



海外駐在員とそのご家族のための 心のケア

小風華香・Haruka Kokaze



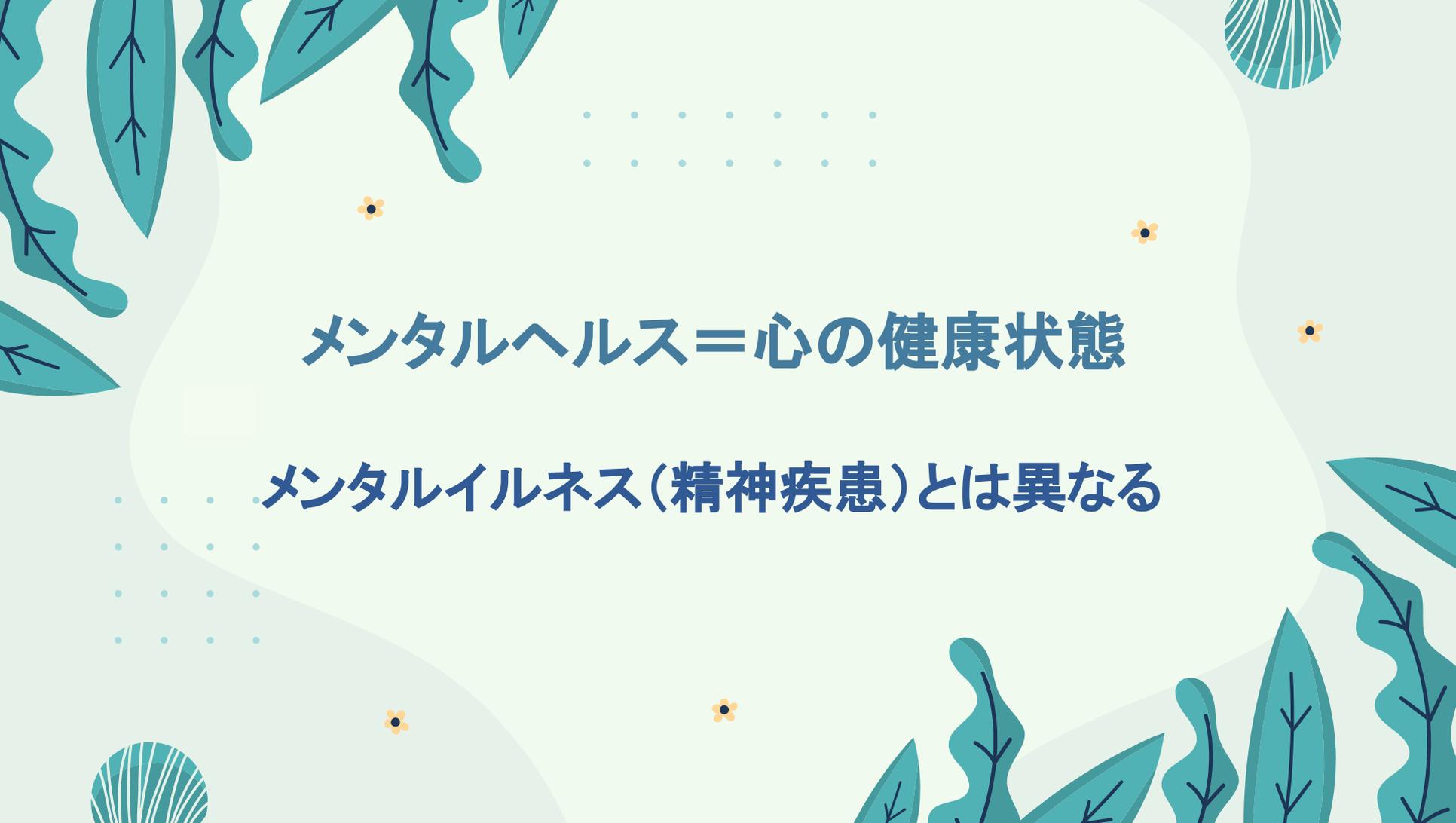
目次

- 自己紹介
- メンタルヘルスとは
- アメリカでの主な精神疾患
- 駐在員が直面する心の健康に関する問題
- 配偶者が抱える心の健康に関する問題
- 事例紹介
- 専門家のサポートと探し方
- 治療法
- 英語でのコミュニケーションに不安がある場合の対処法

自己紹介



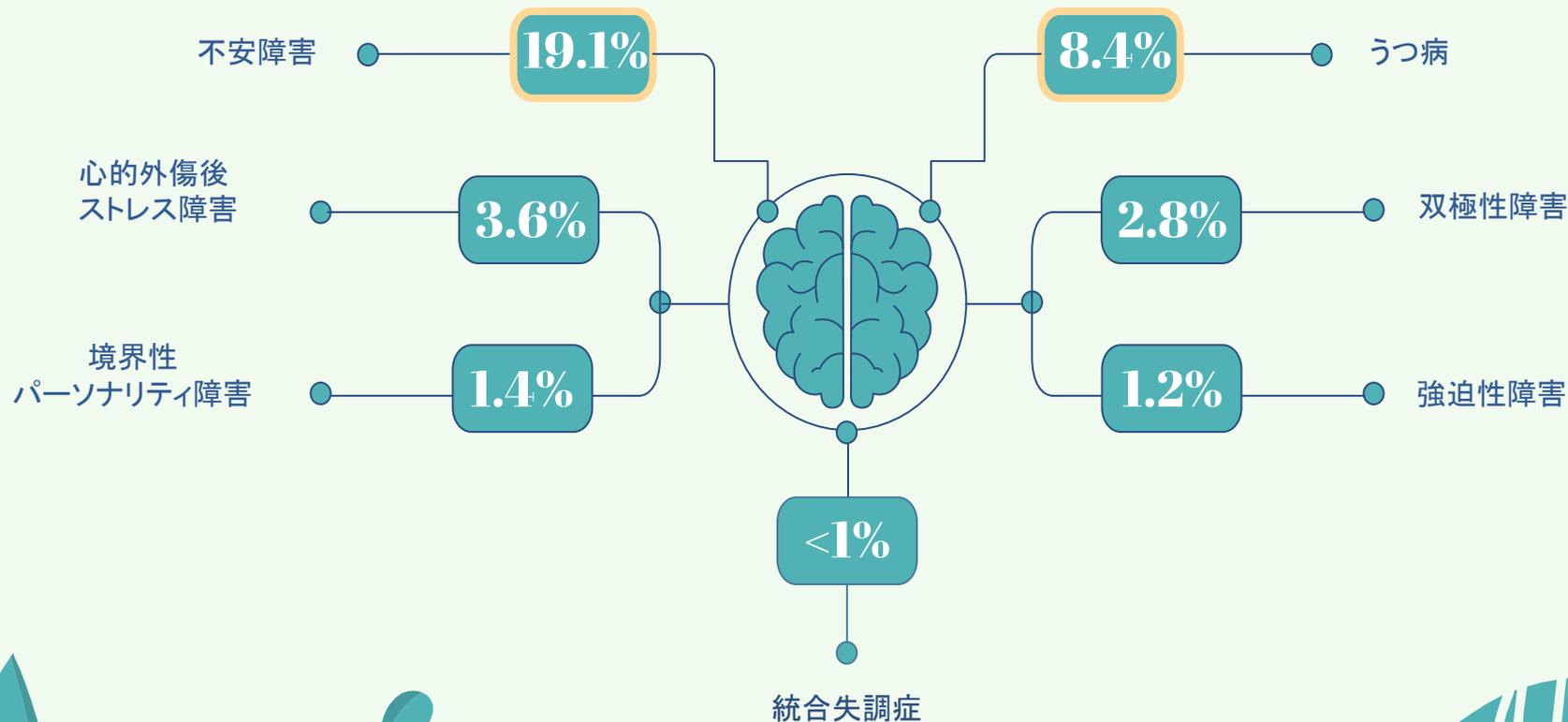
- 兵庫県生まれ
- 東京、ニューヨーク、ヒューストン、ロンドンで育つ
- 職場メンタルヘルスリサーチアソシエイト兼日本ストラテジー主任アナリスト
 - コロンビア大学 Mental Health + Work Design ラボ
 - One Mind
- アルコール依存症/薬物依存症フェロー
 - ニューヨーク大学病院
- ハートフルネスフェロー
 - スタンフォード大学病院



メンタルヘルス＝心の健康状態

メンタルイルネス(精神疾患)とは異なる

アメリカでの主な精神疾患



駐在員が抱えるメンタルヘルスの課題



仕事に関連するストレス

- 本社からの強い期待
- 膨大な仕事量
- 本社や現地での不十分な支援



閉ざされた駐在員コミュニティ

- プライベートと仕事の人間関係が密接
- 会社での序列が社外にも反映
- マイノリティーの方の孤独



文化や環境の違い

- 商習慣や文化の違い
- 言語の壁
- ローカルスタッフと信頼関係を築く難しさ
- 治安や交通インフラ

配偶者が抱えるメンタルヘルスの課題



パートナーとしての課題

- 『駐妻』『駐夫』または帯同家族という立場
- キャリアの中断
- 閉ざされた配偶者のコミュニティ



子供のサポート

- カルチャーショック
- アイデンティティの混乱
- 言語やコミュニケーションの壁
- 友人関係の構築が難しさ
- 学業への適応の難しさ

事例紹介



専門家の助けが必要なタイミング



- セルフケアやストレス軽減のための取り組みの効果が感じられない
- 日常生活に支障をきたす

「988」24時間対応のクライシスライン

「911」自分や家族の命に危険を感じた場合

専門家探しの第一歩：4つの重要な質問

専門家に何を求めていますか？

自分の地域でどんなサービスが
利用可能ですか？

保険でカバーされる内容は
何ですか？

専門家はどの州でライセンスを取
得していますか？

専門家探しのポイント: 主な 4つの方法

かかりつけ医 (PCP) に
相談する

友人や家族から紹介してもらう

学校や職場のサービス
を利用する

信頼できるオンライン情報源
を活用する
(Psychology Today & Zencare)



治療法

心理療法(サイコセラピー)

- サイコロジストやセラピストと対話
- 例: 認知行動療法(CBT)

精神科薬物療法

- 精神科医の処方のもと
- 例: うつ病の患者には、SSRI

社会的支援

- サポートグループ
- 例: アルコホーリクス・マス(AA)

アノニ

心理教育

- 日常生活に役立つスキルを習得する
- 例: ストレス管理セミナー



自分や家族が英語でのコミュニケーションに不安を感じている場合

1. 日本語対応の受診先を探す方法
 - a. JMTXのリソースページを活用
 - b. オンライン検索を活用
2. 日本語対応の専門家が見つからない場合の対処法
 - a. 保険会社の通訳サービスを利用



大丈夫じゃなくても大丈夫



linkedin.com/in/haruka-kokaze



haruka.kokaze@onemind.org



JMTXホームページ (<https://jm-tx.org>) の「駐在員の心のケア」

ご参照下さい！

