

海外メンタルヘルスの現場からⅡ

(44) 過労になりやすい季節

シンガポール日本人会クリニック

医師 日暮 真由美

新年あけましておめでとうございます

2019 年が始まりましたが、1 月の場合、シンガポールでは日本ほどの新年の改まった感はほとんどありません。当地では中国と同様、今から約 1 ヶ月後の旧正月が本番の年越し、年明けとされているので、1 月 1 日は通常の祝日と変わらず、翌 1 月 2 日からは学校も会社も普通に始まります。というわけで、今の時期は日本の 12 月、師走の雰囲気にも少し似た、ちょっと落ち着かない、でもこの先にめでたいことがある高揚感みたいなものもある時期です。そんな雰囲気の中、当地の日系企業では日本国内に合わせて毎年 2 月から 3 月にかけて締めや決算、大きな会議、人事異動等が設定されていることも多いため、駐在員の皆さんはこれからとても忙しい時期に入っていく印象があります。

ということで、こちらで駐在員の方が心療内科を受診されたときに、いつごろから調子が悪いかと聞くと、「1 月から 3 月が忙しかったから」と言う返答がけっこうあります。そうでなくても駐在員の皆さんは普段から相当忙しく働いていらっしゃると思いますが、さらなる過重労働が加わるのが、どうやらこの時期という人が患者さんには多い気がします。

ローカルの皆さんも旧正月前は忙しくなりますが、それは旧正月のための大量の買出し、周りに配るお菓子やお年玉の準備、家族親戚一同集合パーティの準備、旅行準備と、もっぱらプライベートで楽しむための忙しさと言えます。旧正月は通常、大晦日が半日勤務で、それから 3 日間前後が休日というパターンが多いですが、ローカルの方はそれに土日や有給休暇をくっつけて長期休暇とし、海外旅行に行かれるかたも多いです。一方、日本人駐在員は前記のように忙しい時期というのがあり、また、日本国内のほうは休みでなく通常通り動いているからということで、せつかくの連休なのに出勤している人も少なくありません。旧正月前後は駐在員の病気が作られる怖い季節かもしれないと、私は心の中で思っています。