



はじめに

はじめに

在外邦人118万人時代の今、海外駐在員、派遣員を抱える企業にとって、いかに駐在員自身のメンタルヘルスを向上させ、いかにモチベーションを上げていくのかが、企業の利益を大きく左右していくのは間違いありません。

その企業戦士となる海外駐在員たちを支えているのは、それぞれの家族です。夫の赴任に伴い、妻や子どもたちも海外生活を余儀なくされるのです。住みたい、行きたい地域な生活も楽しめるのかもしれませんが、そうではない場合も少なくありません。

現在は、欧米など先進国への進出は減少し、中国、タイ、インドネシア、インドなど、アジア諸国への進出がますます増えています。

本人はもとより、家族も、言葉の問題、生活環境、現地事情、文化の差、子育てなど、多くのストレス要因を抱えたまま、慣れない土地で不安な生活を送っています。とりわけ、現地の海外駐在員の奥様は特殊な環境に置かれており、そのストレスは深刻なものがあります。

海外駐在員の妻というと華やかなイメージがありますが、とても真面目に頑張る人が多く「こうあらねばならない」と強く思っているため、自分自身を追い詰めてしまうのです。

初校

そんなストレスを抱えた妻たちがノイローゼになったり、うつ状態になり、最悪の場合には自殺、そこまでは至らなくても、帰国せざるを得なくなるケースはまれではありません。駐在員の心の安定を図ろうと、企業は多大な資金をかけて家族帯同制度を取っています。その家族の心が崩壊し、駐在員本人のモチベーション・ダウン、あるいは帰国という事態を招くのでは、まさに本末転倒と言わざるを得ません。在外邦人医療に携わる多くの医師たちも、家族のメンタルヘルスケアの重要性を訴えておられます。

本書は、海外駐在員妻たち（以下、駐妻）の心の問題に焦点を当て、これまであまり注目されてこなかった駐妻たちのメンタルヘルスについて、私自身が海外駐在員妻として、ドイツ、イタリアで生活した経験を基に書かせていただきます。

海外赴任直後から私の心の中に起きたさまざまな葛藤を追いつつ、特殊な環境下における駐妻たちの心理や生息、現実に起きたエピソードなどを紹介します。さらに、夫として理解していただきたいことも書き添えました。また、さまざまな角度から企業が取り組むべき問題を抽出し、ともに対策を考えていきたいと思います。

海外赴任時の予備知識として、また駐在中のメンタルヘルス向上に役立てていただければ幸いです。

平成25年1月

下野淳子

目次●海外赴任のために必要なこと（仮）

駐在員家族のメンタルヘルス事情

はじめに 3

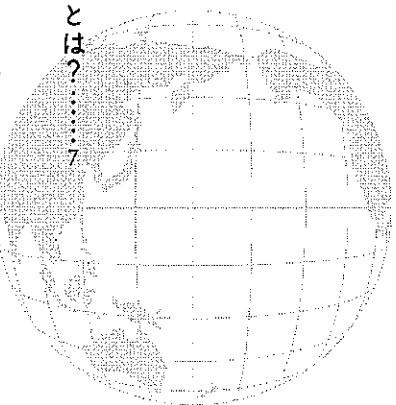
第1章 赴任直後から駐妻たちの心に芽生える感情とは？……………7

第2章 赴任後の心理的發展段階 ハネムーン期から成熟期まで……………23

第3章 外国で暮らすということ、現地での生活……………40

第4章 海外子育て事情……………57

第5章 国別 食にまつわる駐妻エピソード……………78





第6章 「KKS、WWS、MMS」大切な3つの「S」って何？……91

第7章 駐在員本人の家族への思い……106

第8章 企業の利益は家族のメンタルヘルスから……126

第9章 国境を跨ぐ医師たちの取り組み……146

第10章 POSITIVE MIND！ Well Being の考え方……174

おわりに 194



赴任直後から駐妻たちの心に芽生える感情とは？

現地での生活が始まり、慣れるまで、たいてい1年ぐらいはかかります。その間、駐在員の妻たちの心にはさまざまな感情がわき起こります。個人差はありますが、一般には、現地になじむまで、次のようなプロセスをたどるといわれています。まずは私の場合をご紹介しましょう。

現地到着から3か月ごろ

●まずは生活設備が
わくわくするような期待と緊張感、そしてロングフライトの疲労感などが入り混じり、私はとても複雑な思いで空港に降り立ちました。



その瞬間、なんともいえない独特の空気が押し寄せてきました。光、風、景色、温度、匂い……。なかでも「匂い」は、その街特有のものがあると私は感じました。

あるヨーロッパの都市に初めて到着したとき、空港ではあまり感じなかったのですが、都心に近づくにつれ、「匂い」を意識し始めました。それは、今まで感じたことのない、甘い、香水のような化粧品のような匂いでした。受け入れ難いものではないけれど、心地良いものでもありませんでした。ただ、「異国の匂い」という感覚でした。

この「匂い」をどう感じるかが、その都市に住めるかどうかを左右するカギになります。アジアの某街に赴任した知人は「街の匂いが耐えられない」と、夫を残して、3か月余りで帰国してしまいました。

日本では匂いを意識することはほとんどありませんが、海外ではそれほど重要なファクターになってしまいます。

この「匂い問題」を無事にクリアしたら、新しい土地での生活が始まります。

かつては3〜6か月前に先に夫が現地入りして、住まいを決めたり、生活の枠組みを作ったりして、家族が来るのを待つのが普通でした。最近では、夫が出張ベースで事前に住まいなどを決めて、家族全員、同時に赴任地へ入るケースも増えてきました。

赴任地に到着すると、まずは生活設営です。夫たちはそのために会社を休んだりはしないので、妻は到着翌日から異国の地に1人、放り出されることになります。

その地の言葉が話せるのならまだよいのですが、全くわからないと、買い物一つとっても日本とはシステムが違うので戸惑います。対面販売のマーケットはとてつもなくハードルが高く、流れ作業形式のスーパーマーケットでの買い物しかできません。もちろん、対面販売の方が新鮮なものがあるので、そちらで買いたいとは思いますが、言葉の壁はすぐには乗り越えられません。

しかし、この時期にはあまり孤独感や疎外感はありません。着いたばかりで気が張っているし、ある程度は覚悟してやっていますので、「頑張らなくっちゃ！」という気持ちでいっばいなのです。

慣れない土地での新生活は、驚くことばかりです。日本のようになんでも業者がやってくれると思ったら大間違い。対価を払えば日本のようなサービスの提供もあるものの、海外では基本的には、「何でも自分で」が原則です。

現地に到着してまもなく、私たちは大型家具店でベッドと多少の家具を購入しました。後日、運び込んでくれたのはいいのですが、組み立て式のベッドだったのに、どんと箱を置くとそのまま帰ろうとするではありませんか。私は、当然組み立ててくれると思っていたので、拙い英語ながら強い口調で言いました。

「えっ？ 組み立ててくれないの？」

「いや、僕らは運ぶだけだから」



私は、巨大なベッドの箱を前に茫然としてしまいました。

夫の休日に悪戦苦闘しながら一緒に組み立てましたが、ネジや部品が間違っただけで入り、結局その日のうちには終われませんでした。クレーム後、新しい部品が来るまで数日かかり、ようやくベッドで眠れるようになったのは、現地到着後1か月ほど経過した頃だったと記憶しています。

ただし、このような苦勞にも良い点があります。もし、夫婦関係が今一つだったとしても、共同作業を通して絆が深まっていくのは間違いありません。日本ではこんな機会はめったにありませんから。

なお、これから出発される方は、「電動工具セット」をぜひともお持ちください。

●奥様ネットワークへの参加

現地にはたいい日本人奥様たちのネットワークがあります。暮らし始めると、さっそく先輩の奥様たちから「お茶会」などへのお誘いがあります。あまり気乗りはしなくても、「夫の会社関係の方たちだから行かなくては」と参加するのが普通です。

5〜10人ぐらいいで集まるものが多く、夫の会社以外の駐妻たちとも顔見知りになります。「どこで何を買う」「こんな美味しいお店がある」「この地域は危険だからあまり近づかないこと」など、さまざまな情報交換が行われます。医療関係の情報もありがたいものです。なかでも日本食店情報は貴重です。

アジア食材店に日本の食材も置いてありますが、価格が非常に高く、賞味期限切れはあたりまえでした。ことに、日本でふだん食べている野菜は、なかなか手に入りにくいものです。もちろん、都市によって事情は異なりますが。

そんな情報を丁寧に教えていただき、「意外に皆さん気さくな方々ばかりでよかった」と思う反面、「絶対、本音では話せないな」と思ったのも事実です。

なぜなら、私個人でこの地に来ているわけではないからです。常に「夫の会社を通しての生活」という1枚のベールに包まれた自分である、という事実を忘れることはありませんでした。これはどんな駐妻たちも、最初に持つ感情ではないでしょうか。

現地生活3か月から6か月ごろ

●引きこもり状態に陥って

このころはほとんど生活設営ができ、なんとなくその地での生活に慣れてきます。ようやく自分自身と向き合う時間もできてきます。それまでは、生活することと人のお付き合いに奔走していて、何も考える暇がありません。

少し生活が落ち着いてくると、「私はこんな異国で何をしているのだろうか？」と悶々と考えるようになりました。夫は相変わらず、早朝から深夜まで仕事で忙しく、家に戻って



もゆつくり話す時間はあまりありません。周りは現地人ばかりの地域でした。言葉ができないので、1日中引きこもった状態で、誰とも話さない日が増えていったのです。

1人でいると底知れぬ孤独感がこみあげ、なんのために自分がここにいるのかわからなくなっていました。

これではいけないと思い、日本語に飢えていたこともあり、奥様茶話会などにも定期的に参加するようにしました。でも、「夫の会社を通しての生活」という1枚のペールをばさんでのお茶会です。適当に話を合わせるだけで、私のうちにあるもやもやがすすきりすることはありませんでした。

いつしか、「日本にいたら、友人たちと本音で楽しくおしゃべりできるのに、ここではそんなこともままならない。親にもいろんな話を聞いてほしいのに」と強く思うようになったのです。とうとう、疲れて帰ってくる夫に「こんな生活、面白くない。楽しくない」と訴える日々になりました。完全に閉塞感にとらわれてしまっていたのです。

夫は我慢強い人ですが、よほど鬱陶しかったのでしょうか。一言、こう切り返されました。「帰ったら？」

この言葉は、ずしりと私の心に響きました。

「帰りがかったら、帰ったら？ 海外では自分で動かないと、待っていても楽しいことなんて何も起こらないよ」

こう言われて初めて気づいたのです。自ら動かなくてはならないと――。

夫に背中を押されて私は語学学校に通い始め、どんどん積極的に行動するようになっていきました。

●行動が招きよせたままらずに出会い

今振り返ると、外国で暮らすという、わくわくした気持ちや期待だけを胸に、嫌味な言い方をするならば、「選ばれた人」と勘違いをして、遠い異国に旅立ったような気がします。たとえ異国の地であろうと、日々足を地につけて暮らしていかなければなりません。そんなあたりまえのことから逃げていたのです。

変な勘違いをしていたために、想像した暮らしと現実の暮らしとの間に大きなギャップが生まれてしまったのでしよう。夫は私の気持ちを理解して、その後非常に協力的に接してくれるようになりました。

はじめは、語学学校に通うために街中に出かけて行くのがとても億劫でしたが、このままではいけないと自分を励まし、なんとか続けられました。そこには、いろいろな国の人たちが語学を習いに来ていました。1人だけ日本人もいました。同じ駐妻で、彼女とは今でも気の置けない友人です。

こうして積極的に行動したことさまざまな出会いがあり、どんどん言葉も覚えていきました。対面式のマーケットで、片言で買い物ができるようになり、ますます行動範囲が



広がっていったのです。

その後、日本でフラワーアレンジメントのインストラクターをしていた経験があるというところが、狭い日本人社会に広がり、日本人学校のお母様たちの指導をさせていただくでになりました。

しかし、もし悶々としていたときに素直に話せる人や頼りになる人がいなかったら、もし駐妻独特の「頑張らなくちゃいけない。弱音を吐いてはいけない。だって、私は駐妻だから」という考えにとらわれて誰にも心のうちを話さなかったら、いったいどうなっていたでしょう。

孤独感や虚脱感にさいなまれ、引きこもったまま、日々、部屋の壁を見つめているような生活になっていたかもしれません。実際にそのような例もありました。

樂觀主義で能天気だと自負していた私がこんな状態に陥るとは、日本にいるときは夢にも思いませんでした。

今言えることは、駐妻という特殊な環境に置かれた妻たちは、「誰でもノイローゼやうつ病になる可能性がある」ということです。

この、3か月から6か月ごろに起こる不安定な感情をどう受け止めるか、また、相談相手が存在するか否か、このあたりが大きなポイントになります。人によっては、赴任後から1年ほどこういう感情に悩まされることもあります。早い人では半年後には帰国してし

まうケースもあります。

私の場合は、一時期は落ち込んでいましたが、幸いにも気持ちを切り替えることができ、言葉は追いつかないまでも、せつかく来たのだからこの国の良いところをどんどん吸収していこうと、前向きに考えられるようになりました。

● 駐妻株式会社の実態

駐妻たちのお茶会やお食事は相変わらず開催され、フラワーアレンジメントのレッスンを通しても、交流が深まっていきました。

お茶会、お食事は基本的には自宅で行なわれ、「お呼ばれすれば、次回はお誘いする」という暗黙のルールのようなものがあります。誰を招くか、お菓子は何にするか、食事は？ お酒は？ などと、自宅開催のときにはけつこう気を遣いました。特に「誰を招くか？」というの大きなファクターでした。

少々慣れてはきたものの、「1枚のペール」がありますから、自分をさらけ出すことはできませんし、手放して楽しいということもありません。お互いに顔色をうかがいながらの会話で、興味のない話題でも我慢強く聞くしかありません。いわゆる「社交辞令満載」の会です。

お開きになると、今度は陰口が始まります。

「あの人の発言変だよね」



「あの料理はおいしくなかったね」

ところが、次にその主権者に会うと「先日のお食事、最高においしかったです」と齒の浮くようなお世辞を言うのです。あまりの変わり身の早さに、私はあつけにとられるばかりでした。

今まで何の接点もなかった人たちが、たまたまこの地に来て集まったからです。考えや嗜好が合う人、合わない人がいて当然です。しかし、決して表には出しません。

言わば「駐妻株式会社」のような集団なのです。ただし、年功序列型ではありません。

現地生活6か月〜1年

●本音の会話に飢えていく

現地に来て半年を過ぎた頃、友人といえる存在ができ、かなり本音で話せるようになりました。彼女たちは大きく「子どものいない奥様」「日本人学校のお母様」「インターナショナルスクールのお母様」「現地校のお母様」に分けられます。

このようにカテゴライズされたなかでは、他のグループの人たちの噂話などを面白おかしくしゃべるような傾向がありました。

その頃、私はフラワーアレンジのレッスンを行なっていました。このレッスンは日本人

学校のお母様向けでした。基本的にはグループレッスンでしたが、たまに個人レッスンを頼まれることもあり、その方のお宅でレッスンをすることもありました。

そんなときはマンツーマンの気安さからか、学校やママ友との関係、特定の個人に対する思いなど、赤裸々に語られるのです。

そのとき、私は気づいたのでした。

「この人たちは本音の会話に飢えているんだ。本音で話したいけれど、一歩外に出たら言えない。そんなジレンマを抱えているんだ」

毎回のレッスンで生花に触れ、気持ちも活性化し、美しいものを作り上げたという達成感もあったことでしょう。レッスンを終える頃には、いつもすっきりした顔をなさっていました。

けれど、実はこのレッスンでもっとも重要な私の役割は、アレンジを教えることではなく「本当の心の叫びを聴き切る」ということだったのではないかと、今になると思い当たります。レッスンを重ねるたびに、技術の向上はもちろんのこと、どんどん表情が明るくなされたような気がしました。

●駐妻充ちの悩ましい人間関係

この頃は、何でも話し合える友人といえる人たちができる時期です。語学学校や婦人会などで、それまで出会った人の中から自分と合う人を選んで、友人関係を育んでいくよう



になるでしょう。

そうなると、私や友人たちの周りで起こるさまざま出来事が話題に上るようになります。ちょっとしたいじめやいさかい、先輩駐妻との衝突……。

例えば、こんなことがありました。

夫と同じ会社の家族が新たに赴任してくるときは、たいてい事前に「今度だれだれが赴任するのでよろしく」と連絡が入ります。旦那様が夫の上司にあたる場合は、新参駐妻は上司の奥様というわけです。やはり企業ベースの生活ですから、そんな連絡が来れば、特に相手が上司の奥様ともなれば、先輩駐妻は懸命にお世話をするのです。

その頃、ちょうどその街に慣れてきていた先輩駐妻は頑張って語学も修得し、ある程度のお買い物などは不自由なくこなせるようになっていました。

はじめは2人とも気を遣いあって良い関係だったのですが、新参駐妻が言葉を話せないのも、しだいに事あるごとに先輩駐妻を呼び出すようになりました。買い物に付き合わせ、店員にクレームをつけさせ、まさに通訳扱いとなったのです。さらに、その先輩駐妻の生活態度にまで口を挟むなど、行き過ぎた介入をしてきたのです。

当然のことながら、2人の関係は悪化の一途をたどり、距離を置くようになりました。そのうち、新参駐妻は、日本では考えられないような誹謗中傷のメールを送り付けてくるようになったのです。もちろん、2人は決別しました。狭い社会ですから、その後もお顔

を合わすことはありましたが、会話を交わすことはありません。

私自身も少々このトラブルに巻き込まれ、帰国のため、その地を離れる間際まで先輩駐妻からの相談はやみませんでした。

このケースは、たまたま先輩駐妻のほうが年下で、新参駐妻は年上だったので、日本人の常識ではまだ許せる範囲といえるかもしれません。

しかし、逆のパターンも数多く存在するのです。新たに来た夫の上司の妻が若く、先輩駐妻が年上というケースです。新参駐妻が常識のある人ならば、何の問題もありませんが、そうではない場合、お世話を頼まれた年上の先輩駐妻は非常に気を遣われることになります。そのストレスは大変なものでしょう。

また、ご主人も奥様も年齢が高くなって、初めて赴任したというケースもあります。ご主人の企業内の地位も部下という立場だった場合、奥様は婦人会でも末席で小さくなって一言もしゃべらない方もいらっしゃいます。

周りの人が若くはつらつとしていて、はきはき発言なさっていれば、右も左もわからない方は、何も言えないものだろうとお察しします。

でも、そういう方でも必ず慣れて、何年後かには上座で皆さんを指導するようになっていくにちがいないのです。