

令和 4 年 5 月 15 日現在

機関番号：34420

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2019～2021

課題番号：19K11229

研究課題名(和文) 海外駐在員と家族に向けたセルフストレスマネジメント教育プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of a self-stress management education program for expatriates and their families

研究代表者

亀井 縁 (KAMEI, YUKARI)

四天王寺大学・看護学部・准教授

研究者番号：90624487

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円

研究成果の概要(和文)：2019年度には、上海の日系企業で働く中国人従業員を対象にインタビュー調査を実施した。勤務年数による差異を明確にするため、勤務年数10年未満と10年以上の2群に分け、分析し日系企業で働くうえでの困難感や継続要因が抽出できた。2021年度にはCOVID-19の感染拡大下における海外駐在員のメンタルヘルスの実態をオンラインにて調査した。感染の拡大により駐在員は心身、生活、仕事に影響があったことが明らかとなった。駐在場所の不安の程度では、駐在員の約6割が駐在先を住みやすいと感じており、中国政府の対応や厳格な隔離、検査の徹底、コロナ追跡アプリ等の使用は、駐在員の心身に安心をもたらしていると考えられた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

海外駐在員と家族のセルフストレスマネジメント教育プログラムを開発することにより、駐在場所においてもそれぞれが、自身のメンタルヘルスのセルフケアを実施することの一助となる。2019年末に中国の武漢で最初のCOVID-19患者が発生し、これ以降COVID-19の感染は拡大し続け、このような状況下においても、中国には日本人駐在員は勤務しており、渡航の制限や外出の自粛などから日常生活へのストレスが増大していることが推察される。本研究の成果物である「海外勤務者ノート」は簡便であり、いつでもどこでも使用できる点がメリットであり、使用することで駐在員自身のメンタルヘルスのセルフケアに貢献が期待できる。

研究成果の概要(英文)：In 2019, we conducted an interview survey of Chinese employees working for Japanese companies in Shanghai. In order to clarify the differences by length of service, we divided them into two groups, those who had worked for less than 10 years and those who had worked for more than 10 years, and analyzed them to extract difficulties and persistence factors in working for Japanese companies. In 2021, we conducted an online survey on the mental health of expatriates during the COVID-19 outbreak. The survey revealed that the spread of the infection had affected the expatriates' physical and mental health, their lives, and their work. About 60% of the expatriates felt comfortable living in their place of residence, suggesting that the Chinese government's response, strict quarantine, thorough testing, and use of corona-tracking apps and other tools provided relief to the expatriates' mental and physical health.

研究分野：地域看護学分野

キーワード：海外駐在員 海外駐在員家族 メンタルヘルス セルフケアプログラム

1. 研究開始当初の背景

海外在留邦人数は平成 28 年 10 月現在、約 134 万人にのぼり、過去最多である。国別では米国が在留邦人全体の約 32%、中国に約 10% が在留し、上海に進出している日系企業数は第 1 位である(外務省, 2017)。在外公館別救護件数でアジア地域は、精神障害による擁護件数 216 件のうち約 4 割を占めており、なかでも在上海総領事館が第 1 位である(外務省, 2011)。2008 年から 2013 年までの在上海総領事館管轄地域邦人の死因分析によると、突然死が約 50%、病死 15%、自殺 8%、飲酒関連の事件事故 7% である(高次, 2015)。日本とは異なる生活環境や中国独自の文化への不適応から自殺が多いことが推察される。

さらに、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政治的相違点があり、また中国全土に広がる深刻な大気汚染、鳥インフルエンザなどの複雑な生活環境はストレスの要因となり得る。中国の駐在員には、「ストレス源としての日本の本社」という存在もある。現地事情の理解不足、本社からの生産性・業績向上への期待などのプレッシャーが現地駐在員にはあり、多大なストレスを抱えている(野田, 2007; 勝田, 2008, 2013)。これまでの駐在員の研究では、多くの研究者が日本語によるメンタルヘルスクエアの必要性を提唱し(鈴木, 2013; 山本, 2013)、ストレス要因の分析に関する研究が多くなされてきた(小澤, 2012; 勝田, 2013)。これらの駐在員を対象とした保健医療関連の研究は医師によるものであり、看護の視点からの研究は見られない。看護は、多様で複雑な海外生活上の困難を見極め、駐在員に適切な支援内容を提案することができると思えるため、看護研究を進めることが必要である。

日本国内においては、平成 27 年から労働者が 50 人以上の事業所では、すべての労働者に対して「ストレスチェック」を実施することが義務づけられ、82.9% の事業所がストレスチェックを実施している。特に、事業所規模が 1,000 人を超える事業所は 95.5% が実施している(厚生労働省, 2017)。一方で、労働者 50 人未満の事業所ではストレスチェックの実施が義務化されていないことから実態が不明である。特に、小規模事業所が海外に駐在員を派遣している場合には、事業所のサポートはなく労働者自身で心の健康を保つための知識を求め自身で解決せねばならず、海外駐在員のストレスチェック体制が手薄となることから、海外駐在員自身で取り組めるストレスマネジメントのプログラムの開発が望まれる。

2. 研究の目的

本研究の目的は、海外駐在員と家族に向けたセルフストレスマネジメント教育プログラムを開発することである。教育プログラム開発とは、先の研究成果を基盤として、ノートを洗練させ、単身者用と帯同家族用に分冊し発展させること、また、赴任前と帰国後の研修の企画運営(1 回/年)とノートの普及活動、及びノートの活用に関する評価である。

3. 研究の方法

海外駐在員と家族に向けたセルフストレスマネジメント教育プログラムは、赴任前、駐在中、帰国後の 3 時点で構成され、国内と中国の 2 地点で研究を展開することとし、中国上海の研究協力者 1 名に協力を得て、1) 中国人従業員の聞き取り調査、2) ノートの改訂、3) COVID-19 下における中国駐在員を対象としたメンタルヘルスの実態調査を行った。

4. 研究成果

2019 年度は計画どおりに研究を実施することができた。2019 年末から COVID-19 の感染が拡大し、日本国内では外出の自粛、行動制限による研究活動が停止となり、海外渡航においては、渡航制限により海外での研究も実施できない状況となった。また、研究の対象である海外駐在員と家族も中国での感染拡大により、一時帰国や家族のみ帰国などの対応が取られ、日系企業への研究協力を十分得ることができない状況となった。そのため、海外での研究活動を変更せざるを得ない状況となり、2021 年度は現地での活動からオンライン調査に変更し実施した。

1) 中国人従業員の聞き取り調査

中国の日系企業で働く現地従業員を対象に、精神面での支援内容を検討し、健康管理や職場環境改善への示唆を得ることを目的に、日系企業で働くうえでの困難感と継続要因を明らかにした。

中国上海市の研究協力者に研究協力を依頼し、研究協力者のネットワークにより、日系企業 8 社に研究協力を得て、8 社の中国人従業員 11 名を対象に、半構造化インタビューを実施した。インタビューの内容は、日系企業で働く動機、日本や日本人のイメージ、やりがいを感じたこと、仕事をする上での難しさや仕事のしづらさ、の 4 項目とした。調査期間は 2019 年 11 月 16 日から 18 日の 3 日間であった。インタビューは日本語、または中国語の場合は、通訳を介して実施し、逐語録に起こした。中国語のインタビューは日本語に訳して逐語録を作成し、勤務年数による差異を明確にするため、勤務年数 10 年未満と 10 年以上の 2 群に分けた。それぞれ

の逐語録を繰り返し読み、ストレスの内容を表す表現や勤務に関する思いに着目し、意味内容の類似性に基づき質的に分析した。

結果：対象者：11名（男3名，女8名），平均勤務年数は11.09年，勤務年数10年以上（10-20年）は6名，勤務年数10年未満（5-9年）は5名，平均日本人駐在員数は5人（1-10人），日本留学経験は3名があり，2名はなかった。日本での研修経験は，2名があり，3名はなかった。

勤務年数10年未満の5名のデータを分析すると，仕事に対するストレスを全員が入職当初に感じていた。一方で，日本人上司に対するストレスは，《ストレスがなかった》と《ストレスがあった》に分かれた。仕事上のストレスの内容は，【職場環境に関すること】【人間関係に関すること】【家庭環境に関すること】の3つのカテゴリーに分類された。特に，入職当初には，言語や文化の壁が生じ「日本語ができず自信がなかった」ことや「仕事に慣れない」，「日本人の真面目で細かいところが嫌であった」とストレスを感じていたようである。また，人間関係に関するストレスは，上司と同僚と比較されることや言葉の問題で上司と誤解が生じることのストレスがあった。ストレスコーピングとして4つのカテゴリーが抽出された。【直接上司と話をする】【自分たちが日本人に合わせる】【上司の言ったとおりの仕事をする】【友人・子どもと過ごす時間をつくる】であった。

勤務年数10年以上の6名のデータを分析すると，仕事のストレスの内容は，【コミュニケーションに関すること】【職場環境に関すること】【人間関係に関すること】【業務内容に関すること】の4つのカテゴリーに分類された。勤務年数10年未満と10年以上に共通して抽出されたカテゴリーは，【職場環境に関すること】【人間関係に関すること】であった。ストレスコーピングとして3つのカテゴリーが抽出された。【勉強や読書をするなど自分に時間を使う】【上司や同僚・友人などに相談する】【上司からの承認で救われる】であった。これらの結果から，ストレスの内容では，共通して【職場環境に関すること】【人間関係に関すること】が抽出され，ストレスコーピングでは，【直接上司と話をする】ことと，友人・子どもとの時間や勉強・読書などの【自分に時間を使う】ことが共通して抽出された。

また，日系企業で働くうえでの困難感は，5つのコアカテゴリー-【コミュニケーションに苦労がある】【日本式の職場環境に戸惑いがある】【人間関係に難しさがある】【家庭環境の影響がある】【業務の大変さがある】が抽出された。これら本研究結果の詳細な内容は，グローバルヘルス合同大会2020，第25回日本渡航医学会学術集会にて発表し，日本渡航医学会誌に「在中国日系企業で働く中国人従業員の困難感と継続要因」としてまとめ投稿した（亀井縁，成瀬和子，山岡由実，松永優子，濱田篤郎（2022）。日本渡航医学会誌，16(1)，22-29）。

2) ノートの改訂

1)の結果をもとに，「海外勤務者ノート」にコラムとして，「中国人従業員からみた日本人上司の特徴」，「理想の上司像」，「5つの職場継続要因」，「中国人従業員が日系企業で働くうえでの困難感」，「効果的なコミュニケーションとは」を追加した（図1）。



図1. 海外勤務者ノート改訂版

中国人従業員からみた日本人上司の特徴は，「上司はとても優しく話しかけやすい」「上司は話しやすくコミュニケーションが取れる」「仕事を先延ばしにしない」「社長は信念をもっている」「上司は仕事について相談すると何でも教えてくれる」といった強みが抽出された。日本人の真面目さや誠実さなどの性格が影響していると考えられた。一方，弱みでは「上司によっては仕事のやり方が違う」「上司は誉め言葉や相手へのメッセージ，コミュニケーションなどの発信が少ない」が抽出された。これらの特徴は，海外支店であるという勤務形態（2～5年の交代制）からくるものと，発信力の弱さ，保守的な性格などが影響していると考えられた。

このような日系企業で働く中国人従業員のインタビュー結果をコラムに掲載することで，「海

外勤務者ノート」を使用する駐在員が自分自身の性格や言葉がけに気づき、従業員との関係構築に役立つことを期待した。

3) COVID-19 下における中国駐在員を対象としたメンタルヘルスの実態調査

2019 年から始まった新型コロナウイルス感染症(Corona-Virus Disease-2019 以下, COVID-19)は、全世界に大流行となり、2020 年 3 月 11 日に WHO はパンデミックの宣言をした(WHO, 2020)。2022 年 3 月までに世界の感染者数は約 4 億人、死亡者数は約 610 万人になっている。感染者数や死亡者数が最も多い国は、アメリカであるが、日本国内においても感染者数の増加にともない、複数回の緊急事態宣言とまん延防止等重点措置が発出された。COVID-19 の感染拡大は、人々に先が見えないことやさまざまな情報が溢れることによる不安や、外出自粛による日常生活へのストレスを増大させることが推察され、このような人々の心身の状況は、海外に駐在する駐在員とその家族も同様であると言える。異国での生活は、それ自体にストレスを伴うことは言うまでもなく、言語的不自由さ、医療へのアクセスの難しさなどに加え、COVID-19 に関する不安や恐怖、ストレスが増幅していると考えられ、精神面の支援が必要である。

そこで、2021 年度は、中国駐在員を対象として COVID-19 下におけるメンタルヘルスに関する実態をオンラインにより調査し、支援内容を検討した。

研究の目的は、中国に在住する駐在員の COVID-19 の状況下における駐在生活への影響を明らかにすることである。研究デザインは無記名式自記式質問紙調査である。調査期間は、2021 年 3 月 30 日から 2021 年 7 月 31 日であり、オンライン調査により回答を受け付けた。調査項目は研究者らが作成した個人の質問(性別、年齢、仕事、居住地、海外勤務経験等)11 項目と COVID-19 に関する質問からなる調査票(COVID-19 による影響、不安、情報収集方法等)6 項目とサポートに関する質問を、Google Forms および Microsoft Forms にて作成した。分析は IBM SPSS Version28.0 を用いて各項目についての記述統計を行った。COVID-19 による影響と個人属性との関連の分析にはマンホイットニーの U 検定とクラスカルウォリス検定を用い、有意水準を 5% と定めた。自由記述は意味内容の類似性に基づきまとめ、まとまりの意味を表すカテゴリー名をつけた。

結果:分析対象者 236 人のうち、性別では男性が 218 人(92.4%)、女性が 18 人(7.6%)であった。平均年齢は 48.4±9.5 歳であった。最も多かった年齢層は 50 歳代で 107 人(45.3%)、次に 40 歳代で 60 人(25.4%)、30 歳代 43 人(18.2%)であった。職業では、企業駐在が 208 人(88.1%)、現地企業勤務 24 人(10.2%)であった。職位は、社長 113 人(48.7%)、部長 68 人(29.3%)、課長/科長 23 人(9.9%)であった。駐在地では、広州 120 人(50.8%)、上海 52 人(22.0%)、その他 48 人(20.3%)、香港 12 人(5.1%)、北京 4 人(1.7%)の順であった。

駐在年数では、1 年以上 5 年未満が 90 人(38.3%)、次に 5 年以上 10 年未満が 70 人(29.8%)、10 年以上 47 人(20.0%)、1 年未満 16 人(6.8%)、20 年以上 11 人(4.7%)、30 年以上 1 人(0.4%)であった。赴任前の精神保健等の研修受講の有無については、201 人(85.2%)が「いいえ」と回答し、35 人(14.8%)が「はい」と回答した。現在の生活形態は、単身赴任が 183 人(77.5%)、家族同居が 51 人(21.6%)、家族以外と同居が 2 人(0.8%)であった。中国語の語学力は、なんとか挨拶や買い物ができる 113 人(47.9%)、日常会話ができる 47 人(19.9%)、まったく話せない 30 人(12.7%)、議論の内容が理解できる 24 人(10.2%)、中国人と対等に議論ができる 22 人(9.3%)であった。

COVID-19 による心身、生活、仕事への影響については、「非常に影響があった」、「やや影響があった」、「どちらとも言えない」、「あまり影響がなかった」、「まったく影響がなかった」の 5 件法にて回答を求めた。心身への影響は、「やや影響があった」が最も多く 85 人(36.0%)、次に、「どちらとも言えない」61 人(25.6%)、「非常に影響があった」49 人(20.8%)であった。生活への影響で最も多かったのは、「非常に影響があった」114 人(48.3%)であり、次に「やや影響があった」82 人(34.7%)であった。仕事への影響では、「非常に影響があった」が最も多く、125 人(53.0%)、次に、「やや影響があった」は 74 人(31.4%)であった(表 1)。

表 1 仕事、生活、心身への影響

	仕事への影響		生活への影響		心身への影響	
	N	%	N	%	N	%
まったく影響がなかった	5	2.1	0	0.0	16	6.8
あまり影響がなかった	14	5.9	18	7.6	25	10.6
どちらとも言えない	18	7.6	22	9.3	61	25.8
やや影響があった	74	31.4	82	34.7	85	36.0
非常に影響があった	125	53.0	114	48.3	49	20.8
合計	236		236		236	

COVID-19 の流行拡大による不安の程度は、「駐在場所がとても安心である」が最も多く 76 人 (32.3%)、次に「駐在場所がやや安心である」が 71 人 (30.2%)、「どちらとも言えない」64 人 (27.2%)であった (図 1)。

「駐在場所がとても安心である」と回答した理由を複数回答で求めたところ、118 の回答があった。最も多かったのは、政府の対応 63 人、次に、中国国内の感染状況が 20 人、医療へのアクセスのしやすさ 16 人、経済面 7 人、情報収集が容易である 6 人、家族のサポート 3 人であった。自由記述には、「厳格な隔離と検査の徹底」、「国内症例の少なさ」、「専用アプリでの移動記録提示や体温測定が面倒だと思っていたが、結果それが安心感へつながった」等の記載があった (図 2)。

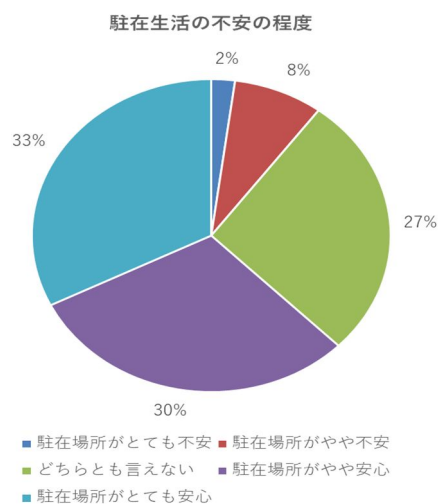


図 1 駐在場所の不安の程度

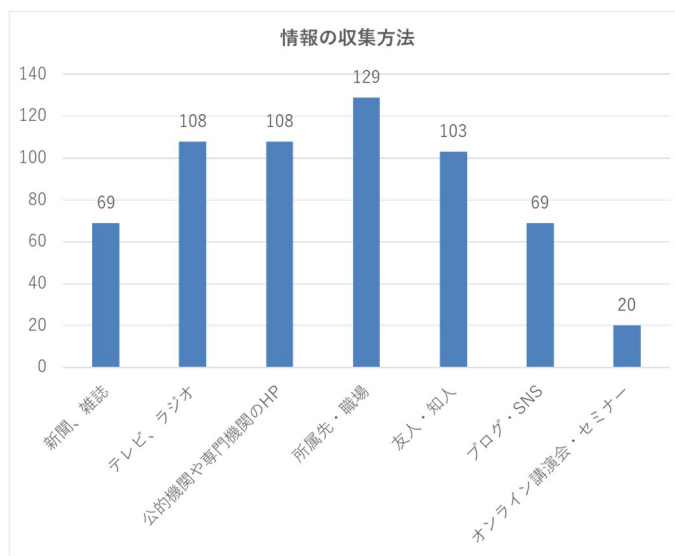


図 2 情報収集方法

COVID-19 による仕事、生活、心身への影響では、目的変数を COVID-19 による仕事への影響として、説明変数を性別、年代、職業、職位、地域、駐在経験、駐在年数、赴任前の精神保健等の研修受講の有無、生活形態、語学力として関連を Kruskal-Wallis 検定と Mann-Whitney の U 検定にて比較したところ、関連があったのは、性別 ($p = .007$)、年代 ($p = .010$)、職業 ($p = .005$)、職位 ($p = .009$)、生活形態では、同居の有無による関連があった ($p = .005$) の 5 項目であった。目的変数を生活への影響とし、説明変数を同様にして比較したところ、年代 ($p = .03$)、職位 ($p = .014$)、駐在経験の回数による関連 ($p = .003$)、駐在年数 ($p = .015$) の 4 項目に関連があった。心身への影響に関連があったのは、職位 ($p = .016$) であった。

職場や上司に望むサポートでは、「現在、職場や上司からどのようなサポートを望みますか」との質問に対して自由記述を意味内容の類似性に基づきまとめた。238 記録単位が抽出でき、記述内容は 11 のまとまりに分けられた。特にないが最も多く 76 記録単位、次に一時帰国、休暇の支援が 51 記録単位であった。駐在員からは、「日本に一時帰国したい」や「一時帰国に対する理解および承認と、渡航費や検査などの諸経費をサポートして欲しい」との記述があった。

確実な情報 (ワクチン接種、感染症対策など) の提供 27 記録単位、現地状況の理解促進 23 記録単位では、「居住地域および中国国内の感染情報やワクチン接種の情報を提供して欲しい」や、「現地のことを理解して欲しい」「直接面接できないので、より一層コミュニケーションを増やして、状況把握に努めて欲しい」との記述があった。メンタル面のサポート 14 記録単位では、「定期的な海外赴任者向けのカウンセルの希望」や「メンタル面でのサポートが必要だと思う」との記述があった。また、日本でしか入手できない生活用品・薬品などの物資の支援 12 記録単位であり、「日本に一時帰国ができないため持病薬の送付支援」や「日本製品の入手斡旋 (食品、生活用品、本、薬など)」の記述があった。給料・手当の増額 10 記録単位では、「日本からは想像できないストレスを抱えるので、待遇面でのサポートを厚くして欲しい」「特別手当支給の希望」などがあった。現地の状況に合わせた業務環境の調整 7 記録単位では、「日本にいる上司に対して現地の業務環境に対する理解」の記述があった。ワクチン接種に関するサポート 5 記録単位では、「日本人に対するコロナワクチン接種予約サポート」の記述があった。家族の招聘や残留家族のサポート 5 記録単位では、「家族の招聘サポート」や「残留家族の日本でのサポート」の記述があった。その他 8 記録単位は「わからない」「語学」であった。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 亀井縁, 成瀬和子, 山岡由実, 松永優子, 濱田篤郎	4. 巻 16 (1)
2. 論文標題 在中国日系企業で働く中国人従業員の困難感と継続要因	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 日本渡航医学会誌	6. 最初と最後の頁 22-29
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計3件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 亀井 縁、成瀬和子、山岡由実、松永優子、濱田篤郎
2. 発表標題 日系企業で働く中国人従業員のストレス-勤務年数10年未満に焦点をあてて-
3. 学会等名 グローバルヘルス合同大会2020
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 亀井 縁、成瀬和子、山岡由実、松永優子、濱田篤郎
2. 発表標題 中国の日系企業で働く中国人従業員のストレス (第2報) 勤務年数10年以上に焦点をあてて
3. 学会等名 第25回日本渡航医学会学術集会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 亀井 縁、成瀬和子、山岡由実、松永優子、濱田篤郎
2. 発表標題 新型コロナウイルス感染状況下におけるメンタルヘルスに関するアンケート調査速報-中国在住の駐在員を対象に-
3. 学会等名 第25回日本渡航医学会学術集会
4. 発表年 2021年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

海外駐在員と家族のメンタルヘルスサポート
<https://expatriates-mentalhealth.net/>
海外駐在員と家族のメンタルヘルスサポート
<https://expatriates-mentalhealth.net/>

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	濱田 篤郎 (Hamada Atsuo) (10164906)	東京医科大学・医学部・特任教授 (32645)	
研究分担者	松永 優子 (Matsunaga Yuko) (70459204)	東京医科大学・医学部・兼任講師 (32645)	
研究分担者	成瀬 和子 (Naruse Kazuko) (70307122)	東京医科大学・医学部・教授 (32645)	
研究分担者	山岡 由実 (Yamaoka Yumi) (00326307)	神戸市看護大学・看護学部・准教授 (24505)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8 . 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------