

## 知っておくと得する医療知識 & 対応策

### ～長期滞在者の知恵袋(ストレス解消法編)～

#### 【ポイント】

- メンタルヘルスケアにおいては、自分自身のストレスにまず気づくことが大事。
- インドア派の方、アウトドア派の方いずれも、ご自身に合ったストレス解消法を本文を参考に見つけて実践してください。

#### 【本文】

ストレス解消法:「辛(つら)くても、何か一つ足すだけで「幸(しあわせ)」に

#### (よくある体験談)

- ・外国の人と話しをしていると、考え方が違いすぎて、ストレスが溜まる。
- ・現地邦人駐在員の合言葉、「OKY(お前が来てやってみろ)」。

#### (医療知識)

- ・メンタルヘルスケアにおいては、自分自身のストレスにまず気づくことが大事。加えて、家族も含めた周囲の気づきも大切。
- ・海外勤務・派遣者に対するメンタルヘルスケアは企業毎に為されていても、帯同家族や子供に対する支援はまだ不十分。
- ・異なる環境への適応には、ハネムーン期(移住期)→不満期→傍観期→適応期→望郷期がある。不満期に心身の不調や精神障害といった問題がおこりがち。自分が今どの時期にあるのかを自覚することが大事。
- ・適応期に至るには1年かかると言われている。この時期を早く迎えるためにも、般若心経における「他人をコントロールすることはできないが、自分の心は自分で変えることができる」という考え方も大切。
- ・「心のうち」は、母国語でないと表現できず、日本人医療者の診療が必須である。従って、帰国もためらわないこと。

#### (長期滞在者の知恵袋)

##### —インドア派向け—

- ・日本の面白いテレビを見る。日本のテレビ番組をDVDやインターネット回線を利用して視聴する。
- ・泣ける動画を見て一人泣きする(涙活:意識的に泣くことでストレス解消を図る活動)。
- ・電子書籍で好きな本を読む。

- ・編み物を楽しむなど手先を使って集中した作業を行う。毛玉や編み棒は当地で入手可。
- ・現状を受け入れて、ウルドゥ語を習ったり(家庭教師や語学学校の短期コースを受講)、パキスタン料理を覚えてみる。

#### —アウトドア派向け—

- ・日本人会等の主催するクラブ活動等に参加し、体を動かす。
- ・服やアクセサリーのオーダーメイドや、骨董品探しを楽しむ。
- ・乗馬に挑戦する。日本より安価で習得できる。
- ・1～3ヶ月に一度、日本人のみ、少人数で気楽なお茶会・食事会をする。

#### (その他)

日本国内で働く人向けにはありませんが、以下のサイトも併せて御参照ください。

〇こころの耳～働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト～

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>