

# 海外における邦人研究者のメンタルヘルス支援のための 調査研究

東京大学 環境安全本部 梅景 正

## 1. 調査研究の概要

海外における邦人研究者のメンタルヘルスに影響を及ぼしうる要因について調査し、異文化の中での研究活動について生活・習慣受容および心理的適応の状況を検討して、メンタルヘルス向上に有益な対策・システム構築の方策について検討する。

## 2. 調査研究の目的

大学は、優れた人材の育成と高水準の研究を通して世界に貢献していくことが求められている。遠隔地における研究活動の医療サポートとして、身体的健康管理だけでなくメンタルヘルスについて、どのような要望があるかを調査し、精神的な安定を得て、研究活動に専念できる環境を提供するための方策について提言する。

## 3. 調査研究の具体的方法

### ① 質的調査

- 1) 国内の主要大学に在籍する海外研究経験者および家族へのインタビュー：  
関東圏中心に大学の教員 22 名、家族 4 名について聞き取り調査を行った。
- 2) 企業から派遣された海外生活経験者および家族へのインタビュー：  
関東圏の企業の就労者 10 人、家族 8 人について聞き取り調査を行った。
- 3) 現地の海外研究者への聞き取り調査：

The Society for Neuroscience の年会 Neuroscience Meeting (Nov15-19, Washington) に参加し、日本人の発表者 18 人への聞き取り調査を行った。また電話やメールのよる情報収集も行った。

### ② インターネットを利用した web 質問紙調査

海外生活について、研究・仕事、医療事情、サポート資源、言語、家族の問題、日常生活、習慣・文化、治安などについて web 上に無記名の質問紙を作成した。対象者は、ホームページ上に公開されている学会や大学・研究所の研究者のメールアドレスをランダムに検索し (346 個)、個別にメールで質問紙調査研究への協力を依頼した。また、個人的に知己のある海外の邦人研究者および企業から就労者 (家族を含む) に個別に依頼した。その結果、155 人の協力が得られた。

web 質問紙調査の流れとして、協力者に <http://finehealth.jp/> へアクセスし、アクセスコード 7ec3z を入力してもらうことで、アンケート入力画面となる。海外在住中の生活で困ったことに関する 20 の質問項目について、「1 あてはまる」「2 ややあてはまる」「3 ややあてはまらない」「4 あてはまらない」の 4 つのスケールか

ら一つを選んで回答してもらった。また、抑うつや不安に関する質問紙(DAMS, DASS)調査も行った。協力が得られた 155 人のうち、記載もれや同伴した家族からのデータを除いた 106 人の結果で解析した。

### ③ 遠隔地でのインターネットを利用した心理療法の開発：

(研究協力者：東京家政大学教授 福井 至)

海外では、自分の健康は自分で対処することが必要である。そのために個人へのサポートとして、個々人のポジティブな思考や主体的な取り組みが増し、日常の軽度なストレスへの対応について改善が期待できる論理情動行動療法に基づいた Computer-assisted Counseling (自身で行えるコンピューターを用いたカウンセリング) を web 上に構築した。

## 4. 結果 (詳細は、「研究報告書」に記載)

### ① 質的調査

1) 主に、自分の研究室の大学院生をポスドクとして海外に留学させる立場である教員と、海外でのポスドクを経て新たに大学に常勤ポストを得た教員あるいは非常勤の研究員などが対象であった。指導的な教員は、派遣した学生の研究上の成功と将来について心配が主なものであった。帰国後十分なポストの得られないものは、将来に大きな不安をもっており不適応状態となる例が多く見られた。

2) 民間企業に勤める社員に個人的に紹介を受け聞き取り調査をおこなった。家族については、国内で海外赴任や帰国後のサポートを行っているボランティア組織 2 つから紹介を受け聞き取り調査を行った。会社の事情で海外に派遣されるため、サポート体制は十分であるものの、要求度が高く仕事量が多くなり体調を崩す例が認められた。また、海外で仕事の立ち上げに成功しても、言葉の問題などで本人に情報が流れなくなり孤独感が強まったなど、海外での環境要因がストレス発生に大きな問題となった例などがあった。同伴した妻は、子どもの教育環境を、考えられる中で最適なものにしようと情報収集など常時努力している様子が見られた。

3) 学会での発表が可能な研究者ばかりであるため、概ね問題なく研究活動を行っている様子であった。それでも、ラボの運営や実験の仕方の違い、英語の雑談についていけない、ビザなどの公的な書類を得るのが大変、先々について不安がある、余暇の楽しみが少ない、知人と会う機会がすくないなどの訴えなどがあった。

### ② web 調査では、研究者と民間企業の各カテゴリーの集計結果を比較しながら、両者の違いと共通点などについて比較解析した。

内訳は研究者が 34 人 (男性 26 人、女性 8 人)、民間企業従業員 (以下民間企業と表記) が 72 人 (男性 50 人、女性 22 人) である。平均年齢は研究者が 40.5 歳、民間企業が 38.8 歳である。滞在年数の平均は研究者が 5.53 年、民間企業が 3.53 年である。

#### 1) 日常生活に関する質問項目の回答結果

「近くに安心してかかれる医療機関がない」では、研究者が 68% (民間企業 46%と)、

先進国に滞在している割合が高いにもかかわらず不安を抱えている人が多い。「子どもの教育環境で困っている」については、研究者では 100%（民間 69%）と、海外赴任をめぐって生じる子どもの教育の悩みが顕著である。

## 2) コミュニケーションに関する質問項目の回答結果

「文化の違いについて困っている」では、研究者では 82%（民間 63%）と顕著に高値であった。「日本と海外でのコミュニケーション方法の違いで困っている」が、研究者で 77%（民間 60%）と高値であった。「緊急時に相談できるところがない」「家族以外に個人的なことを相談できる人がいない」両者ともに 6~70%、「業務上あるいは生活上、人間関係で困っている」が研究者 79.4%（民間 75%）と高かった。

## 3) 仕事に関する質問項目の回答結果

「時間内に仕事を処理できない」が、研究者が 71%（民間企業 64%）とやや高い。「自分で仕事の順番・やり方を決めることができない」が、両者ともに 80%以上と非常に高かった。「心の健康について心配なことがある」でも研究者で 73.6%（民間企業 66.7%）と高かった。

③ Computer-assisted Counseling は、コンピューターを用いた論理情動行動療法のプログラムを 5つのカテゴリー（「問題回避」、「外的無力感」、「依存」、「内的無力感」、「自己期待」）に分けて作成して web 上に掲載した（発表時供覧）。アンケートの協力者に、自動的にコンピューター・カウンセリング用の ID とパスワードが提供され、希望者に提供している。有効性の確認などの検証は長期を要するため今後の課題である。

## 5. 考察および海外における邦人研究者のメンタルヘルス支援についての提言

\* 集計結果から、特に研究者において、現地の医療システムや教育システムについての情報が不足していると考えられる。大学内にこうした情報を集約し、提供するところが必要とされていると思われる。大学独自で情報をプールしていくことも必要だと思われるが、すでに海外赴任者のための情報提供機関や組織が様々存在するので、そうした機関へのアクセスをサポートすることも有効な対策だと思われる。

\* 様々な相談（日本語で）ができる機関を求めている人が多いと思われる。特にメンタル面での心配を抱えている人の割合が高いことを考慮すると、いつでもアクセスができて気軽に相談ができつつ、一方で深刻な事例のスクリーニングができるようなシステムが必要と考えられる。

\* 個人としての対応策とともに、大学（組織）としての対応策が重要と考えられた。