

【調査結果概要】駐妻・駐夫のアイデンティティクライシス、メンタルヘルスについて

1. はじめに

異文化適応が求められる駐在員家族に特有のストレスやメンタル不調の傾向・要因を分析考察し、帯同によるストレスや不調の軽減に資する方法を明らかにするため、帯同中の心の状況やメンタルヘルスへの意識、セルフケアのアイデア等についてのアンケート調査を行った。

2. 調査結果

- 帯同から約1ヶ月～半年の間が特に不適應に陥りやすい「カルチャーショック期」であり、約80%がメンタル不調を実感していることが分かった。
- 「帯同に伴いそれまでの社会的役割(=仕事やキャリア、自分の稼ぎ、生きがいなど)を一気に失い、身近に知人や友人もない孤独な環境に置かれることで、先の生活や人生への焦りや不安が募り、自己肯定感や自分の存在意義が揺らぐ」ことが、アイデンティティクライシスやメンタル不調の背景・傾向であると考えられる。
- 中年期特有のミッドライフ・クライシス傾向に加え、焦りや不安に駆られ環境に適應しようともがくことが、かえって理想の自分と現実の生活とのギャップとして心を苦しめ、自己評価を低下させている傾向も感じ取れた。
- 仕事や学び、収入・お金といったハード面、帯同先での出会いや配偶者の理解といったソフト面の双方が、アイデンティティクライシスやメンタル不調を予防・緩和するための重要な要素となる。
- 回答者の約半数がメンタルヘルスの維持のために意識的な対応ができて一方、「ストレスや不調の予防・緩和の効果は不十分」、「自分に合ったセルフケアの方法が分からない」との回答も1/3以上(約36.2%)であった。
- ストレスや不調の予防・緩和策としては、キャリア・仕事等に関する情報や相談先、自分に合ったコミュニティのニーズが高いほか、心理カウンセリングへの関心も見られた。
- 回答者から寄せられた帯同中のエピソードについてのフリーコメントからも、海外帯同は精神的な負荷・ストレス度が非常に高いライフイベントであることが改めて浮き彫りとなった。
- 自分なりの意識や工夫、楽しみを見つけたことで心が安定したり不調から回復したという声も多く聞かれた。不調を自覚する前からの予防的なセルフケア、心の拠り所や頼れる仲間を持つことが大切。

3. 考察(まとめ)

- キャリア志向の駐妻ならではの葛藤、周囲に頼らず頑張りすぎてしまう傾向も見られた。メンタルヘルスの維持のためのポイントとして、不調のメカニズムを知り、意識的に自分の心の状態に目を向けること、自分への高すぎるハードルは課さずにゆとりを持つこと、ひとりで無理せず早めに頼ること の3点を挙げた。
- 駐在員やその家族が所属する企業等からメンタル面の専門的ケアやサポートを受けられることは少なく、健康管理は個人の自助努力に委ねられている現状もある。企業や社会においても、**駐在員家族のメンタルヘルス**、そしてクライシスの要因ともなる**駐妻・駐夫のキャリア継続**の重要性への理解や支援が広がるよう期待したい。