

## 科学研究費助成事業（学術研究助成基金助成金）研究成果報告書

平成 25 年 6 月 18 日現在

機関番号：82610  
 研究種目：挑戦的萌芽研究  
 研究期間：2011 年 7 月 29 日～2013 年 3 月 31 日  
 課題番号：23653217  
 研究課題名（和文） 邦人海外渡航者の渡航前・渡航中・渡航後のメンタルヘルスサービスの需要に関する研究  
 研究課題名（英文） “Exploring the needs of pre-, during-, and post-travel mental health services for Japanese traveling/living abroad.”  
 研究代表者 山本茉樹 (YAMAMOTO MAKI)  
 独立行政法人国立国際医療研究センター精神科 心理療法士  
 研究者番号：40598364

### 研究成果の概要（和文）：

渡航前から帰国後までの邦人海外渡航者のメンタルヘルスサービスの需要及び課題を探索的に明らかにすることを目的とし大手の海外進出事業場及び、渡航者に対し半構造化面接を行った。調査からは、渡航者のメンタルヘルス問題の発症予防から早期危機介入、再発防止について検討していくための重要な見解を得られた。また、予防活動として渡航者に向けたメンタルヘルスに関する簡易版啓発教育冊子を作成し渡航者への配布を行った。

### 研究成果の概要（英文）：

We conducted semi-structured interviews with employers of major companies and Japanese travelers to explore needs and issues of pre-, during, and post-travel mental health services for Japanese traveling/living abroad.

From the interviews, we acknowledged an important observation that we believe to be useful in preventing mental issues from such travelers.

In addition, we distributed simplified enlightening pamphlets to overseas travelers regarding mental health for travelers as a mean of prevention activities.

### 交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
交付決定額	800,000	240,000	1,040,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：在外邦人、メンタルヘルスサービス、駐在員、海外渡航者、

#### 1. 研究開始当初の背景

本邦の年間海外渡航者数はここ数年増加を続けており、在留邦人数は1,182,557人と報告されている。精神科医療やメンタルヘルスに関する介入は自国の言語と文化に強く依存するため現地の医療機関を始めとするメンタルヘルスのサポートシステムのみでは補えず、

多くの邦人渡航者にとって精神科医療に繋がることは容易ではない。

近年の邦人渡航者数の増加に伴い、渡航者の生活背景や渡航目的、渡航場所、渡航期間は多岐にわたるようになった。そうした中で邦人渡航者が必要時に精神科医療を始めとするメンタルヘルスサービスから取り残されることがないように、医療関係者だけではなく、

事業場等を含めた多職種協働の国際医療連携サービスの構築は急務である。そのためには、渡航関係者だけではなく、当事者である渡航者からもメンタルヘルスサービスに関するニーズを聞きとり現状を把握する必要があると考える。

## 2. 研究の目的

本研究は発症予防から早期危機介入、再発防止まで対応する多職種協働の国際精神医療連携サービスの構築に向けた基礎的な研究として、渡航関係者である事業場と渡航者へ聞き取り調査を行い、渡航前・渡航中（滞在中）・渡航後（帰国後）のメンタルヘルスサービスの需要や課題を明らかにすることを目的とする。また、予防活動として渡航者に向けたメンタルヘルスに関する簡易版啓発教育冊子の作成を行う。

## 3. 研究①の方法

### (1) 大手事業場への面接調査

#### 調査の方法

各事業場における海外駐在員の特徴、これまで事業場において、渡航前・渡航中（滞在中）・渡航後（帰国後）にメンタルヘルスに関連する問題で事業場が困ったり悩んだりしたケースの有無について訊ね、対応策や事業場が行っている取り組み、メンタルヘルスの専門機関に対してどのような取り組みを期待するか等についても聞き取りを行った。

調査期間：2011年11月～2012年2月

調査対象：日本国内X地域に本社があり、『海外進出事業場総覧2011（会社別編）』（東洋経済新報社刊）に掲載されている、海外に進出をしている、総従業員数2,000名以上の事業場（235社）のうち、面接調査への協力が得られた16社に対し半構造化面接調査を行った。業種は製造業、商社、メーカーなど多岐に渡った。インタビュアー：臨床心理士2名、インタビュイー：人事部・労務部担当者、産業医、臨床心理士、保健師、他。

#### 事業場における駐在員の内訳

海外赴任者数：約15名～1,000名

年齢層：20代～50代 渡航期間：約5±2年  
赴任先国：多くがアジア地域（主に中国）であったが、欧米諸国へも駐在員を派遣している。また職業・職種によって大都市から僻地まで幅広い地域にまたがっていた。

## 4. 研究①の成果

### 事業場の抱える課題

駐在員のメンタルヘルスの問題によって帰国に至ったケースについてはほとんど報告されていない一方で、家族に関する相談、家族から相談が寄せられていると回答する事業場は少なくなかった。事業場としても「帯同者へのケアが一番気になる。事業場からするとわりと落ちがち」であることや「基本的には従業員を対象としているが、家族へのメンタルヘルスケアができればいい」との声も聞かれた。しかし、「家族のケアまでできていないのが現状」「家族のことまでは手が回っていない」と、帯同家族へのケアについて、どこまでどのようなサービスを提供し、そしてサポートをすることができるかを問題点として挙げている事業場も多い。

その他、常駐していない産業医が電話やメールで相談を受けることについては、身体面やメンタルヘルスに関することであっても、その責任問題や時間的な制限があり、メンタルヘルスが専門外である場合、適切な介入が難しくなることもまた課題として上がっていた。

### 事業場が駐在員に対して行っているメンタルヘルス問題への予防対応策とその課題

#### 【渡航前予防対応策】

・赴任時のマニュアル ・赴任前のセミナー（研修会） ・EAP ・航前健康診断

ほぼ全ての事業場において、渡航前に配布する赴任時マニュアルが対策の一つとして挙げられた。しかし、マニュアルについて説明する機会を設けている事業場は少なく、マニュアルの内容確認に関しては駐在員本人に任されているようである。メンタルヘルスに関する情報としてはマニュアルに事業場が契約をしている機関の連絡先を載せているにとどまっていると話した事業場が多かった。

メンタルヘルスの相談窓口として、EAPを導入し、メールやIP電話を用いて海外からも相談を受けるといった取り組みをしている事業場もあった。しかし「おそらく利用はない」と述べる事業場もあり、その普及や利用頻度については不明であった。

その他には、渡航前の健康診断時にメンタ

ルヘルスをチェックするための質問紙の配布や産業医との渡航前の面談が対策として挙げられていた。しかし、産業医との面談は健康診断の結果について話すことにとどまっておらず、メンタルヘルスについては殆どカバーされていないというのが現状であった。

#### 【渡航中の予防対応策】

- ・ 定期健診 ・ 一時休暇（一時帰国）

渡航中の対応策については、定期的に行われている健康診断という回答であったが、メンタルヘルスに特化したチェックを行っている事業場は少数であった。その他に、制度として設けられている日本への一時帰国や休養休暇などを利用することでメンタルヘルスの向上を図っていると話した企業場は多かった。

#### 事業場が抱えている海外駐在員へのメンタルヘルスサービスに関する課題

- ・ 事業場内において、メンタルヘルスの話は優先度が低い
- ・ 帯同家族のケアまで手が回らない
- ・ 何を提供すればいいか全く分からない
- ・ 今後、出向者の人数が増加するため駐在員を“選ぶ”ことができない。

#### 事業場がメンタルヘルスの専門機関に求めるメンタルヘルスサービス（一部）

- ・ 赴任前セミナーなどで赴任の心構えか何かを話す
- ・ 現地から相談できる窓口
- ・ “ここに相談したら解決できますよ”といった、窓口機能みたいなもの
- ・ 帯同者の話を聞いてもらえるような窓口
- ・ 現地で指定している病院などで、ほんのちよつとのカウンセリングとか。(状態の)判断するときにお世話してもらえると良い
- ・ 最初の段階で誰に連絡を取っていいのかわからない。そこのサポートをできる仕組み
- ・ 情報なり指導なりの提供、サポートできる具体的な例が載っているような情報
- ・ 取り組み方について専門家より情報がほしい。何かあったときに駆け込めるところ（現地の情報）があると提示しやすい
- ・ メンタルヘルスに関する予防策の提供

#### 本調査から見えてきた課題

面接調査を通じて見えてきた課題へのヒントは、事例化したケースの少なさにあるのかもしれない。メンタルヘルスの問題が重篤化し帰国に至った、あるいはトラブルとなった事例の詳細が事業場内で共有されていない可能性が考えられる。“メンタルヘルス”

には偏見やスティグマが付いて回るため、周囲にはできるだけ“知られないように”努力する傾向があり、外部機関である EAP などを積極的に取り入れる事業場が増えている。しかし、そうした個人の情報やプライバシーを守るために、従業員を支援する側である事業場、特に支援対策に携わる関係者が、従業員のメンタルヘルスの状況を把握できていない状況が生み出されている可能性がある。

本調査でも、他の部署や他の業務に就いている者が問題を把握している可能性を示唆する事業場が多かった。具体的なメンタルヘルスサービスへの取り組みには、まず事業場の現状を把握することが一つの重要な鍵となる。従業員を取り巻く上司や産業医、人事労務関係の職員が事業場内で連携を取ることが、今後のメンタルヘルスサービスを考える上で大変意義があるといえる。

#### 専門機関が提供できるメンタルヘルスサービスの可能性

問題の重篤化を防ぐには、予防的な対策が必須である。一つは、こころの専門家及び、専門機関が提供できる予防的サービスとして、精神科医や臨床心理といった専門家がコンサルタントの役割を担い、事業場の上司や従業員の支援へ直接携わる人へメンタルヘルスに関する専門的な知識や情報、技術を提供し、事業場と共に対策を考えていく間接的サービスがある。

次に、心理教育や信頼できる情報提供といった直接的サービスも提供できる。心理教育には渡航前研修や説明会などが含まれ、海外での生活に適応していくプロセスや、問題に直面した際の解決法、セルフケアの仕方や、渡航先の国の文化や風土について伝え、事前に知識を持ってもらうことである。時間がないうときは啓発冊子などを使用することも有用といえる。また、専門機関が信頼できる現地の医療機関、特にメンタルヘルスに関連する専門機関の情報を保持し渡航者へ発信することも直接的サービスの一つといえる。

#### クリエイティブなサービスの提供

本調査からも、業種や駐在先の地域、年齢や業務内容など、事業場の特色によって支援体制や抱えている課題は大きく異なることが明らかとなった。既存のサービスをそのま

ま使うのでは限界があり、事業場独自の持つ文化や特色、背景や渡航する従業員を分析し、それぞれの事業場に合ったメンタルヘルスサービスの構築が必要である。しかし、それは事業場内だけで構築できるものではない。精神医学的分野を始めとする“こころの専門家”による支援や、身体面を診ることのできる医師、現地の情報を持っている旅行代理店などを巻き込む必要がある。

これまでのように“選ばれた”従業員のみが駐在員となるわけではない今日、臨機応変に対応できるクリエイティブなサービス、つまりは赴任者やその家族が求めているものに合ったサービスは何かについて考え、それぞれの事業場の文化や特色に合ったサービスの考案、及びそれを提供できるシステムの構築が急務である。

本調査は、独立行政法人国立国際医療研究センター、倫理委員会の承認を得て行われた（平成 21 年度、承認番号：No.707）。

#### 5. 研究②の方法

（1）海外に長期滞在する予定のある邦人への面接調査

調査の方法：半構造化面接

予め用意されたスクリプトを元に渡航目的、これまでの渡航経験、渡航するにあたっての不安やこころの健康に関する不安について尋ねた。

面接時間：5分～10分程度。

調査対象：国内の X 地域にある、トラベルクリニック外来を訪れた、これから海外へ3ヶ月以上に渡り滞在する予定がある邦人を対象とした。

インタビュアー：臨床心理士 1 名

調査期間：2011 年 10 月～2011 年 12 月

#### 対象者の内訳

これから3か月以上に渡り海外へ渡航する邦人 41 名（男性 23 名 女性 18 名）。年齢は 10 代から 60 代、20・30 代が最も多かった。

#### 6. 研究②の成果

##### 渡航者への面接調査から得られた知見

海外へ渡航するにあたりある『不安』と『こころの健康に関する不安』について得られた答えから、邦人海外渡航者が渡航に際してどのような不安があるのか、その不安の中身について分析を行った。

#### <分析の方法>

KJ 法に準じた方法で、質的分析を行った。分析は臨床経験が4年以上で臨床心理士の資格を有している者3名と、心理学を専攻している大学院生1名によって行われた。

##### 渡航するにあたりある不安

『海外へ渡航するにあたり不安に思うこと』について聞き取りを行った結果、これまでの生活が変わることへの不安が語られ、その内容は13の大カテゴリーへと分類された。

- 仕事
- 現地の医療（水準・システム）
- 治安
- 自然災害
- 言葉
- 食べ物
- 住環境
- 健康と病気
- 情報不足
- 自分自身の適応力への不安
- プライベートへのサポートの喪失
- 初めての体験

『初めての体験』のように、これまでに経験したことがない事柄に対して不安を感じているが、その不安は新しい環境や状況に対する『情報不足』によるところが大きい。事前に情報を手に入れておくことは不安の軽減に役立つといえる。

一方で、『治安』や突然起こる『災害』には自分の力で変えることができないが、身を守る方法や援助を求められる先など、情報を予め保有しておくことで対処することがある程度は可能となり、不安軽減に繋がる。

上述したような不安の増大は、身体面やメンタル面の不調へと発展する可能性がある。渡航者が抱えているこれらの不安をいかに渡航前に軽減できるかが邦人渡航者のメンタルヘルスサービスを構築する上で重要なヒントとなる。

##### 渡航前に抱えるこころの健康に関する不安

『渡航するにあたってある、こころの健康に関する不安は何か』について訪ねたところ、こころの健康へ影響を与える可能性がある要因について語れた。

- (a) 人間関係に関する不安
- (b) これまでいた環境の変化に対する不安
- (c) 仕事への不安
- (d) プライベートに関する不安

- (e) 食や言葉に関する不安
- (f) ホームシック
- (g) 帰国後の不安
- (h) 心配ない

これらはどれも海外で生活する上で特有の不安材料であるといえる。邦人間での人間関係が極端に狭まることや孤立感や孤独感によって気持ちが落ちることを不安に感じている。また、国内に残す家族のことや、海外で数年間生活していくことで“結婚”といったライフイベントを失う可能性を不安に思う声が上がっていた。

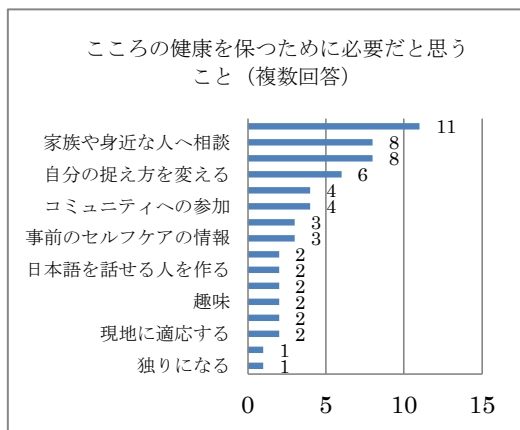
### こころの健康に関する情報を最も効果的に渡航者へ伝える手段

こころの健康に関する情報を最も効果的に渡航者へ伝える手段(複数回答)		
渡航前	渡航中	
予防接種時	2 現地のフリーマガジン	4
配偶者研修	1 日本人会	2
健康診断	1 日本人学校	1
空港	1 現地医療機関	1

いつでも	もっていられるもの	他	
インターネット	20 書籍	2	メディア・郵送 4
ホームページ	5 冊子	3	人に会う 3
E-mail	7		

### こころの健康を保つ方法

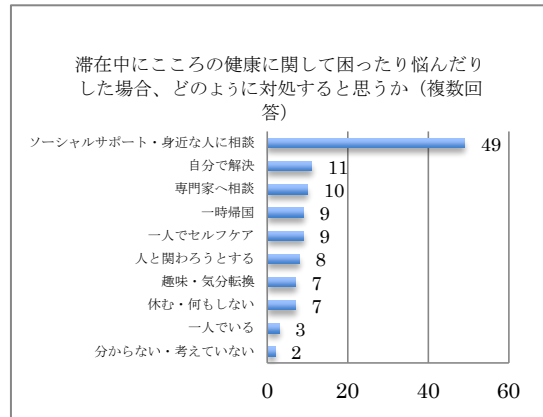
海外に滞在中、『こころの健康を保つために必要だと思うこと』について訊ねたところ、“話せる相手を見つける”という回答が多かった。他者との交流を持つことや相談できる人の存在は、異国の地での孤立感を軽減させることにも繋がり、心の健康を維持するためには必要なことであるといえる。



### 滞在中の対処法

『滞在中にこころの健康に関して困ったり悩んだりした場合、どのように対処すると思うか』を訊ねたところ、身近な人(家族・友

人・会社の同僚といった信頼できる相手)へ相談するといった、ソーシャルサポートを利用する人が多かった。“専門家へ援助要請をする”は“自分で解決”するよりも少なく、



あまり身近な対処法ではないようである。

### 7. 研究③の方法

(1) メンタルヘルスに関する啓発冊子の作成とアンケート調査

これまで海外へ渡航する邦人に向けたメンタルヘルスに関する啓発冊子はあまり作成されていない。そこで、本研究では渡航する邦人が渡航前や滞在中に気軽に読むことができ、メンタルヘルスへの一次予防～二次予防として活用できることを目的とし啓発冊子を作成した。

精神科医師1名、臨床心理士2名、渡航者外来医師1名と検討を重ね、『海外滞在中のこころの健康 快適な海外生活を送るために』を作成。以下の項目を掲載した。

#### 冊子の内容

- こころの健康について
- 渡航前から帰国後までのこころの変化
- からだやこころの SOS
- セルフケアの方法
- 事例 (2例)
- 専門機関についての Q&A
- 専門機関への相談方法
- 専門機関の情報が掲載されているホームページアドレス
- “私の相談先” メモ欄

在外邦人のメンタルヘルスにおける予防医学的戦略の一つとして、渡航前後の啓発活動がある。渡航前から問題を未然に防ぐ一次予防として、メンタルヘルスに関する教育的な啓発冊子は有用であると考えられる。

また、国内の X 地域にあるトラベルクリニック外来及び、B 社で行われている渡航前説明会に訪れた邦人で海外へ 3 ヶ月以上に渡り渡航する予定がある者に対して冊子とアンケート用紙を配布し、冊子の有用性について訊ねた。調査期間は 2012 年 10 月～2012 年 12 月。配布数は 120 部、回収数は 37 部（回収率：30.8%）。

#### 8. 研究③の成果

アンケート調査から得られた知見

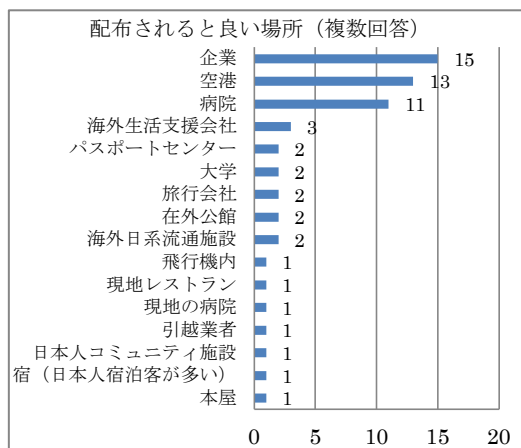
冊子の読みやすさ	
とても読みやすかった	21
どちらかというと読みやすかった	15
どちらかというと読みにくかった	1

冊子の役立ち度	
かなり役立ちそう	6
どちらかというと役立ちそう	25
どちらかというと役立ちそうにない	6

配布されているとよいと思う場所

本調査は、独立行政法人国立国際医療研究センター、倫理委員会の承認を得て行われた（平成 23 年度、承認番号：No.1087）。

海外へ渡航する邦人のメンタルヘルスの



予防対策には、本調査から得られたような渡航する側と渡航関係者の両方の視点が重要となる。また、こころの専門家だけではなく、渡航する個人を取り巻く様々な職種間の連携が必要である。しかし、個人情報の問題など、多職種での連携を難しくさせている要因があるのも事実である。海外へ渡航する前、滞在中（渡航中）、そして帰国後（渡航後）という縦断的な流れの中で、途切れることのない支援を提供することは、母国を離れ活躍する邦人のメンタルヘルスを考える上で必

須である。本研究は、多職種協働の国際精神医療連携サービスの構築に向けた基礎的な研究である。

#### 9. [学会発表] (計 2 件)

①山本茉樹 「海外駐在員に向けたメンタルヘルスサービスの現状と課題に関する研究」第 19 回多文化間精神医学会学術総会 2012 年 6 月 24 日 九州大学

②山 茉樹 「邦人海外渡航者の渡航前・渡航中・渡航後のメンタルヘルスサービスの需要に関する研究—長期滞在中に抑うつ状態に陥り帰国に至った民間駐在員事例の縦断的検討から—」第 18 回多文化間精神医学会学術総会 2011 年 9 月 30 日 トラストシティアカンファレンス丸の内

#### 10. 研究組織

##### (1) 研究代表者

山本茉樹 (YAMAMOTO MAKI)  
独立行政法人国立国際医療研究センター  
精神科 心理療法士  
研究者番号：40598364

##### (2) 連携研究者

今井公文 (IMAI KOBUN)  
独立行政法人国立国際医療研究センター  
精神科 医長  
研究者番号：70592492

鈴木満 (SUZUKI MITSURU)  
外務省・岩手医科大学客員准教授  
研究者番号：10196876

井上 孝代 (INOUE TAKAYO)  
明治学院大学・心理学部 教授  
研究者番号：30242225

##### (3) 連携協力者

金川 修造 (KANAGAWA SHUZOU)  
独立行政法人国立国際医療研究センター  
渡航者健康管理室 医長  
研究者番号：40544078

飯田 敏晴 (IIDA TOSHIHARU)  
独立行政法人国立国際医療研究センター  
精神科 心理療法士  
研究者番号：50637923

吉田 博美 (YOSHIDA HIROMI)  
独立行政法人国立国際医療研究センター  
精神科 心理療法士