

## 英国における日本人のメンタルヘルス

### 研究報告の概要

1999年、英国在住の日本人のメンタルヘルスとストレスに関する研究を行いました。英国に住む日本人471人にアンケート調査を行い、163人から回答を得ることができました。そして、回答率は約35%でした。

#### 【回答者の内訳】

性別	男性...20% 女性...80%
年齢	20代...15% 30代...53% 40代...23% 50代以上...8% (不明1%)
職業	無職...43% 学生...3% 就職している...50% 無回答...4%
在英年数	1年未満...14% 1-3年未満...28% 3-5年未満...16% 5-10年未満...27% 10年以上...15%
家族	単身...15% 家族帯同...83% (不明2%)

(表1) (注、無職と答えた人は、全員が女性。)

## 【結果】

### (1) 全体としての傾向と特徴

#### (A)

「自分が英国に来てから、精神的なストレスを感じたことがあるかという問いに対しての結果は(表2)の通りでした。つまり、全体の3分の2が何度もまたは時々ストレスを感じていることとなります。また、(表2)の「何度も感じたことがある」と「時々感じる」と答えた人(全体の66%)のうち、「そのストレスは自分の生活に支障をきたす」と答えた人は37%いました。このことから、回答者の4分の1が、ストレスが生活に支障をきたしていると感じていることがわかりました。

一度も感じたことがない	1%
それほど感じない	33%
時々感じる	43%
何度も感じたことがある	32%

(表2)

#### (B)

「どのような場合にストレスを感じ、また、その結果どのような状態になるか」という質問に対しては、(表3)のような結果がでました。(回答率が全体の25%以上のもの7項目。)また、逆に10%以下のものは、いじめに悩む(3%)、身体的な症状があるが、医師に相談しても異常なしといわれる(5%)、常に怒りを感じる(8%)、常に落ち込んでいる(10%)、でした。

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>A. 言葉の障壁により、フラストレーションや苛立ちを感じたり、劣等感を持つ・・・59%</li><li>B. 英国の生活に対し期待はずれや幻滅を感じる・・・36%</li><li>C. 日本人以外の人間関係に悩む・・・30%</li><li>D. 日本の家族や友人のことが心配になる・・・29%</li><li>E. 社会から引きこもったり、孤立感や孤独感を感じる・・・28%</li><li>F. 自信を失ったり、無能さを感じたり、失敗を恐れびくびくする・・・28%</li><li>G. 何事もうまくやらなければとプレッシャーを感じる・・・27%</li></ul> |
|---|

(表3)

(C)

「ストレスを感じたとき、どのように処理しているか」という質問に対する答えは、以下の通りでした。（複数回答）

処理のしかた	対象
他人に話す...85%	配偶者...66% 友人や知人...60% 日本の家族や友人...22%
やつあたり...34%	家族...23% 子ども...12% 物（投げたり壊したりなど）...6%
気を紛らす...67%	常に忙しくする...29% 何も考えないようにする...21%
	過度な飲食や喫煙...9%
その他の方法...67%	趣味を楽しむ...45% 運動や体操をする...29%
	瞑想などを行いリラックスする...14%
「方法を特に講じない」...5%	

(表4)

多数の人が、自分なりの方法を行っている様ですが、傾向から見ると、処理のしかたが一時的なものであったり、ストレスを健康的に発散させているというよりは、抑圧している人もかなりいることがわかりました。表2にはありませんが、他人に話すという人のうち、専門家に相談すると答えた人は4%でした（下の④を参照）。また、それらの方法に対して、4分の3の人が、自分の行っている方法が役立つと思っている様です。

(D)

専門家の援助に関しては、「指圧、マッサージなど」を利用している人は20%でしたが、その他、「鍼・灸」6%、「カウンセリング・サイコセラピー」9%、「医者」7%、「占い、占星術、霊能者など」5%、「宗教の指導者」4%と低い数字でした。そのうち、カウンセリング・サイコセラピーに関し、利用していないと答えた91%の人は、（表5）をその理由として挙げ、また、同様にその91%の人を対象にした、カウンセリング・サイコセラピーに関して、「今後利用しようと思うか」という問いに対しては、（表6）の様になっており、カウンセリング・サイコセラピーは、まだ馴染みの薄いものだということを示しています。しかし、約3分の1の人が援助を受ける手段として考えてみる余地があると思っている事がわかりました。

利用しない理由
勇気がない...25%
必要性を感じない...23%
どこに行けばいいのかわからない...21%
自分で、または他の方法で解決できる...9%

(表5)

### 今後利用しようと思うか

どのようなものかわからないので決めかねる...32%  
一度利用してみたい、利用するかもしれない、必要があれば利用したい...36%  
絶対に利用しない...11%

(表6)

(E)

「今後どのような活動があれば参加したいか」という問いに対しての結果は、次の通りです。

- ニュースレターなどの記事を読む...44%
- メンタルヘルス、ストレス、異文化適応などに関するセミナーや講演などの啓蒙活動...41%
- お茶会...29%
- 支え合いのためのグループ...23%
- 瞑想や黙想などリラックスする方法のためのグループ...18%

(表7)

## (2) 内訳別の比較

### ① 男女

問題の内容を比較してみた場合、「何事もうまくやらなければならないとプレッシャーを感じる」と答えた方が男性に多く(47%)、「社会から引き籠もりがちであったり、孤立感や孤独感を感じる」と答えた方は、女性に多くみられました(34%)。また、女性は、ストレス解消の為、様々な方法を試みたり、サポートを広範囲に求め、男性は、自分で処理をする傾向が見られました。

### ② 年齢

50代の人で、ストレスが生活に支障を来たと答えた人が多数(60%)いました。また、30-40代の方は、海外生活に関する問題が多かったのも特徴です。20代の方は、自分でポジティブに考えたり、買い物や趣味を楽しむ事によりストレスを最小限に押さえる傾向にありました。

### ③ 職業の有無

無職の人は、ストレスを感じる割合や、社会から引きこもりがちで孤立感や孤独感を感じる人が37%と多く、ストレスを一時的にそらす事が多い様です。就職している人は、約3割が人間関係で悩んではいますが、全体的に健康的な方法で、ストレス解消を行っている事がわかりました。

### ④ 在英年数

一年未満は、半分以上の方が生活に支障のあるストレスを感じ、「言葉の問題から来る苛立ちや劣等感」や睡眠に問題があると答えた人が78%と非常に多かったのに比べ、在英年数が多くなるに連れ「英国の生活に期待外れや幻滅を感じる」や、「アイデンティティの問題」、「日本人以外との人間関係のストレス」が増えている傾向が見られました。

### ⑤ 家族帯同と単身での滞在

家族帯同の場合、半数以上が、ストレスを最小限にとどめるため、様々な方法を講じている様です。単身の場合は、ストレス解消の方法を講じている割合が全体的に低いのですが、「過度な飲食や禁煙により気を紛らわす」が、就職している人より多かったのも特徴です。

## 【結論】

英国でストレスを感じている人が非常に多く、また生活に支障をきたしている人もかなりいるということが示されたわけですが、その中で、異文化接触による問題がやはり多い様です。処理の方法として、自分の手に届く範囲でのサポートしか求めていることがわかりました。他人に話したり相談すると答えた人が大部分を占め、話すということが効果的な手段と考えられてはいますが、複雑な問題で、専門的な援助が必要になっても、なかなか気軽に利用できる環境ではないと感じている方が多いようです。

## 異文化でのメンタルヘルスについて

臨床に携わり、また研究を何年か行ってきて気がつくことは、抱えている問題や心理的なパターンの中で、日本人に特徴的に見られるものがあるということです。今回の研究の結果にもありましたが、言葉の違いから来る問題が非常に多いという事

もその一つです。そして、その問題から、無能さを感じたり、自己表現ができない焦燥感、人間関係での誤解、引き籠もりがちなどの他、対等の立場で日本人以外の人と話ができません、パワー関係や差別の問題が生じてくるなど、様々な心理的影響が出るようです。また、滞在の形態や身分によっても、問題が異なってきます。駐在員やその家族は、海外生活の中で何かを見つけようとしているのですが、なかなか思ったとおりに達成できない焦燥感などを訴える方も多くいますし、国際結婚なさっている方々は、ご主人とのコミュニケーションの問題や、友達ができにくく孤独を感じたりなどということがよくある様です。また、学生や若い方は、今までの生活への不満より、自分自身や生活を変えたいと思って英国に来たのですが、生活が思い通りにいかないという事でおちこんだりするのをよく見受けれます。

精神的に負担を抱えている場合、それに気がつく、そしてそれを受け入れるということが大切です。異文化適応において、そのパターンや、カルチャーショックの症状などには、それなりの特徴があります。たとえば、Uカーブ、Wカーブと呼ばれていますが、精神状態が一定ではなく時期ごとに気持ちに変動がでてくるのは普通です。また、今まで経験したことがない苛立ちや落ち込みを経験することも異文化に適応していくうちに起きてくるのはおかしいことではありません。そして、海外に来た目的や動機なども適応にかなりの影響を与えます。海外で生活することは、日本にいるときより支えが少ないため、充分メンタルヘルスには気をつけていかなければなりません。

日本人で、海外生活の為の研修を行ってくる方はほとんどいませんし、メンタルヘルスに関する取り組みがほとんど行われていないのが現状ですが、これからの対策として、専門家に人々がより気軽に話せるような環境を作っていくため、メンタルヘルスに関して啓蒙していくことが重要だということを改めて確認致しました。

注：この研究は、メンタルヘルス岡本記念財団の助成によって行なわれ、研究結果は、メンタルヘルス岡本者記念財団発行の研究助成報告集1999年度版、第11号に記載されています。

© Y.Nippoda, 2005

当内容は、著作権法により保護されており、無断で複写複製、転載等を行うことは、著作権法の例外を除き、法律により禁止されています。

<http://www.japanuktherapy.com/japanese/issuesj2.htm>