

ヒューストン日本商工会・JMTX共催ウェビナー報告レポート

「駐在員の健康管理～海外でも心身共に健康に働くために～」



JMTX(日本テキサス医学振興会)は、ヒューストンを中心としたアメリカ在住邦人に医療情報や日本人医師ネットワークを提供し、適切な医療を受けられるようにすることを趣旨として活動しています。2024年11月16日、ヒューストン日本商工会との共催で「駐在員の健康管理～海外で心身共に健康に働くために～」をテーマに、ウェビナーを開催しましたのでご報告致します。



▲第4回ウェビナーQ&Aセッション

上段左より: 茨木栄梨医師(JMTX)、川口亜巳氏(臨床栄養士)
下段左より: 小風華香氏(職場メンタルヘルスリサーチアソシエイト)
島田委員長(司会進行・商工会)

はじめに産業医の茨木より、「駐在員の健康管理～フィジカルを中心に～」というタイトルで講演させて頂きました。日本とは異なる食生活、車社会での運動不足、時差対応のための長時間労働など、駐在員が抱えるフィジカル問題と個人ができる対策についてお話いたしました。また、日本では年1回の定期健康診断が義務付けられていますが、海外勤務者にはその適用がありません。よって、海外にいる間は、健康の自己管理が非常に重要であることを留意頂ければと思います。さらに、アメリカでの受診の実際に関して、JMTXに寄せられる質問で多いPCP(かかりつけ医)・眼科・言語サポートについて取り上げました。受診の際にはJMTXホームページの[アメリカの医療情報](#)や皆様の口コミを集めた[おすすめクリニックリスト](#)が役立つと思いますのでぜひご参照ください。

駐在中の健康管理③過重労働

- ▶ 時差対応のための長時間労働
- ▶ 遅くまで会議、次の日は通常通り出勤
- ▶ 睡眠時間確保困難→疲労の蓄積
- ▶ 日本国内にいる時と違い、労働時間管理がされていないケースも

慢性的な睡眠不足(6時間以下)

2日間の徹夜状態
=チューハイ7-8杯の酔っ払い



パフォーマンス低下

▲発表スライドより「過重労働」

続いて、職場メンタルヘルスリサーチアソシエイトの小風氏より「海外駐在員とその家族のための心のケア」について講演頂きました。駐在員とその家族は、仕事関連のストレスだけでなく、文化や環境からのストレスも受けやすいのが特徴です。専門家の助けが必要なタイミング、専門家の探し方や探すポイントについて具体的にお話頂きました。メンタル不調で悩んでいる方には、すぐに使える情報が満載だったのでと思います。JMTXホームページには[小風氏執筆の駐在員の心のケアに関する記事](#)がたくさん

掲載されています。また、メンタルヘルスカウンセラーやアメリカ在住日本人に日本語での医療相談や心理療法を提供している、日本のクリニックや企業のご紹介もしていますので、悩みを抱えている方はぜひのぞいてみてください。

駐在員が抱えるメンタルヘルスの課題



仕事に関するストレス

- 本社からの強い期待
- 膨大な仕事量
- 本社や現地での不十分な支援



閉ざされた駐在員コミュニティ

- プライベートと仕事の人間関係が密接
- 会社での序列が社外にも反映
- マイノリティーの方の孤独



文化や環境の違い

- 商習慣や文化の違い
- 言語の壁
- ローカルスタッフと信頼関係を築く難しさ
- 治安や交通インフラ

最後に、臨床栄養士の川口氏より「アメリカ生活で気を付けたい栄養管理」についてお話頂きました。量が多く、脂肪や塩分、炭水化物が多いアメリカ料理ですが、脂身を取り除いたり、水通しや減塩商品を利用したりすることでヘルシーにできること、また1回の食事では具体的にどのくらいの量をとるのが適切なのか(例:適切なタンパク質の量は手のひらサイズ)など、日常生活にいかせる知識が満載でした。JMTXホームページには川口氏考案・監修のおすすめレシピが多数掲載されておりますので、お一人でも、お子様と一緒にでもぜひ作ってみてください。



詳しいレシピは[こちらから](#)！

▲発表スライドより「おすすめ健康レシピ」

今回のウェビナーは約70名の方にご参加頂きました。終了後のアンケートでは、「大変参考になる有益なウェビナーでした」「食事のバランスについて学べ、すぐに実践してみたい」などの声がかかれ、駐在員やそのご家族の皆様役に立つ情報をお届けできたのではと思います。今回参加できなかった方のために、JMTXホームページにて[ウェビナーの録画とスライド](#)がご覧頂けます。また、ウェビナー中に答えきれなかったQ&Aも掲載しておりますので、ぜひご覧ください。(JMTX理事 茨木栄梨)

免責事項: JMTXウェビナー及びこの報告レポートは情報提供が目的ですので、これらを理由に専門家の医学的な助言を軽視したり助言の入手を遅らせたりすることがないようにご注意ください。担当者は資料作成にはできる限り正確に記載するよう努めていますが、その正確性、完全性を保証するものではありません。これらの内容に関連して、不利益を被る事態が生じたとしても、講演者及び日本テキサス医学振興会関係者は一切の責任を負いかねますのでご了承ください。なお、これらは個人の見解であり各関係者が所属する組織の見解ではありません。