

## ウェルビーイング・ウェルネス・マインドフルネス

### 海外赴任とアルコール問題

海外駐在員のメンタルヘルス

メンタルヘルススティグマが職場に与える影響と対策法

職場においてメンタルヘルスが重要な理由

メンタルヘルスとウェルビーイングの用語についての正しい知識

従業員のウェルビーイング (Wellbeing)

従業員支援プログラム (EAP: Employee Assistance Program)

在宅勤務における社内コミュニケーションの活性化 II

Work Life Integrationと新しい福利厚生の方針

在宅勤務における社内コミュニケーションの活性化 I

Virtual HR Business Partner > 働き方改革(ウェルビーイング・マインドフルネス)

> ウェルビーイング・ウェルネス・マインドフルネス

## 海外赴任とアルコール問題

フォローする

Yuka Yamasaki  
更新 14日前

執筆者: Haruka Kokaze (小風華香) [LinkedIn](#)  
(Graduate Student at New York University)



2023年 ニューヨーク大学 Applied Psychology (B.S.) 卒業  
2024年 ニューヨーク大学大学院  
Counseling for Mental Health and Wellness (M.A.) (見込み)

海外駐在員は、異文化の中で働き、生活することが求められるため、一時的な癒しやストレス解消の手段としてアルコールを選ぶケースが増えています。この傾向は、一部の駐在員がアルコール依存症になる割合の増加という形で表れ、深刻な問題となっています。アルコール問題は、身体症状の発生や増悪、うつ病などのメンタルヘルスに先行するため、重要な健康問題がしばしば隠れてしまう傾向があります。アルコールの乱用は、駐在員の身体的および精神的な生活や健康に深刻な影響を及ぼすばかりでなく、家族や友人との関係の悪化や社会的な立場への悪影響も引き起こす可能性があります。筆者が臨床研修をしているコーネル医科大学のアルコール依存症/薬物依存症クリニックでも、実際にそのようなケースが確認されています。また、駐在員のアルコール問題には、企業の「安全配慮義務」も深く関わっています。なぜなら、企業は駐在員の健康状態を把握し（危険予知義務）、適切な対応を講じる義務（結果回避義務）を負っているからです。この記事では、駐在員のアルコール問題の深刻さについて論じ、さらにアルコールクス・アノニマス (AA) の活動やアプローチについても説明します。また、企業がこの問題に取り組むための解決策に焦点を当て、その重要性についても探っていきます。

### 1. 駐在員に飲酒量が増える・過度な飲酒をしてしまう理由

駐在員における飲酒量の増加には、いくつかの理由が存在します。まず、特定の駐在先の国や地域では、日本よりもアルコールが社会的かつ義務付けられた習慣として存在し、飲酒が社会的な結びつきを強める手段とされることがあります。例えば、勤務中のランチでの飲酒など、アルコールがビジネスや人間関係の構築において重要な役割を果たすことがあります。接待や外食をする機会が多い中、これにより駐在員は同僚や取引先との関係を構築したり、信頼関係を築いたりするために、過度な飲酒に誘発される可能性があります。また、海外赴任に伴うストレスから逃れるためや忘れようとするために、アルコールに頼るケースも見受けられます。さらに、不眠解消のための「睡眠薬代わりの飲酒」で飲酒量の増加やアルコール問題が深刻化することがあります。

### 2. アルコール依存症

アルコール依存症は、大量のお酒を長期間にわたって摂取し続けることで、お酒なしでは生活できなくなる状態であり、メンタルヘルスの一つです。遺伝的要素（アルコール代謝能力の働きに関わる遺伝子 etc.）、環境要因（アルコールの入手の容易さ etc.）、ストレスや他のメンタルヘルスが発症の原因とされています。身体的な症状としては、アルコールを摂取しないと手が震えたり悪寒がしたりする状態があります。心理的な依存は、アルコールへの異常な執着や大量の摂取、アルコールの制御困難などを特徴とします。初期症状として、飲酒の頻度や量の増加、飲酒による心の安定を求める傾向、飲酒を中心とした社交活動やイベントへの参加が増え、他の活動への興味が薄れるなどがあげられます。また、アルコール依存症による健康障害には肝臓障害、心血管疾患、がん、消化器系の障害、そしてメンタルヘルスが含まれます。アルコール依存症の進行に伴い、身体はアルコールに対する耐性を築き、同じ効果を得るためにより多くのアルコールを必要とします。このため、症状が進行するとより深刻な問題となる可能性があります。治療法と回復方法には、個別のカウンセリング、グループセラピーや自助グループを通じて、依存症の原因を探求し、回復に向けたスキルや戦略を学ぶことができます。アルコール依存症は再発率が高いため、回復に向け長期的かつ継続的なサポートが必要です。治療が終了しても、アフターケアプログラムに参加して継続的なサポートを受けることがおすすめです。

### アルコール依存症スクリーニング (AUDIT) \*

1. あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか? 0. 飲まない 3. 1週に2~3度 4. 1週に4度以上	2. 1ヶ月に2~4度 1. 1ヶ月に1度以下 3. 1週に2~3度 4. 1週に4度以上
2. 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか? 0. 0~2ドリンク 3. 7~9ドリンク	1. 3~4ドリンク 4. 10ドリンク以上 2. 5~6ドリンク 3. 7~9ドリンク
3. 1週に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか? 0. ない 3. 1週に1度	1. 1ヶ月に1度未満 4. 毎日あるいはほとんど毎日 2. 1ヶ月に1度 3. 1週に1度
4. 過去1年間に、飲み始めると止められなかった事が、どのくらいの頻度でありましたか? 0. ない 3. 1週に1度	1. 1ヶ月に1度未満 4. 毎日あるいはほとんど毎日 2. 1ヶ月に1度 3. 1週に1度
5. 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか? 0. ない 3. 1週に1度	1. 1ヶ月に1度未満 4. 毎日あるいはほとんど毎日 2. 1ヶ月に1度 3. 1週に1度
6. 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝起きるまで吐き止まらなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか? 0. ない 3. 1週に1度	1. 1ヶ月に1度未満 4. 毎日あるいはほとんど毎日 2. 1ヶ月に1度 3. 1週に1度
7. 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか? 0. ない 3. 1週に1度	1. 1ヶ月に1度未満 4. 毎日あるいはほとんど毎日 2. 1ヶ月に1度 3. 1週に1度
8. 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか? 0. ない 3. 1週に1度	1. 1ヶ月に1度未満 4. 毎日あるいはほとんど毎日 2. 1ヶ月に1度 3. 1週に1度
9. あなたの飲酒のために、あなた自身が他の誰かがけがをしたことがありますか? 0. ない 3. 1週に1度	2. あるが、過去1年に はなし 4. 過去1年間にあり はなし
10. 両親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理者にたずねる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか? 0. ない 3. 1週に1度	2. あるが、過去1年に はなし 4. 過去1年間にあり はなし

🔗 ご質問ですか?



酒類のドリンク換算表

種類	量	ドリンク数	
(1) ビール (5%)・発泡酒	コップ(180mL) 1杯	0.7	
	小ビンまたは350mL 缶 1本	1.4	
	中ビンまたは500mL 缶 1本	2.0	
	大ビンまたは633mL 缶 1本	2.5	
	中ジョッキ (320mL) 1杯 大ジョッキ (600mL) 1杯	1.3 2.4	
(2) 日本酒 (15%)	1合 (180mL)	2.2	
	お猪口 (30mL) 1杯	0.4	
(3) 焼酎・泡盛 (20%)	ストレートで1合 (180mL)	2.9	
	焼酎・泡盛 (25%)	ストレートで1合 (180mL)	3.6
	焼酎・泡盛 (30%)	ストレートで1合 (180mL)	4.3
	焼酎・泡盛 (40%)	ストレートで1合 (180mL)	5.8
(4) 酎ハイ (7%)	コップ1杯 (180mL)	1.0	
	350mL 缶酎ハイ 1本	2.0	
	500mL 缶酎ハイ	2.8	
	中ジョッキ (320mL) 1杯 大ジョッキ (600mL) 1杯	1.8 3.4	
(5) カクテル類 (5%) (果実味などを含んだ 甘い酒)	コップ(180mL) 1杯	0.7	
	350mL 缶 1本	1.4	
	500mL 缶 1本	2.0	
	中ジョッキ (320mL) 1杯	1.3	
(6) ワイン(12%)	ワイングラス (120mL) 1杯	1.2	
	ハーフボトル (375mL) 1本	3.6	
	フルボトル (750mL) 1本	7.2	
(7) ウイスキー、ブランデー、ジン、ウォッカ、ラムなど (40%)	シングル水割り 1杯 (原酒で30mL)	1.0	
	ダブル水割り 1杯 (原酒で60mL)	2.0	
	ショットグラス (30mL) 1杯	1.0	
	ボケットビン (180mL) 1本 ボトル半分 (360mL)	5.8 11.5	
(8) 梅酒 (15%)	1合 (180mL)	2.2	
	お猪口 (30mL)	0.4	

### 判定結果

0～7点：問題飲酒はないと思われる

8～14点：問題飲酒はあるがアルコール依存症には至らない

15点以上：アルコール依存症が疑われる

\*世界保健機関（WHO）が問題飲酒を早期に発見する目的で作成したものです。

### 3. アルコホーリクス・アノニマス（通称: AA）

アルコホーリクス・アノニマス（AA）は、アメリカ発祥の世界的な自助グループであり、アルコール依存症者が完全に飲酒を止めるための支援を提供しています。このグループでは、さまざまな職業や社会的背景を持つ人々が自発的に集まり、ミーティングを行います。通常、ミーティングでは司会者と数人のメンバーが、自身のアルコール依存症に関する経験や悩み、回復への希望などを共有し合います。AAの基本原則は、アルコール依存症は患者自身の力では制御できないメンタルイリネスであり、相互の支援と完全な禁酒が回復の鍵であるという考え方です。AAのメンバーは「無名（アノニマス）」であり、これはAAのスピリチュアルな基盤であり、個人ではなく原理によって自律していることを示しています。AAの中では上下関係は存在せず、誰でもオープン・ミーティングに参加することができます。また、AAはアルコール依存症者以外の一般の人にも知ってもらうための特別なミーティングも開催しており、医療関係者、聖職者、行政関係者などが招かれることもあります。かつてアメリカでは、快楽を求めることが禁じられるキリスト教会派の人々によってアルコール依存症は「自制心のない人々」の問題とされ、社会的な偏見や誤解が存在しました。しかし、AAはこのような偏見や誤解を変える役割を果たしました。現在、AAは世界180以上の国と地域に10万以上のグループが存在し、日本にも600以上のグループがあります。ただし、AAは一つの選択肢に過ぎず、アルコール依存症の治療や回復を支援する他の方法や専門機関も存在します。したがって、個々の状況や好みに応じて、適切なサポートを受けることが重要です。現在、アメリカで日本人だけのミーティングは行われていないようですが、日本のAAではオンラインミーティングが実施されており、アメリカからでも参加することが可能です。

### 4. 駐在員のアルコール問題へ企業が取るべき対策

企業は、駐在員が過度な飲酒に陥らないようにするために、アルコール問題に対処するための適切な対策やサポートを提供する必要があります。まず、駐在員に対して教育プログラムや意識向上の活動を通じて、アルコールの健康影響やリスク、適量に関する情報を提供し、さらにアルコール依存症の徴候や地域ごとのサポート情報を提供します。このように従業員の健康意識を高め、継続的な健康指導を行うことが重要です。具体的な対策としては、ストレス管理やメンタルヘルスのサポート、予防や早期の介入、健康的なライフスタイルの促進にアルコール問題の予防や対策を組み込んだ健康プログラムや定期的なトレーニングやワークショップの実施が有効です。また、アルコール問題に直面している従業員への適切なサポート体制を整備することも重要です。医療機関やカウンセリングサービスへのアクセス提供や、アルコール依存症の治療に特化した専門家への紹介を常に可能な状態に保つことが必要です。従業員のプライバシーを尊重し、相談や報告に対して適切な保護策を導入することも効果的なアプローチとなります。そのため、企業では個人情報保護と安全配慮義務の区別を明確にすることが重要です。さらに、職場環境をより健康的なものにするための整備も大切です。アルコール利用が促進される会社文化を改善し、適切なワークライフバランスの促進やストレス管理のサポートを行います。アルコール問題に対処するためには、企業全体の取り組みが必要です。従業員の健康と安全を重視し、適切なサポートとリソースを提供することで、職場環境をより健康的なものにすることができます。

#### 《参考資料》

保健指導におけるアルコール使用障害スクリーニング（AUDIT）とその評価結果に基づく減酒支援（プリーフインターベンション）の手引き / 厚生労働省

Have a problem with alcohol? There is a solution. / Alcoholics Anonymous

Alcohol use disorder / Mayo Clinic

Alcoholism in the workplace: A Handbook for Supervisors / U.S. Office of Personnel Management

The Effects of Alcohol Use in the Workplace / American Addictions Centers

この記事は役に立ちましたか？ はい / いいえ

4人中4人がこの記事が役に立ったと言っています



## コメント

0件のコメント



送信

最初のコメント投稿者になりましょう。

### 関連記事

[海外駐在員のメンタルヘルス](#)

[メンタルヘルスとウェルビーイングの用語についての正しい知識](#)

[候補者の雇用前テスト \(Pre-employment assessment\)](#)

[給与水準 \(Salary Range\) の設定方法](#)

[メンタルヘルススティグマが職場に与える影響と対策法](#)

