

# 在蘭邦人に向けたメンタルヘルスの啓蒙活動

A report of activity to awareness of mental health for Japanese immigrants in the Netherlands

○須田 晶子<sup>1</sup>, 戸丸 友里恵<sup>2</sup>, 藤森 恵<sup>3</sup>, 田中 研<sup>1</sup>

Akiko Suda, Yurie Tomaru, Megumi Fujimori, Ken Tanaka

1 Goodwill オランダ, 2 こころのホスピタル町田 3 東京医科大学八王子医療センター  
Goodwill Netherlands, Kokoro no Hospital Machida, Tokyo Medical University Hachioji medical center

## 【はじめに】

海外移住では、大きな環境変化が伴うため、メンタルヘルス上の問題を抱えやすいことが指摘されている。精神疾患を予防するためには、メンタルヘルスに関する知識をもつこと、ストレスに対してセルフケア方法を学ぶことが重要である。そして、精神疾患に罹患した場合には、できる限り早い受診が求められる。しかしながら、精神疾患については、いまだ偏見も強く残っており、市民に向けた正しい知識の普及などが求められている。

今回は、在蘭邦人に向けて、医療や教育に関する情報提供や個人への支援を行なっている Goodwill オランダという NPO を通じて、メンタルヘルスに関する啓蒙のため、看護師と精神科医による ZOOM を用いたオンラインセミナーを実施した。その活動内容及び結果について報告する。

## 【方法】

本活動は 2024 年 3 月 9 日に NPO である Goodwill オランダの活動の一部として実施した。そのため、参加者の募集は団体が運営するホームページや、在蘭邦人向けの Facebook グループへの投稿などの方法で行った。当日のプログラムは以下の通りである。

1. 導入（海外移住に関する定義など）	5 分
2. ストレスとメンタルヘルス	20 分
3. セルフケアとリラクゼーション	20 分
4. 海外移住とメンタルヘルス	20 分
5. 質疑応答	15 分

倫理的配慮としては、申し込みフォームには、参加者の基本的属性や参加動機について記載欄を設けたが、いずれも回答するか否かは参加者の自由とした。また、受講終了後のアンケートにおいても回答は参加者の任意とした上で、無記名式のアンケートフォームを送信し、対象者のプライバシー及び匿名性に配慮した。尚、本演題発表に関連し、開示すべき利益相反はない。

## 【結果】

セミナーへの参加者は、合計 21 名であった。主な参加者は、実際に現在海外移住して 1~5 年目の会社員や、フリーランスで働いている方、また主婦・主夫の方であった。応募時の参加動機として最も多く記載されていたのは、海外移住中のため常に不安を抱えているからという理由であった。なかには、実際に移住中にメンタルヘルスの不調をきたしたために、対処方法を知りたいと回答した参加者もいた。また、オランダは冬が長く、日照時間が短いため、冬の気分の調整方法について知りたいという動機の方もいた。そのため、質疑応答では、季節性うつに関する内容を取り上げ、オランダの精神科医から情報提供を行なった。

受講後アンケートでは主にプログラム 2~4 に関する

感想などを収集した。プログラムの主な内容とアンケート結果の一部を以下に紹介する。

### 〈プログラム 2：ストレスとメンタルヘルス〉

このプログラムでは、主にこころの病気についての基礎知識や、ストレスとストレス反応に関する内容について紹介した。アンケート結果としては、既知の内容であったと答えた参加者もいる一方で、“気持ちの病気は誰にでも起こりうるということが理解できた”、“自分に当てはまることも多く、本当に普遍的なことだと分かりました”といった回答もあり、精神疾患に関する理解については様々なレベルの方が参加していたことが推察された。また、“初期症状と、どの様に向き合えばよいか再認識できたことはとても有意義でした。心の声に耳を傾ける機会になりました”といった回答もあった。

### 〈プログラム 3：セルフケアとリラクゼーション〉

ここでは、セルフケアに関する基礎知識の講義後、リラクゼーションの手法の一つである呼吸法を ZOOM 上で体験する機会が提供された。アンケートでは、呼吸法に関する感想が多く記載されており、既に実施しているという参加者もいた。しかし、“体に不調をきたすことが増えてきて、眠りが浅い日々を過ごしています。呼吸法は今後も実践したいと思います”と感想を述べた参加者もいた。また、セルフケアの講義に関しては、“今まで自分は頑張りが必要だと思っていたけれど、頑張っていることを労ると言われた瞬間、涙が出そうでした”といった、海外移住のなか多くのストレスを抱えつつも、懸命に日々を乗り越えている参加者の姿が垣間見える回答もあった。

### 〈プログラム 4：海外移住とメンタルヘルス〉

このトピックでは、海外邦人に共通するストレス因子や海外移住の適応の過程（時間と心）、またストレスのセルフチェック方法などを取り扱った。アンケート結果からは、上記 2 つのプログラムと比べ、既に内容を知っていたという回答は見当たらなかった。主な感想としては、自分が気づかない間に多くのストレスに晒されていることへの理解が深まったというもの、移住後の変化について、自分がどのような適応の段階を経て、現在どの時期にいるのか実感できたというものであった。

## 【まとめ】

受講後アンケートの内容からは、対象者のメンタルヘルスに関する知識の有無に関わらず、定期的にこのような内容の情報発信を行う必要性が推察された。それにより、新たに海外移住を試みる邦人への知識提供だけでなく、既に知識をもつ方にとっても、自分のこころの状態を振り返る機会となると考えられた。