

一般調査報告書

中国駐在員向け「メンタルヘルス（ストレスマネジメント）セミナー」について

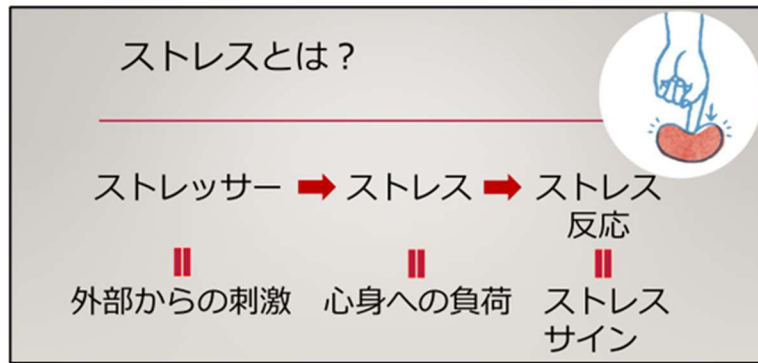
6月の中国は、日本同様、非常に蒸し暑い日々が続きました。特に北京など北部は異常気象と連日報道されるほどの熱波で、6月中にも関わらず最高気温が連日40度を超えるなど、移動の多いビジネスパーソンや観光客にとっては非常に厳しい状況でした。日本同様に梅雨がある上海では、連日の雨に見舞われ、もともと高い湿気と相まってこちらも非常に過ごしにくい日々となりました。

こうした高温多湿・多雨の環境によって体調面でのバランスを崩す方が多く発生していますが、それ以上に、厳しかった昨年までの中国政府によるゼロ・コロナ政策下から現在に至るまで、懸念されているのが駐在員及びその帯同家族のメンタルケア問題です。人の移動が厳格に制限された状況下で精神面でのバランスに不調をきたしたビジネスパーソンは中国人・中国在住の外国人を問わず多く発生したとみられています。また、ゼロ・コロナ政策解除後も、ビジネス再開に伴う急激な環境の変化や、日本本社サイドからの要求への対応に四苦八苦する駐在員が少なくない中、本年1月までは在留日本人3万6千人以上を抱える上海でも日本人精神科医が1人も居ないといった状況が続きました。

こうした中、愛知県江蘇省サポートデスクでは、年に4回ほど、同省内に拠点を構える愛知県からの進出企業の皆様にお集まりいただき開催する「意見交換会」において、「中国駐在における『ストレスとの付き合い方』」と題し、本年1月に上海に着任した日本人精神科医を講師に迎え、メンタルヘルスセミナーを実施いたしました。この内容は広く中国含む海外で生活する駐在員およびその家族の方々にも参考になると思われまますので、その内容をお伝えしたいと思います。

【ストレスとは何か、どのように発生するのか】

講師によれば、メンタルヘルスケアで最も重要なのは、「自分の気持ち」や「ストレスサイン」に、とにかく早く気付くことだそうです。他の疾患と異なり、心が病んでしまう状態というのは一度かかると治療が長期にわたるケースが少なくないことから、他の病気に比べて「予防」がより重要な意味を持つ、ということです。さらに、日々を過ごす中で感じる通常のストレスに加え、海外生活、特に中国の場合は中国語という言葉の問題や日本と比較した際の社会制度の違いなど、普段よりも大きなストレスが常にかかっている、ということを駐在員および家族自身が理解しておくことが重要、とのことでした。



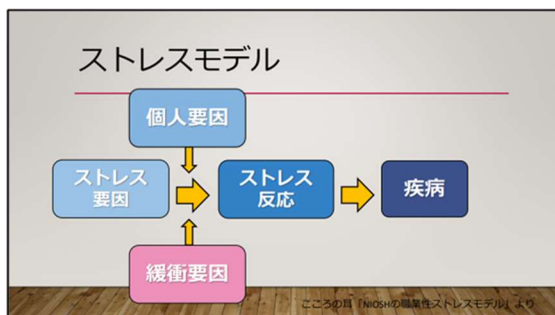
(本報告内の画像は全て上海国際嘉会病院精神科・浅井都医師提供)

次に、心身に負荷がかかった場合に現れる「ストレス反応」(ストレスにより生じる症状で、環境などの変化に適応するための心身の働き) についてです。講師によればこのストレス反応は各個人によって異なるため、自分自身のストレス反応がどれなのか理解することが、無意識のうちに自身が強いストレス下に置かれているということを早期に把握する意味において重要とのことでした。



【コップの水を「溢れさせないようにする】

次に講師が説明したのは「ストレスモデル」という、ストレスがどのように発生・蓄積し、どのようにそれが深刻化していくのかというイメージです。



厚生労働省が一般公開しているこのストレスモデルでは、絶えず発生・蓄積されるストレスをコップに流れ込む水に例えています。このコップはモデル上では「個人要因」と呼ばれ、その大きさなどでその人特有のストレス耐性や思考パターンによる「ストレスの許容量」が決まってくる、とのこと。講師によれば、精神疾患を発症してしまう患者の多くが自分自身のふがいなさや弱さを責めているケースが多いとのこと、例えば風邪をひきやすい人とひきにくい人がいるのと同様に、この「コップのサイズ」は人によって異なるのは自然で、そこに善も悪もないため、自身も周囲も含め、こうした点を理解することが、ストレスとうまく付き合う重要なポイントである、とのことでした。

次に、講師曰く「コップに穴をあける」ことも同じくらい重要とのこと。これは、モデル内での「緩衝要因を増やす」ということで、例えば適切な睡眠時間を取り、健康的な食事を行い、適度な運動と休息をとるといった当たり前のことを、きっちりと行えるよう、より一層意識することが大切とのことでした。こうしたことは多くの方がなんとなく理解していることかとは思いますが、意識しないとなかなか実行できない、という声もセミナー参加者からは聞かれました。これ以外に、「笑うこと」（インドでは強制的に笑うことで心身のバランスを整えるヨガもあるそうです）、「自分自身の時間を作ること」、「問題の解決につながらなくてもその状況を周囲に話すこと、メモなど紙に書くこと」、「できないことは人に頼むこと、断ること」などを意識することにより、ストレスを軽減することが可能とのことでした。確かに、解決につながらなくてもその状況を周囲に話すことはいわゆる「ガス抜き」として多くの方に理解されているかと思いますが、こうしたことを体系的に理解したうえで、意識的に行うことで、ストレスとの付き合い方が改善されると思われます。

講師は、上記のストレス解消法を複数持つ・やってみることに加え、厚生労働省が公開している「こころの耳」というウェブサイトを紹介しています。同サイトでは、心の病に対するセルフケアの方法など、豊富な知識を得ることができる、とのことでした。

セルフケアとは？

- 自分なりのストレス解消法を複数もつ。
- リラクゼーション法
- こころの耳 (厚労省サイト) を見る。

【ストレスサインが出てしまった後、どのように対策すればよいか】

では、そうした予防の実施にも関わらず、「コップから水があふれてしまった状態」、すなわちストレスサインが出てしまい、中々収まらない場合にはどうすればよいのでしょうか。講師によれば、ストレスサインが出ているにもかかわらず、適切な対策を取らないまま放置すると、やがて自律神経失調症や消化器系疾患などの身体疾患、またうつ病やパニック障害といった精神疾患を発症してしまう可能性が高

まる、とのことでした。

	うつ病	健康な時にもある「うつ」
日常生活	ひどくつらい。	何とか普通に過ごせている。
考え方 捉え方	全てを否定的に考え柔軟性が ない。周囲の意見や提案を受け 入れず、自分の捉え方にこだ わる。	物事の良くない点と良い点の両方が捉えられる。 周囲の意見や提案を受け入れる。
持続期間	2週間以上、毎日続き後を引く。	1日または数日以内。
周囲からの援助	一人で抱え込む。	援助が役に立つ。
良いことがあつ たとき	良いことに思えない。	気分が改善
人との接触	会うと気疲れするので避ける。	人に会って相談できる。
趣味や気晴らし	楽しくない、やりたくない。	楽しめるのでやりたい。
食事	好物もおいしいと思えない。	おいしいと思える。

うつ病、と聞くと非常に深刻な状態、と捉えがちですが、ではどこまでが「気分の落ち込み」で、どこからが「うつ病」と理解すればよいのでしょうか。講師によれば、上の表にあるように、周囲のアドバイスや意見が聞けなくなった状態が2週間以上続いている、というのが1つの目安となりそうです。周囲の全てを否定的に考えてしまい、考え方に柔軟性がなくなってしまった状態が認められる場合は、早めに専門家にアドバイスを仰ぐべき、とのことでした。

【日本よりも丁寧な診療が可能】

講師によれば、日本勤務時代と現在と比較して、患者1人にかける時間が長く、また診察室も多くの日本のクリニックと比べて部屋が広く開放的であるとのこと、患者にとってはより落ち着いた環境で、じっくりと診察を受け、問題解決を図る環境が整っているとのことでした。

上海嘉会国際病院の精神科診察室



精神科を受診することに対して、特に日本人の間では「自分が弱い人間だと思われるのではないか」といった不安や、「薬を処方されてその薬に依存するようになってしまわないか」とい

った不安がある、と講師は指摘しました。そのうえで、ストレス耐性や個人の性格などによってストレスサインが出てしまうことは自然な事であり、他の病気と何ら変わらないということ、また薬の処方含めて、医師と相談しながら、自分に合った治療の仕方を組み立てていくことが可能であるとのことで、「相談に『早すぎる』はない。気軽に受診しましょう」と述べられました。講師自身、こうした点を含め、今回のセミナーのような機会をなるべく色々なところで設け、患者のみならず中国在住の日本人コミュニティ全体にも働きかけていきたい、とのことでした。

【過度な飲酒など、間違ったストレス発散方法に注意】

次に講師から説明があったのが、「ストレス発散方法としての飲酒に係る注意」でした。人によってもある程度の差異はあるとのことですが、基本的に「節度ある適度な飲酒量」として、純アルコール換算で1日20グラム程度が推奨されている、とのことでした（飲酒習慣のない方に飲酒を勧めるものではありません）。



20グラム相当の酒量とは、上記表の通りなのですが、これについては講師の経験上、多くの方が「少なすぎる」という反応を示すそうです。中々この通りに節制することは難しいかもしれませんが、この表を頭の片隅に置いてお酒とうまく付き合うことが大事、とのことでした。なお、アルコール依存症は一度なってしまうと、断酒以外の方法で治すのは不可能ということで、予防することが極めて重要だということです。また、寝つきをよくするために、就寝前に飲酒する習慣がある方は、それが長期的には逆効果になるということも留意すべき、とのことです。

アルコール依存度をセルフチェックするために、専門家間で利用される「CAGE（ケイジ）」と呼ばれるチェック方法についても紹介がありました。下記の4つの質問のうち、2つ以上当てはまる場合は、アルコール依存症の可能性があるとのことです。また近年、仕事も普通にこなし、特に周囲に迷惑をかけるようなことはなくても、実はアルコールがないとそうした状態を保てないという「隠れアルコール依存症」の方が増えているということです。こうした方々は、結局のところその状態を保つために長期的には飲酒量が増えることとなり、状況がじわじわと悪化していくそうで、以下のセルフチェックや専門家への相談含め、適切に対処していくことが必要、とのことでした。

**CAGE = アルコール依存症
スクリーニングテスト**

- 飲酒量を減らさなければと感じたことがありますか？
(Cut down)
- 他人にあなたの飲酒を注意されて、気にさわったことがありますか？ (Annoyed)
- 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか？ (Guilty)
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために迎え酒をしたことがありますか？
(Eye-opener)

【メンタルケアは万人の課題：セルフチェック→早めの相談を】

今回のセミナーを通して講師は、慣れない外国で生活する駐在員およびその家族ほど、こころのケアが重要であると説きました。そのためには定期的にセルフチェックを行い、自らのストレスサインに早めに気づき、必要に応じて早めに、気軽に、専門家に相談することを推奨しました。

メンタルケアは万人の課題！

- こころのケアと無縁な人はいない。
- 誰のこころにも限界がある。
- 置かれた状況次第で、誰でもこころの不調を来す可能性あり。

Point! **結論：とにかく早めに気づくこと！**

「自分の気持ち」や「ストレスサイン」に。

➡ そのためには、チェックする習慣をつける。

中国では、言葉の問題や日本と異なる社会制度に戸惑いを覚え、苦しい思いをする駐在員やその家族も少なくありません。さらに、最近のゼロ・コロナ政策により日中間の人の往来が制限されたことによって、帰国して体調を整えることもできなかった駐在員が多数いらっしゃいます。現在、そうした状況はゼロ・コロナ政策の終了とともに大きく改善されていると思われていますが、急激な生活環境、ビジネス環境の変化で、自身でも気づかないうちにストレスがかかっている状況も想定されます。

今回のセミナーに参加された方々からのコメントなどを拝聴する限り、日本本社と異なり、海外駐在員向けのストレスチェック、メンタルヘルスケアなどのサポートは、比較的手薄であるという状況がおぼろげながら見えてきました。講師の資料にもある通り、こころのケアと無縁な人はおらず、また、人によってストレス耐性（コップの大きさ）にも違いがあり、そこに善も悪もないことから、日々のセルフチェックなどを通して自分自身をよく知り、問題に早めに気づき、そして早めに対応する、ということが何より重要ではないでしょうか。

幸いにして、本年1月より上海には日本人精神科医が常駐する環境が生まれています。また今夏以降は、定期的に江蘇省蘇州市でも診療を開始する予定とのこと。専門家の意見に耳を傾け、心のバランス

スを保つことで駐在員生活がより充実したものとなりますよう、愛知県上海産業情報センターでも、今後こうした情報の発信を行ってまいりたいと考えております。

参考：最近の中国内の主な動き

2023年

6月7日 中国税関総署が発表した2023年5月の貿易統計（速報値、以下同）によれば、輸出額は前年同月比7.5%減の2,834億9,860万米ドル（約39兆5,000億円）だった。マイナスは3期ぶりで、単月の金額ベースでは22年5月以降で最低。外需が弱含んだ影響を受けたほか、比較対象となる前年同月の数値の高さも響いた。

6月9日 中国国家统计局が発表した2023年5月の消費者物価指数（CPI）は、前年同月比で0.2%上昇した。上昇率は前月から0.1ポイント拡大し、4カ月ぶりに拡大した。食品価格の上昇が物価を押し上げた。

6月19日 中国政府は電動車向け充電インフラの質の高い体系構築に向けた指導意見を発表した。具体的な数値目標は示していないが、各種施策を通じて充電インフラの整備を促す。「新エネルギー車（NEV）」市場の急成長に充電施設の設置が追いついていない中、今回の政府の援護射撃を受けて、急速に設置が進むとの見方が多い。

6月21日 中国政府は、今年末に期限を迎えるNEVの車両購入税（自動車購入税）優遇措置を2027年末まで延長すると発表した。一部の高級乗用車を除き、25年までは全額免除とし、26～27年は本来10%の車両購入税の税率を5%に下げる。NEVの普及を促進するほか、NEV産業の一層の振興を通じ、中国経済全体の成長を促す。

6月29日 中国人民銀行（中央銀行）が同日発表した2023年第2四半期（4～6月）の企業家調査によると、企業景況感を示す「経済熱度指数」は30.9%で、前四半期から3ポイント下がった。悪化は2四半期ぶり。前の四半期は新型コロナウイルス対策の大幅緩和を追い風に改善していたが、4月以降は景気低迷が目立っている。

愛知県上海産業情報センターでは、今後も中国の現地情報を提供して参ります。

本資料は、上海産業情報センターが、参考資料として情報提供を目的に作成したものです。上海産業情報センターは資料作成にはできる限り正確に記載するよう努力していますが、その正確性を保証するものではありません。本情報の採否は読者の判断で行ってください。また、万一不利益を被る事態が生じても当センター及び愛知県等は責任を負うことができませんのでご了承ください。