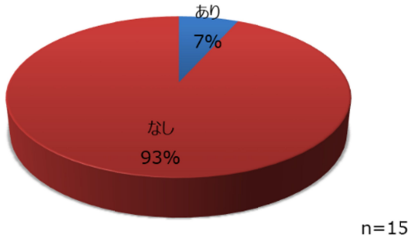


図2 研修の有無

(3) メンタルヘルスのセルフケア教育プログラム・教育ツールの開発

メンタルヘルスのセルフケアに有効なマインドfulnessやWellness Recovery Action Plan; WRAP の概念や実践方法を検討し、「海外勤務者ノート」を開発した。

方法：海外勤務者ノートは、駐在員が元気なときから不調になった時までの自分のこころのセルフケアに役立つ情報を整理し、自己覚知や不調の際の対処、上海生活情報に関する内容から構成した。それぞれの内容構成のねらいは以下のとおりである。

自己覚知では、自分の夢や目標、強みを記載することで意識化できるようにした。不調の際の対処では、こころの健康が保たれているときに、自分自身が不調になりそうな引き

金やサイン(自覚症状)などを記載しておくことで、不調に陥る前に対処する方法を整理できる。こころの調子が悪いときにノートを読み返すことで自己対処でき、結果的に不調に陥ることなく過ごせることがねらいである。上海生活情報では、駐在員生活が不安なく過ごせるような情報として、特に、文化面でのギャップを自由記載できるシートを設けた。

(4) セミナー開催

実施後アンケート結果

アンケート実施日：2017年10月12日

回収率：配布12名 回収12名(回収率100%)

1. 集計結果

【属性】

- ・参加者数：12名、男性8名、女性4名
- ・年齢：30才代4名、40才代3名、50才代2名、60才代2名、N.A.1名
- ・職位：所長(社長)4名、管理職5名、社員2名、N.A.1名
- ・上海駐在年数：4.9年(1-12年)
- ・海外赴任回数：2.6回(1-9回)
- ・今回の赴任が決まった時の不安：あり3名、なし8名

理由：あり；失敗、親が高齢のため、生活面・人間関係

なし；自分で希望してきたため(3)、経験があったので(2)

- ・精神保健に関する研修受講の有無：あり1名、なし10名

【セミナーについて】n=12

Q1. セミナーの内容は理解できた

	Q1
とてもそう思う	8
まあそう思う	4

Q2. セミナーの内容は上海での生活に役立つものであった

	Q2
とてもそう思う	6
まあそう思う	6

Q3. 今後もこのようなセミナーに参加したい

	Q3
とてもそう思う	6
まあそう思う	5
どちらとも言えない	1

Q4. セミナー時間は妥当だった

	Q4
とてもそう思う	5
まあそう思う	6
あまりそうは思わない	1

アンケート結果から、上海で暮らす日本人駐在員にとって本セミナーの内容は理解できるものであり、上海の生活に役立つものであったと考えられ、次回も同様のセミナー参加の希望も得られた。

【日常生活について】n=11

Q1. 上海での生活に適應できている

	Q1
とてもそう思う	2
まあそう思う	5
どちらともいえない	3
あまりそうは思わない	1

Q2. 上海での生活は快適である

	Q2
とてもそう思う	2
まあそう思う	8
あまりそうは思わない	1

Q3. 「日本に帰りたい」または「他の国に異動したい」と思うことがある

	Q3
まあそう思う	7
あまりそう思わない	2
全くそう思わない	2

Q4. 生活を楽しむ工夫をしている

	Q4
とてもそう思う	1
まあそう思う	4
どちらともいえない	5
全くそう思わない	1

【仕事について】n=11

Q1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない

	Q1
とてもそう思う	2
まあそう思う	7
あまりそうは思わない	1
全くそう思わない	1

Q2. 自分のペースで仕事ができる

	Q2
とてもそう思う	3
まあそう思う	6
どちらともいえない	2

Q3. 私の部署内で意見の食い違いがある

	Q3
とてもそう思う	3
まあそう思う	5
どちらともいえない	2
全くそう思わない	1

Q4. 私の職場の雰囲気は友好的である

	Q4
とてもそう思う	1
まあそう思う	3
どちらともいえない	4
あまりそう思わない	2
全くそう思わない	1

Q5. 働きがいのある仕事だ

	Q5
とてもそう思う	4
まあそう思う	4
どちらともいえない	2
あまりそう思わない	1

勤務状況については、ほとんどの方がたくさん仕事をしなければならないと感じているが、自分のペースで仕事ができる状況にあるようであった。

しかし、部署内での意見の食い違いに関する質問では、食い違いがあると回答したのは「とてもそう思う」「まあそう思う」を合わせて9名(75%)であり、意見を統一するための努力が必要であることがうかがえた。また、職場の雰囲気についても、友好的であると回答したのは、「とてもそう思う」「まあそう思う」を合わせて4名、「どちらともいえない」「あまりそう思わない」「全くそう思わない」を合わせて7名(約60%)であり、職場の雰囲気があまりよくないことを感じていた。これらのことから、上海で働く邦人駐在員は職場環境ストレスを抱えていることが推察された。

【海外勤務者ノートについて】n=11

Q1. 海外勤務者ノートの内容は理解できた

	Q1
Yes	10
N.A.	1

その理由自由記載

- ・説明・解説してもらったので(2名)
- ・過去の経験に合致していたので
- ・わかりやすい言葉で書かれていて理解しやすい

Q2. 海外勤務者ノートを使用してみようと思いますか

	Q2
Yes	11

その理由自由記載

- ・自分が比較的波のあるタイプなのでそのケアに、また後輩のケアに
- ・部下に勧めたい
- ・自身の予防
- ・これまでやったことなく、やってみようと思った
- ・自分のメンテナンスに利用したいです
- ・このような資料は日本において全く手に入らないため

Q3. 海外勤務者ノートに追加したらよい内容自由記載

- ・広い年齢層に対応してほしい
- ・単身者、家族別、妻、子ども別情報があれば良いと思う

海外勤務者ノートに関するアンケート結果から、ノートの内容は理解でき使用してみようとする全員が考えていたことや、職場の後輩、部下などにも使用を進めたいとの意見もあった。このことから、ノートを継続的に使用できる可能性があるが、内容を精選することが必要である。また、家族別のもを作成することや、赴任前から使用できるような内容の検討も必要である。

【2回のセミナー結果のまとめ】

2回の海外セミナーは30歳～60歳代の企業の駐在員の参加が多く、職位も管理職から一般社員まで幅広い年代・職位の参加者を得て実施されたが、セミナー自体は概ね好評であった。

その理由としては、参加者の多くが赴任前に精神保健に関する研修を受けたことがなく、また赴任後も勤務状況からメンタルヘルス対策の必要性を感じて参加していたためと考えられる。上海には多種多様の邦人が在住しており、個人経営者や中小企業従業員など組織からのサポートが得られない人もおり、そのような対象者には気軽に受診できない精神科医による講義は有用であったようである。ただ、業種・職位により参加目的は異なり、自身の健康問題への対処から職場の健康管理まで多様なニーズに対しセミナーの目的と一致していない部分があったかも知れない。

2016年2月27日開催の「海外生活とストレス」のセミナーは、駐在員を対象としてストレスを前面に出した広報であったため、駐在生活でストレスを感じている方の参加が多かったが、主婦の方の参加もあった。従業員が50名未満の事業場や海外現地法人雇用者にとって、ストレスチェックは努力義務であり実施機会がない。そのため、ストレスが

高い上海勤労者にとってはストレスチェックの実施やストレッサー、そしてストレスへの対処の講演内容が好評であったと考える。しかしながら、講演が一般的な海外生活に関するストレスについてであったため、もっと中国にマッチした話を聞きたいとの要望もあった。

2017年10月23日開催のセミナーは、参加者の経験の共有とネットワークの拡大を目的とした参加型とし、セミナー前半を講演、後半をグループワークとして実施した。参加者は企業駐在員から自営業まで幅広い職種で、上海在住年数が1～12年で海外赴任回数は1～9回と非常に多様な経歴をもつことが特徴であった。そのため、日常生活も職場環境ともに、さほど苦勞なく過ごしている方から、生活に慣れない方までおり、ニーズも様々であった。講演は海外勤務者ノートに基づきおこなわれたが、海外勤務者ノートは「自分で使用するほかにも部下に紹介したい」、「このような資料は日本において全く手に入らない」と好評であった。さらに、駐在員だけでなく「単身者、家族別、妻、子ども別情報があればいいと思う」、「幅広い年齢層に対応いただきたい」という意見も寄せられ、この種の資料のニーズが高いことがわかった。今後は、赴任前から活用でき、家族も使用できる内容の検討の必要性が判明した。今後の講演に関しては、日本でマインドフルネスが雑誌や書籍等で大きく取り上げられていた時期であったことから、それに関する講演内容の希望が多く出され、参加者のメンタルヘルスへの関心の高さが示された。グループワークでは、上海やそこで働く中国人の特徴、情報収集の重要性と情報源の活用、人的ネットワークの活用等の情報共有がなされ、それらを知り実践していくことで自らのメンタルヘルスを保持増進していくきっかけを提供できた。

最後に、2回のセミナーについては広報活動を幅広くおこない、日程等も検討して参加者を募集したにもかかわらず、申込者は2回とも定員に満たなかった。これらの原因については在留邦人に聞くなどしていろいろ検討したがはっきりしたものは不明であり、今後実施する場合は開催場所・日時等を変えて実施するなどの工夫が必要である。

5. 主な発表論文等

〔学会発表〕(計1件)

亀井縁、松永優子、濱田篤郎、山岡由実、成瀬和子 「上海の駐在員を対象としたメンタルヘルス対策の活動報告」グローバルヘルス合同大会 2017年11月26日 東京大学

6. 研究組織

(1) 研究代表者

亀井 縁 (KAMEI, Yukari)
日本赤十字看護大学・看護学部・講師
研究者番号：9624487

(2) 研究分担者

成瀬 和子 (NARUSE, Kazuko)
東京医科大学・医学部・教授
研究者番号：70307122

山岡 由実 (YAMAOKA, Yumi)
神戸市看護大学・看護学部・准教授
研究者番号：00326307

(4) 研究協力者

濱田 篤郎 (HAMADA, Atsuo)

松永 優子 (MATSUNAGA, Yuko)