

ウェルビーイング・ウェルネス・マインドフルネス

セルフケア: 従業員のメンタルヘルス向上に向けた重要な取り組み

職場の挑戦と成長: ストレスマネジメントの重要性と企業の取り組み

海外駐在員の睡眠とメンタルヘルス

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)

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

海外駐在員の睡眠とメンタルヘルス

[フォローする](#)

 Yuka Yamasaki
更新 2か月前

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)

睡眠は、身体的な健康だけでなく精神的な健康とも密接に関連しています。経済協力開発機構 (OECD) のデータによると、世界50以上の国と地域の平均睡眠時間を調査した結果、日本は最下位で、平均睡眠時間は6時間18分となっています。個人によって必要な睡眠時間は異なりますが、日本人の睡眠不足による経済損失は年間約18兆円と試算されています。2016年には、電通の元社員の自殺が過労死と認定され、過労死の事例では、長時間労働と睡眠不足が頻繁に見られるため、日本では多くの企業が長時間労働削減の対策を強化しました。明確に、2019年から、働き方改革関連法の一環として「労働安全衛生法」が改正されました。この法律の規定では、1ヶ月の時間外労働および休日労働時間が80時間を超えた労働者に対して、産業医等による面接指導が事業場側に義務付けられました。この規定ができた背景には、長時間残業の過重労働が睡眠障害やメンタルヘルスの不調、そして突然死といった悲劇的な結果を未然に阻止し、治療に結び付けようという意図があります。しかし、海外拠点で働く海外勤務者に対して同様の対策がどれだけ強化されているかは明確ではありません。したがって、現在、日本とアメリカの橋渡しをする海外駐在員の睡眠不足は、グローバルなビジネス環境において重大な課題となりつつあります。睡眠不足は、仕事のパフォーマンスや生産性に悪影響を与えるだけでなく、注意力や集中力の低下、判断力の欠如なども引き起こす可能性があります。また、免疫機能の低下や心血管疾患のリスクの増加など、長期的な身体的健康への影響も心配されます。さらに、情緒不安定や慢性疲労なども経験しやすくなるため、睡眠不足の蓄積はメンタルヘルスの大きな障害となります。この記事では、海外駐在員が直面する睡眠不足の問題とその影響について探ります。また、睡眠不足を改善するために個人と企業にとって留意すべきポイントについてご提案します。

1. 駐在員の睡眠不足増加の要因

駐在員が睡眠不足になる理由は複数あります。まず、駐在員は通常、異文化や異なるビジネス環境に適応するため、多くのエネルギーや集中力を必要とします。また、新しい環境での業務や生活において、言語や文化の違い、ビジネスのルールの理解、組織内外とのコミュニケーションの課題など、さまざまなストレス要因やプレッシャーに直面します。これにより、心理的な負担が増加し、睡眠に必要なリラックス状態に入ることが難しくなり、十分な睡眠を確保することが困難になる場合があります。さらに、駐在員は、日本、駐在先、および他国への出張により、Jet Lag(時差ボケ)を経験することも少なくありません。また、現地での業務には、勤務時間後の接待、週末のゴルフ、日本からの出張者のアテンドなど、通常の業務以外の負担も加わります。さらに、昼夜を問わず本社からの連絡対応などで長時間労働や仕事の負荷が高くなる場合があります。これにより、仕事とプライベートのバランスが欠如し、日中の眠気や不眠が生じたり、睡眠リズムが乱れたりして睡眠不足につながってしまいます。

2. 睡眠障害: 種類とメンタルヘルスとの関係

睡眠障害は、睡眠に影響が出る病気の総称であり、誰でもなる可能性がある病気です。睡眠障害の種類はいくつかありますが、頻度が高く、日常的にみられやすいものとしては不眠症、過眠症、概日リズム睡眠障害、睡眠呼吸障害があります。不眠症は、睡眠障害の中でも最も一般的なものであり、十分な睡眠時間が得られない、寝つきが悪い、早朝覚醒などの症状が現れます。これにより、日中の眠気や疲労、注意力の散漫、気分変動などが生じ、生活に支障をきたす状態を指します。過眠症は、夜に十分な睡眠時間を確保しているにもかかわらず、日中に過度の眠気があり、仕事や日常生活に支障をきたす状態です。概日リズム睡眠障害は、昼夜のサイクルと体内時計のリズムにズレが生じるため、夜間の十分な睡眠を得ることができず、日中の活動に困難をきたす状態を示します。交代勤務などで体内時計と合わない時間帯に睡眠をとることや、夜型の生活による睡眠時間帯の後ろへのずれなどが原因となることがあります。睡眠呼吸障害は、睡眠中に舌根が喉の方に落ち込み、気道が塞がれて、いびきや一時的な呼吸停止が起こる症状が特徴です。低酸素状態になるため、睡眠が断続的になり、十分な休息感を得ることができません。睡眠障害の多くは自然に改善して再び眠れるようになることが大部分ですが、睡眠障害の原因であるストレス、生活習慣、身体の病気、メンタルヘルネス、薬物やアルコール、喫煙、環境の改善を専門家の助けを借りながら行うことが大切です。また、睡眠障害や睡眠不足は、メンタルヘルス不調と密接な関係があります。睡眠に関連する問題が長期間続くと、ストレスを感じやすくなり、うつ病や不安障害などのメンタルヘルネスのリスクが高まります。一方、うつ病や不安障害などのメンタルヘルネスでは、不眠症状が多く見られるため、持続的な不眠症状がある場合は、医療専門家の助言を求めることが重要です。

3. 睡眠衛生: 睡眠障害や睡眠不足を予防するために個人ができること

不眠症や他の睡眠障害の治療には、さまざまな薬が使用されますが、これらの薬は通常、一時的な効果にとどまります。また、薬の長期的な使用は依存性を引き起こす可能性があり、健康的な睡眠習慣の形成を妨げ、睡眠の問題が長引くケースが多いです。よって、個人に合った改善方法については、専門家と相談することが最善です。また、しかし、過去の研究などから睡眠衛生 (良い睡眠を促進するためのガイドライン) が睡眠の問題に対する長期的な解決策として役立っています。、以下の10項目の対策を試みて、良い睡眠習慣を工夫してみましょう。

i. 規則正しい生活リズムを身につける。

良い睡眠を得るための最も効果的な方法の一つは、毎日ほぼ同じ時間に寝ることと起きることです。また、週末や休日でも同じリズムを保つことが重要です。

ii. 眠りにつけない場合は、起き上がって再度試す。

もし約20分以上経っても眠りにつけない場合は、一度起き上がってリラックスした活動を行うことがおすすめです。明るい光は避け、消灯した状態でゆっくりとソファに座ることを試してみましょう。

iii. カフェインとニコチンを避ける。

就寝前の4~6時間は、カフェインを含むコーヒーや紅茶、コーラ飲料、チョコレート、またニコチン (たばこ) の摂取を避けましょう。これらの物質には刺激効果があり、睡眠の妨げになります。

iv. 入眠目的のアルコールを避ける。

就寝前の4~6時間は、アルコールの摂取を避けましょう。多くの人はアルコールがリラックス効果をもたらし、眠りに入りやすくなると考えているかもしれませんが、実際にはアルコールは睡眠のサイクルを妨げ、浅い眠りや頻繁な目覚めを引き起こします。

v. ベッドは寝るためだけに使う。

寝る以外の目的でベッドを使用しないようにしましょう。ベッドでテレビを見たり、読書をしたり、パソコンで仕事をしたとすると、体がベッドと睡眠を結びつけることができません。ベッドは寝るための場所として意識的に使うことで、ベッドに入ると自然に睡眠を誘発する条件反射が形成され、良質な睡眠を促進することができます。

vi. 昼寝は避ける。

夜に十分に疲れるためには、昼間の昼寝は避けるのが良いです。昼寝をする場合でも、できるだけ短時間 (1時間以下) にし、午後3時までには終わるように心掛けましょう。これにより、夜の睡眠リズムが崩れず、質の高い睡眠を迎えることができます。

vii. ナイトリチュアルを作る。

個人好みやライフスタイルに合わせてナイトリチュアルを作ることで、体に寝る時間であることを意識させることができます。例えば、ゆったりとしたストレッチ、深呼吸、瞑想、そしてカフェインのないハーブティーを飲んで、静かに心を落ち着かせる時間を過ごすことが効果的です。

viii. 時計を気にしない。

睡眠に悩んでいる多くの人は、時計を気にしすぎる傾向があります。夜中に頻繁に時計を確認するために目が覚めてしまったら、「もうこんなに遅い、絶対に眠れない」、「たった5時間しか寝ていない」といったネガティブな思考が強まる場合があります。

ix. 睡眠環境を整える。

良質な睡眠を得るためには、ベッドと寝室の環境が静かで快適であることが非常に重要です。例えば、涼しい部屋で寝ることが理想的ですが、自分の体温や好みに合わせ、必要に応じて暖かい毛布を用意することや早朝の光を遮るためにカーテンやアイマスクを使用することをおすすめします。

x. 同じ日中のスケジュールを維持する。

眠りが浅く疲れている場合でも、予定通りの昼間の活動を維持することが重要です。疲れているからといって日中の活動を避けることで不眠症を強化させる可能性があります。

4. 企業が駐在員の睡眠不足に対処するための対策

駐在員の睡眠不足に対する企業の対策は非常に大事です。まず、駐在員は新しい環境での生活において、快適な住居と良好な睡眠環境を必要としています。企業は駐在員向けに、適切で騒音のない住まいや必要な設備を提供することで、睡眠をサポートすることができます。また、赴任地の選択によって交通渋滞からくる睡眠不足を軽減することも可能です。次に、企業は駐在員に対して睡眠の重要性について正確な情報を提供し、睡眠不足が健康と業務パフォーマンスに及ぼす影響を明確に伝えることが大切です。健康プログラムを通じて駐在員の睡眠改善をサポートすることも効果的です。現地で実施可能な取り組みとしては、ストレス管理トレーニングやリラクゼーション技法の提供、健康的な食事や運動の促進などが考えられます。JetLag(時差ボケ)は駐在員にとって度々発生する問題ですが、健康プログラムの一環として、出張前後の適切な休息や睡眠、JetLag(時差ボケ)緩和のための方法やツールの提供も不可欠です。さらに、企業は適切な労働時間管理や連絡時間の調整を実施し、駐在員の長時間労働を防止することが重要です。業務の再評価や優先順位の見直しを通して、ワークライフバランスを促進し、業務負荷を適切に分散することで、駐在員の睡眠時間と質を向上させることができます。

《参考資料》

OECD Health Statistics 2023 / Organization for Economic Co-operation and Development

労働時間法制の見直しについて / 厚生労働省 (2019年4月1日)

Sleep / Centre for Clinical Interventions

What are Sleeping Disorders? / American Psychiatric Association

Sleep Disorders / National Alliance on Mental Illness

How Sleep Deprivation Impacts Mental Health / Columbia University of Department of Psychiatry

この記事は役に立ちましたか? はい / いいえ

3人中3人がこの記事に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す。

関連記事

[海外赴任とアルコール問題](#)

[再起をかけた組織変革 \(エグゼクティブ対談より\)](#)

[職場の挑戦と成長: ストレスマネジメントの重要性と企業の取り組み](#)

[3. 確定給付型年金制度Pension planの凍結 \(フローズン\) と終結 \(ターミネート\)](#)

[従業員のウェルビーイング \(Wellbeing\)](#)