

海外メンタルヘルスの現場からⅡ

(51) 適応しようと思わなくても OK

シンガポール在住
医師 日暮 真由美

海外駐在員は、たくさんの変化に対して、いかに適応できるかがカギであると言われている。気候の違い、ことばの違い、文化の違い、仕事内容の違い、役職や役割の違い、そして、出てくる問題の種類の違いなど、駐在員はあらゆる変化にさらされる。これらの変化を自分の中でどのように受け止め、どのように反応していくのかによって、変化がちょうど良いストレスとなり、プラスに働くこともある。一方、変化への対応がストレスとして大きくなりすぎると、心身に悪影響をもたらす。

そもそも、人は環境変化に対してそんなに強いほうではない。気の遠くなるような長い年月を経て、人はたまたま生まれた生活圏の環境に合わせてそれぞれ多種多様に進化、発達した。目や肌の色、顔貌、体格、体質等の身体はその土地その土地に合わせて変化し、さらに、その生活圏ならではの独自の文化、慣習、思考が育ち、人は自分の住む土地、環境にふさわしい身体と精神を持つようになった。こうして人類が地球上のあらゆる場所でそれぞれの進化を遂げて人種や民族として適応していくのに、数万年から 100 万年もかかったと考えられている。おそらく、遺伝子が適応していくのにそれだけかかるということでもあるのだろう。

しかし、人類の長い歴史の中ではごく最近の短期間、たった数百年くらいの間で、人々の移動、往来、混在が急速に当たり前となり、同じ場所で同じ種類の人々だけが生活しているということは珍しくなった。また、人は生まれてから死ぬまで、人生において多彩な節目が個人的、社会的に設定されるようになり、常にいろいろな環境変化に対応して生きていくことが当然のふるまいと考えられるようになった。特に、目まぐるしくすべてが変化していく現代ではそれが顕著である。だから、日本国内において優秀な評価を得、海外駐在員として選ばれるような方たちはなおのこと、海外に行ってもその変化に対して十分適応できるものと期待されるのである。

自分から手を挙げて海外駐在員となられた方は、変化への適応力に自分でも自信をもっておられる方が多いかもしれない。また、本心は海外赴任を希望していなかった方でも、いよいよ赴任する時にあたっては、変化に適応していこうとの覚悟を決められたことだろう。日本人はそういう頑張り屋さんの多い民族である。ストレスが原因で心療内科を初診される駐在員の方の多くは、「もう少し頑張れば（この環境変化にも）慣れていくと思うんです」と話す。駐在員の方が

敷居の高い心療内科を受診する時点で、すでに相当頑張っている状態であるはずだが、もっともっと頑張らなければならない、頑張りがまだ足りないままで考えているのである。そこには、どんなに大変な変化に見舞われても、きちんと適応しなければいけない、変化を受け入れなければいけない、慣れるということはそのということであるとの思い込みがある。しかし、実はそういう頑張り屋さんらしい対応がストレスを大きくしすぎる原因となるのである。

ご存知のように、このたび JOMF がその役目を終えて解散する運びとなった。シンガポール日本人会クリニックもこの 3 月いっぱい JOMF から完全に離れて、独自の運営となる。実は私も 1 月末にシンガポール日本人会クリニックを退職させて頂き、変化の最中にある。自分も今、ちょっとした迷いの中にあるが、その私が実践していることを皆さんにもご紹介したい。

それはまず、変化に適応できなくても、それはきわめて自然なことであると考えらるべきであるとか、適応するのが最良の事であるという考えから離れることだ。現代人は高度に教育され、膨大な知識や素晴らしい科学ツールをたくさん持ち、大昔の人類に比べれば、変化への対応訓練をおおいに受けてはいる。しかし、それでも、人生には知識や経験が役立たないことがしょっちゅう起きてくるし、人間が環境変化への適応に時間を要するか弱い生物であること自体は本当はあまり変わっていない。さらに、マインドフルネスという心理療法では、適応できない、うまくいっていないと感じている自分をそのまま受けとめるという方法を取る。否定も肯定もせず、何の評価も行わずにただ受けとめることで、ストレスを軽減することができると考えられている。その具体的な方法に関しては、ここでは字数が足りないので、ご興味ある方はぜひマインドフルネスの成書をご覧になることをお勧めしたい。

皆様、長い間、お読み頂いて、本当にありがとうございました。このような機会を与えてくださった JOMF の皆様にも心から感謝申し上げます。またいつかどこかで皆様とお目にかかることができる日を楽しみにしております。