

駐妻・駐夫のメンタルヘルス

* フリーコメントより抜粋(一部加筆修正)

目次

- [充実した日々を送るための自分なりの心がけ](#)
- [メンタルヘルスの維持向上に役立つもの](#)
- [帯同とキャリア](#)
- [帯同による人間関係・コミュニティの変化](#)
- [現地での妊娠・出産、育児](#)
- [メンタル不調からの回復\(カウンセリング、受診\)](#)

● 充実した日々を送るための自分なりの心がけ

・有限・貴重な海外生活なので、自分に正直に、家族と同じく自分も大事にすることを意識しながら過ごしたところ、駐在期間もキャリアダウンにならないと思えるようになった。

・退職したことで、それまでの自分の拠り所がなくなってしまったような気がして焦ったことがあったが、せつかくの駐在を楽しもうと決めたらあまり悩まなくなった。

・仕事が出来ないのは期間限定と言い聞かせ、趣味や興味関心のある分野について調査したりする事で心を没入させている。

安全面の理由から一人行動が出来ないので、どうしてもメンタルが安定しない時は、自宅で直感のおもむくまま好きな本や動画を観たりして、気分を変えるようにしている。

・一度目の帯同ではやることを決めず渡航ししばらく気分が落ち込んでいたため、二度目の帯同では資格試験合格の目標をつくり体制を整えてから渡航した。

カフェやネイルなど、自分の機嫌をとることにはお金をケチらず楽しむようにしている。

・オンラインスクールに入会し毎日「やること」ができたことで「仕事をしていないのにダラダラしてしまう罪悪感」がなくなり、充実感を得られるようになった。夫への八つ当たりも減った。

・帯同1ヶ月後に自分のキャリアが全て崩れて行くような不安に駆られ、自然と涙が止まらなくなった。新たな資格試験勉強を始めたことで自信が付き、メンタルを改善することができた。何を始めるか悩んだが、まずは始めてみるのが大事だと思う。

・落ち込んだ時は無理にでも目標を作るようにして、語学習得のためのオンラインレッスンを入れたり、新しい資格の勉強を始めることで気持ちを何とか保つことができた。

・専業主婦になると不調になることがわかっているので、前回帯同時はMBA取得、今回はリモートワークとトレーニングをして、自分を忙しく保っている。

●メンタルヘルスの維持向上に役立つもの

・とりあえず1ヶ月くらい一時帰国した。

・ヨガに通ったり夫の会社のカウンセリングを利用したりしている。

・現地で子猫を保護して飼い始めてから、大きな癒しを得られた。

・帯同中に一人旅という楽しみを見つけ、気持ちを前向きに保つのに非常に役立った。現地で語学学校に通うのも心の安定に有効だった。周囲の駐妻と合わせるのに苦勞し、不眠の症状が出たので途中で無理な付き合いは止めたのも良かった。

・天気の良い日は近所を散歩。アルバイトの採用が決まり仕事を始めたことで自己肯定感が上がり経済的にも余裕ができてきて精神が安定した。

・新しい環境に行ってもすぐは緊張状態が続くため疲れていつも以上に寝ていたが、不安やアイデンティティクライシスに陥ることはなかった。新しい土地での暮らしや仕事に関する情報が一番欲しかったもので、その情報へ自分でアクセスする力、語学力があったので自分で自分を助けることができ、言葉ができてよかったですと何度も実感した。その経験が自信になり自己肯定感もあがったので、クライシスに陥ることもなかったのかと思う。

●帯同とキャリア

・就労許可が出るまでの1年は気持ち的にも辛かった。家の中で運動 (YouTubeのエクササイズ) や、散歩で気を紛らわせていた。

夫の長期出張の時期は不安が強く出たが、就労許可が出てからは、いつでも仕事ができるという安心感で不安が和らいた。実際に仕事に就くと気持ちが落ち着くと共に、帰国後のキャリアに対して裾野が広がったと感じるので今の環境に感謝している。

ただ、知り合いや友人があまりいないのが課題。

・築き上げたキャリアが断絶するようで、(新婚にも関わらず)帯同したくなかった。
帯同直後から大学院に通い、忙しさで気分はかなり紛れたが、収入がない(家計を負担していない)ことで地味にダメージがあった。それまで夫と同程度稼いでいた自分が全く稼いでいない、という引け目？を感じていた。

出産後に現地復職した後は、最初は仕事に戻れたこと、収入が得られるようになったこと、その国の育児しやすい環境に喜んでいて、仕事内容が物足りず、職業人としてのアイデンティティがぐらついた。

・駐妻＝現地ではフルタイムで働けない様々な要因(ビザや育児、環境)を利用して、ボランティアとして駐妻が動いていることに情けなさを感じる。日本では時給数千円貰っていた仕事も、駐妻のボランティアということで無償。相手は無償の労働力を手に入れ(責任自体は少なくなっているが)、駐妻は無償であってもやりがいや居場所が欲しいという一見するとwinwinの関係であるが、無償労働力として扱われていることですごくプライドが傷付くこともある。
(こうやって分かっているながらも、無償でも存在意義や自己肯定感の向上のため！とボランティアをしている自分もいる。感情コントロールは難しい。)

・帰国後は再就職先が決まったことで、帯同や退職、帯同先で取り組んできたことなどが正しかったと証明できた気がした。

●帯同による人間関係・コミュニティの変化

・帯同先では、現地で日本人外国人に関わらず友人を作った。配偶者以外と過ごす時間も大切。

・夫の存在は結構大事で、自分のモヤモヤをぶつけてみたり、お互いに思うことを話したりしたのはよかったなと思っている。

駐妻や現地永住の友達の存在もとても大切で、ちょっと気持ちが沈んでもランチしながらおしゃべりして大笑いすれば気持ちが軽くなる。

テニスやジョギングで体を動かすことも、メンタルのバランスを取るのに大いに役立っている。

・駐在帯同が自己都合退職と同じ扱いになりショックだった。1年目はコロナ禍ということもあり家族以外の交流もなく、早期日本帰国を望み、夫の会社にもキャリアフォローされない駐妻としての存在に不安がる毎日だった。

駐妻オンラインコミュニティへの参加がきっかけで共感仲間やロールモデルに出会い、リモートワークでのインターンシップをスタート。自分の存在、スキル活躍の場はあるとやっと自信が持てた。コミュニティの存在無くては今の自信も持てなかつたらうと感謝の気持ちでいる。

・退職して帯同したため、仕事や友人といったコミュニティから切り離された孤独感が大きかった。仕事という自分を客観的に評価してくれるものも無くなり、自己肯定感が下がった。

コロナ禍だったこともあり、接する相手が夫だけだったので、夫の些細な言葉でも傷ついて落ち込んだ。スキルアップを兼ねて語学学校へ通い(自己評価の向上)、対面での言語交換ができる友人を作ったことで気持ちが上向いた(孤独感の解消)。日本の友人とも定期的なビデオ通話を続けたことも当時は大きな支えとなった(コミュニケーション相手の分散)。

・新しい環境で子どもも不安な時に嫌がらせや悪口を言われ、狭い日本人コミュニティで辛かった。
子どもも現地のコミュニティに入っていくように、現地の学童へ入れた。自分も現地で就職活動し、フィットするコミュニティを探した。無理せず狭いコミュニティから適度な距離を取ることで、悪口を言われることも無くなった。

● 現地での妊娠・出産、育児

・頼れる親戚も友達もないのに夫は出張で何日も不在しがちという環境で、0歳児の完全ワンオペに心身疲弊→不眠やパニック症に。自分と子どもだけ3ヶ月間の一時帰国を経験した。日本の病院で漢方薬を処方してもらったり、実家の助けを得て身体のリズムを整えたことで回復。このピンチをきっかけに、夫が働き方・育児家事・日々のコミュニケーション不足を大きく改善してくれるようになり、以降はメンタル不調にならずに済んでいる。同行はチームであり、パートナーはチームメイト。共倒れにならないよう、協力体制をつくっている。

・帯同後、車が無いと買い物にも行けないなど環境が大きく変わった。元々キャリア志向が強かったことで、帯同に伴い離職したこと、収入もなくなったことが、何よりものダメージで、自分の存在意義自体を問う毎日だった。ビザの関係で新しい仕事もできず、帰国後の不安ばかりが募っていた。妊娠、悪阻なども相まってメンタルが崩壊していたと思う。気づいたら涙が出ていた。正直、あんな経験はもう2度としたくない。

・離職して帯同。2人の子どもを現地で妊娠出産。全く寝ない乳児をサポートなしで世話していた時は完全に自分を見失い、泣いて暮らしていた。夫が一人で外出させてくれたことで育児の苦難を共有でき、自分も一息つけた。
ボランティアで各国の駐在家族(乳幼児)の遊び場を立ち上げ5年ほど運営した。悩みを共有したり、お互い子供を預かったりする関係ができ、ものすごく救われた。
米国内で引っ越して第二子を産んだ後はパンデミックと新しい環境での夫からのサポートが減り、外出禁止令の中の育児家事の負担が酷く、パニック発作を起こしてしまった。その際は日本のオンラインカウンセリングを受け、取り繕いゼロの、溜まりに溜まった気持ちをぶちまけて、なんとか持ち直した。予約がすぐ取れ、相談料がすごく安く、日本語で相談できるのがとても良かった。駐在経験のあるカウンセラーさんがいて本当に助かった。

・第二子出産後3ヶ月での帯同で、軽い産後うつになりかけていた。ふとしたときに子どもを抱いて飛び降りようという考えがよぎり、異常を自覚した。

配偶者に心療内科を受診したいと話したが、理解を得られず喧嘩になったことが逆に奏功して、開き直って外に出るようにしたり、会社関連の無理な付き合いを避けるようにしたことで緩和。振り返れば受診はすべきだったが、自己克服した。

・帯同後、子どもが学校の方針に適應できず不登校になったが、転校・編入したら(手続きはとても大変だったが)毎日楽しく登校するようになり、自分のメンタルヘルスも一気に回復した。家族それぞれが大変な中でも楽しく過ごすことで自分のメンタルヘルスも良くなると思うと、家庭内は楽しく穏やかな場所にしたいと思った。

たしかにキャリアの断絶はマイナスだが、今は家族の幸せを維持することが自分の大切な仕事だと思っており、空いた時間は現地語の習得、キャリアに関係するスキル維持のための時間に充てている。

●メンタル不調からの回復(カウンセリング、受診)

・駐在とは別の大きなストレスがかかり、帯同2年目から半年ほどメンタル不調に陥った。2週間ほど気持ちの落ち込みを自覚したので夫に相談し現地の心療内科を予約・受診した(夫が通訳)。その後、夫にサポートを依頼し、夫の仕事関係者の理解も得ながら「リモートワークを増やし自宅で一緒に過ごしてもらおう」、「出張を減らしてもらおう」などの協力をしてもらった。同時に、英語の勉強や運転、新しい人間関係などのストレス要因はできるだけ避け、毎日の運動(ヨガ、散歩)を心がけた。家事も意図的にサボるなど数ヶ月低空飛行状態だったが、何とか調子を維持できるようになった。

徐々に仕事(日本企業で週数時間のリモートワーク)、現地日本人カウンセラーとのカウンセリング(保険適用外、全額自費で大きな出費だったが、夫と話し合い必要経費に)を始め、英語の勉強や現地の人間関係も再開し、夫の会社や出張をほぼ元通りにできるまでに回復した。医師やカウンセラーからは、サポート体制の構築(できれば現地で日本語で話せる信頼できる人、日本の友人や家族)と趣味や運動などの気分転換が大切と言われたので、不調時には意図的に頼るように努めた。

・帯同に伴う退職に不満や不平感があった。帯同後の仕事を帯同前に見つけ一旦気持ちは落ち着いたが、時差もあり思った以上に稼働ができなかったことや同じような心境の人が周囲にいなかったことで再度メンタル不調になった。

駐妻向けにコーチングをされている方からコーチングを受け、パートナーにも相談し、一人で帰国することにした。その決断ができたことでだいぶメンタルが回復したし、無理して海外に居続ける以外の選択もありだと感じた。

・子ども(中高生)も親も、日本語でカウンセリングを受けられると良いと思った。オンラインカウンセリングを見つけたので利用してみようと思う。

・2回目の帯同直後、子どもがとても小さく、大気汚染のために外出できない状況が続いた際は、朝落ち込み、1日頭痛が続いたので、心療内科を受診し話を何度か聞いてもらった後回復した。赴任直後は配偶者も仕事に忙しく、日本にいる家族にも心配をかけたくないという気持ちがあり、相談できる相手もいなかったが、心療内科を受診したとき、自分の境遇を理解してもらえる誰かに話を聴いて欲しかったのだと理解した。