

## 海外メンタルヘルスの現場から II

### (40) 駐在員の長時間労働

シンガポール日本人会クリニック

医師 日暮 真由美

日本人駐在員の労働時間の長さは人それぞれ、あるいは、会社それぞれだと思いが、心療内科を受診する駐在員の中には時々、びっくりするくらいの長時間労働の人がいる。働き方改革で沸いている日本とは隔世の感だ。狭いシンガポールでは通勤時間が日本ほどかからないというのもあり、たとえば、会社滞在時間が朝 7 時から夜中 0 時から 2 時過ぎもざら、かつ、土日ほぼ会社か家に持ち帰ってずっと仕事をしている人などがある。働き方改革をしっかりと進めようとしている日本の有名な大企業でも、海外駐在員の場合は例外としているようだ。睡眠時間は 6 時間未満どころか 5 時間未満も珍しくなく、そういう人はほぼ全員、食事も一日一食くらいしかきちんと取っていない。特に昼食は、「時間もないし、おなかすいてないから」と飛ばされがちである。

このような長時間労働の駐在員が当院の心療内科を受診する場合、二つのパターンがある。一つは、本人に心身症状が出ていてすでに疲弊しており、過重労働が原因という自覚がある場合である。不眠や食欲不振、思考力低下なども出ており、家族にも心配されていたり、あるいは本人の感情の不安定さによって二次的に家族関係が悪化しているケースもある。体調の悪さが仕事や家庭生活などすべてにおいて悪影響が出てきているので、早く治したいとみずから病院を受診し、服薬の治療にも積極的なことが多い。しかし、実際は主因である長時間労働自体を是正することがなければ、薬が役立つのは部分的でしかない。それぞれの労働者のそれぞれいろいろな事情が長時間労働を余儀なくさせているのだが、本人に長時間労働をやめさせるには本人だけの力ではもう難しくなっていることが多く、それには何らかの対外的な力が必要なことがほとんどだ。日本の本社が気づいてくれると一番いいのだが、遠隔では本社が気づくのはなかなか難しいし、また、実は気づいているのに知らないふりをしていたり、むしろもっと働けよとプレッシャーをかけているのは本社であることもある。

もう一つのタイプは、会社人事や産業医による職場・労働時間のチェックによって病院受診を指示されて来院するケースである。しかし、こういうケースでは本人も労働時間が長い自覚はあるものの、体調が悪いとまでは感じていないことも多い。よって、本人からは「もっと早く帰りたいけれど」との言葉は聞かれるものの、みずからそれを実行しようという気配があまりない。会社から指示されたから仕方なく受診しているのが明らかである。睡眠時間が 6 時間未満と短いのを指摘しても、「長年そんな感じなんで、慣れてます」とか、「自分は 5 時間寝れば十分なんで」と、問題視していない。とりあえず短い診察時間の中では、睡

眠時間や休日を取ることの重要性だけは説明するようにし、今後の無事を願うのみだ。せつかく会社の方が気にかけてくれているのにと、もったいなさを感じる。