

【編集部より】去る5月14日に海外で初めてセミナーを単独開催致しました。2011年7月に検討を開始して、講師と打合せ、国内セミナーで海外講演の前触れ企画を開催し参加者にご意見やご希望を伺ったりもして約2年で開催が実現いたしました。

今回は上海ということもあり近郊からご参加の方もいらっしゃいました。開催にあたり、駐上海総領事館・丸山浩一首席領事のご挨拶をいただき、会場や機材の手配には上海の複数の日本企業のご助力をいただきました。ご支援をいただいた皆様、ご参加の皆様にあらためて御礼申し上げます。今回は、講師の一人で帰国後ただちにレポートをまとめてくださった下野淳子氏による報告をご紹介します。

※※※

JOMF 上海セミナーレポート

～上海セミナーを終えて思うこと～

ルックスコンサルティング∞ジャパン 代表

下野 淳子

上海の空港へ到着後、まず目に飛び込む風景は灰色の空です。

街への移動の車の中から沈みゆく真っ赤な夕陽が灰色の空と対角的な力強さを感じさせました。これが「大陸の力」のように。

私が以前に訪れたことのある中国は香港だけです。香港では、人々の多さ、足取りの速さ、狭い土地にひしめきあって天に向かってそびえるビル群、時間の流れ方が日本とは異なる速さがあるというのを感じました。ここ上海では、また違った大陸的な時間の感覚があるというのを肌で感じた次第です。

灰色の空の向こうに見えるビル群はおおらかで、街を歩き交う人々の足取りもどこか、ゆったりとまったりとしているように感じます。

日本の東京などの人の多さ、足取りとはまた違う異国の時間感覚や街に漂う独特の匂いを味わうことができます。

さて、「上海は世界有数の世界都市であり、同国の商業・金融・工業・交通などの中心の一つである。2012年には、アメリカのシンクタンクが公表したビジネス・人材・文化・政治などを対象とした総合的な世界都市ランキングにおいて世界21位、特にビジネス分野では世界7位と高評価を得た。2012年6月時点の常住人口は2,400万人を超えており、市内総生産は2兆0,101億元（約31兆円）であり、首都の北京市を凌ぎ中国最大である。国務院により国家中心都市の一つに指定されている。」(wikipedia)

そんな上海は今や世界一邦人滞在者が多い都市になりました。5万5千人という日本人が暮らす都市です。そんな中でメンタルヘルスに関わる問題が多くなるのも当たり前のことです。

上海の臨床心理士グループとの出会い

滞在中に、2軒のクリニックへ訪問させて頂く機会に恵まれました。(5月13日)
そこで働く方も含め、上海で活動中の女性の臨床心理士さんの会(まだ団体の名前も決まっていない)が発足していました。それぞれの方々がいろいろなクリニックに所属しています。そこで現地で起きている様々な問題を持ちより、「何ができるか?」ということを実際に話し合い、前向きに取り組む姿勢には頭が下がる思いがいたしました。

情報交換の中で、駐在する奥様たちのお話を聞くにあたり「こんな話は今まで誰にもしたことがない」ということをおっしゃる方々が多いようです。

彼等の提供する安心・安全・信頼という守られた空間の中では、誰もがゆったりと自分の気持ちを語り始めるという事です。そして「母国語で聴いてくれる人がいる」という安心感から日頃から溜まっているモヤモヤした気持ちを話すことで「こんなこと言っているんだ」「気分が落ち着いた」とおっしゃる方々が多いようです。

どうしても心の問題は「こんな事は言ってはいけない」「カウンセリングに行くというのは、私が心を病んでると思われてしまうから行けない」など、まだまだ日本人は、カウンセリングに対して足取りが重たいようです。

クリニック見学

今回訪問した、2軒のクリニックをご紹介します。

① 桜華(サクラ)クリニック

(開業14年、年中無休:日本の海外旅行保険にキャッシュレス対応)

こちらでご活躍の臨床心理士:小野辺さんのご紹介で訪問させて頂きました。

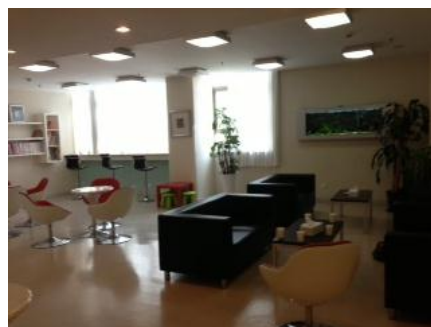
励 洪(レイ・コウ)医師との会談では、先生は九州大学ご出身であり、日本語での会話でいろいろな話をお聞きすることができました。



クリニックへの入り口

言葉がわからない→外出しなくなる(引きこもり)
→子育て等のストレス(子どもにあたる)→負のスパイラルに陥る。

励 洪先生の今までの御苦労されたお話や事例をお聞きし、上海には安心できる清潔で安全なクリニックがあるのだと確信しました。また、全て日本語での対応が可能ですので、安心です。やはり、問題点としては、言葉の問題が挙げられました。



待合室

気候など外的要因なども加わり益々、引きこもってしまう等、海外に暮らすということは大きな環境の変化が心に影響を与えるということを改めて認識しました。

とくにメンタルヘルスに関わる心の問題は、外科的な問題ではないので、母国語で対応できることが重要です。先生の事例では、やはり夜眠れるかどうかが第一のポイントだとおっしゃっていました。

もう一つ、薬のお話は興味深いものでした。

それは、「製造地の違う薬では効果がでないことがある」という話題でした。同じ成分の全く内容の同じ薬でも、自国製でないものでは効果がでないことがあるということです。

確かに欧米の実験で患者さんによく効く薬といって、単なる水の入ったカプセルを飲ませ続けたところ効果があったという報告があります。

その逆で効果は同じなのにも関わらず、「日本製でないから効き目は無い」という思い込みで薬が効いていないと思いきまれることがあるそうです。

このような事例をお聞きするとき、人間の身体は本当に心と連動しているのだと改めて実感してしまいます。

② Shanghai Delta Clinic

(上海デルタ西クリニック：新しいクリニックです。年中無休 24 時間体制：ほとんどの海外旅行保険に対応)



クリニックロビー

こちら先程の臨床心理士グループの杉谷さんからのご紹介で訪問させて頂きました。

こちらの特徴的なところは cardiac rehabilitation program : 心臓 {しんぞう} リハビリテーションプログラムを備えているところです。

まるでスポーツジムのような運動器具が備わっている部屋があります。運動を通して心臓疾患のリハビリを行うそうです。

こちらは、欧米人向けという印象ではありますが、日本語での対応も可能です。設備は新しく、清潔で高機能に整っています。

②は 24 時間の日本語でのホットラインがあり、上海での急な病気や心の問題に対応してくれます。そして、どちらも日本人が多く暮らしているところにあるという立地もありがたいですね。

上海に暮らす日本人の方々やこれから向かわれる方々が安心して受診できるクリニックです。

この訪問の合間に打合せに立ち寄ったイタリアンレストランでは、中国人スタッフも日本語が通じますし、日本人の多くが利用しているようでした。欧米では日本語の通

じるレストランは日本食レストラン以外にはなかなか見つけられませんが、やはり、中国という距離と日本人が多く暮らすという地の利のせい、店を選べば言葉のストレスは軽減されるのかも…ですね。

しかしながら、そんな地域から少し離れてしまえば、タクシーや乗物すら日本語は通じなくなるもので、やはりここは外国ということ認識せざるを得なくなります。

セミナー開催

5月14日には、海外邦人医療基金として初めての海外セミナーが上海で開催され、講演者として参加させて頂きました。会場は花園飯店2階会議場です。(当初32階のこじんまりした会議室を予定していましたが、会場側の都合で2階の部屋へ変更となり、結果的に来場者にとってアクセスがよくなり、事務局側も安堵していました。今回は初めての単独海外開催で会場手配や機材については上海の日本企業にサポートをいただき、ここまでこぎ着けたとのことでした。)

初めに日本国駐上海総領事館 首席領事 丸山 浩一様より、今回の JOMF セミナー開催につきましてごあいさつを賜りました。

お忙しい中、わざわざお越し頂きましたことに感謝致しております。

丸山首席領事のお話の中で、「お酒」に関する言葉がありました。それは、中国ならではの「仕事上でのおつきあいのお酒」あるいは、「個人的な嗜好でのお酒」というところで、どうしても量が増えてしまう傾向にあるので、気をつけましょう。というお話でした。この言葉には何か深い中国という文化と日本人の文化に差があるのだという事を感じさせるものがありました。

そして、

<<午前部>>

演題：『異国でこころを病んだとき -これまでの各地メンタルヘルス事情調査結果から読み取れること-』

講師：鈴木 満 外務省メンタルヘルス対策上席専門官・海外邦人メンタルヘルス連絡協議会代表世話人 (写真1)



1

『海外赴任のために必要なこと～駐妻たちのメンタル事情～あなたの家族は大丈夫?』

講師：下野 淳子 ルックスコンサルティング∞ジャパン 代表 (写真2)



2

<<午後部>>

演題：『海外生活を豊かに送る為のメンタル(セルフ)コーチングを身に付けましょう ~ワークショップを実体験してコミュニケーション力向上のヒントを学びませんか?~』

講師：栗栖佳子 株式会社『宙』代表 (写真3)



3

という内容にて滞りなくなごやかなムードで開催できました。

参加者の中には、無錫からわざわざお越しくださいました方や、先程の臨床心理士の方々、また、日本商工会、と様々な分野の方々をはじめ、上海に駐在されている企業の方々、そのご家族にもご参加頂きました。

この度の上海セミナーを通じて中国という大国のほんの一部を知ることができました。また、その大国に暮らす日本人の方々が鳥インフルエンザ、PM2.5等、日本に暮らしている時にはまったく縁のない環境の中で前向きに、活動的に仕事に取り組み、前へ前へと進もうという気持ちを感じることができました。

日本人は何かあるとすぐにマスクを付ける習慣がありますが、上海でマスクを付けている人はほとんど見かけません。そんな中で日本にいるならマスクを付ける人もここ上海でマスクをつけていないというところは、「郷に入れば郷に従え」という思いがあるのかもしれませんが。この姿勢が他国の人々と交わろうという前向きな気持ちの表れではないのでしょうか。そんな、上海で頑張る日本人の方々にエールを送りたい気持ちでいっぱいです。

私も現地ではマスクなしでおりました。アレルギー持ちの私の鼻は耐えかねて鼻炎が悪化し、帰国後、耳鼻科を受診ということになってしまいました。今はすっかり治りました。また、ビジター的な短期の訪問では、言葉の問題もありませんでしたが、一人で異国の地の他言語圏に放り出されたらとてつもなく不安でたまらないだろうという気持ちになりました。

日中関係やいろいろな問題は山積みですが、なんといってもアジアです。お隣の国です。街を歩いている、大衆の中にも、地下鉄の駅にいても、なんとなくどこか、懐かしい、不思議と自分が異邦人なんだという感覚はあまりありません。

食に対してもやはりアジア、日本人には馴染みやすいものが多いのです。

欧米は日本から距離もあり、人種もバラバラ、髪の色さえ異文化を感じさせます。

食文化も日本とは大きくかけ離れ、街にいてもどこにいても異邦人感はいなめません。そのような観点からすると、やはり中国はお隣の国なのだとあらためて感じた次第です。

時差も日本と一時間、そして一年を通じての季候（気温）、日照時間、様々な自然環境としては日本と近いので、体内時計的にはありがたい環境ではあります。常夏や白夜という特殊な環境ではないので、なじみやすさもあります。

ただ、自動車の爆発的な増加や開発による大気汚染はひどく、この汚染が解消されるのにはまだまだ時間がかかりそうですが、20-30年前の日本も光化学スモッグ警報の発令などの環境汚染があり、それを乗り越えて今の環境を手に入れました。今後の中国が美しく青く澄みわたる空で覆い尽くされることを願っています。