

メンタルヘルス・心の健康

第6ブロック代表	エミリー・マクブライド
第2ブロック代表	ブリアナ・ハリス
第8ブロック代表	ビクトリア・マーフィー
第10ブロック代表	ジェシイ・ウェルティ
PSG 代表	エミリ・コリンズ
翻訳・通訳	徐デイビット

はじめに

JET 参加者は来日すると共に、母国と全く異なる環境や文化に入り込むこととなる。このような経験は彼らに身体的、精神的などの様々な変化をもたらす可能性がある。

JET 参加者が日本に住み、働くことによって経験する精神的な変化は職場にて大きな影響を及ぼすこともあり、参加者が自分の母国の文化を紹介することに支障を与えることも有り得る。

このレポートは特に下記の点に注目する：

1. JET 参加者の現在の精神健康状態
2. 現在 JET 参加者に提供する精神衛生事業
3. 精神衛生に関してカウンセリング担当者(以下 PA)が担う役割
4. 多く見られるストレスの原因
5. JET プログラムが運営する精神衛生事業の改善のための提案

方法

本 報告書で分析するデータは、2011 年 2 月に 396 人の JET 参加者を対象に行われ、完成率 92.4%で回答された、メンタルヘルスに関するインターネット調査に基づく。回答者の構成は 361 人が ALT、30 人が CIR、1 人が SEA である。回答者のうち 40.7%は、1 年目の JET 参加者、25.3%は 2 年目、19.2%は 3 年目、11.0%は 4 年目、3.8%は 5 年目であった。調査の質問の形式は、多岐選択式、自由解答形式、重複回答からなっている。この調査は電子メール、ソーシャルネットワークキングサイトであるフェイスブック、AJET.net、各都道府県の JET ウェブサイト、口コミなどの手段で 配布された。

結果

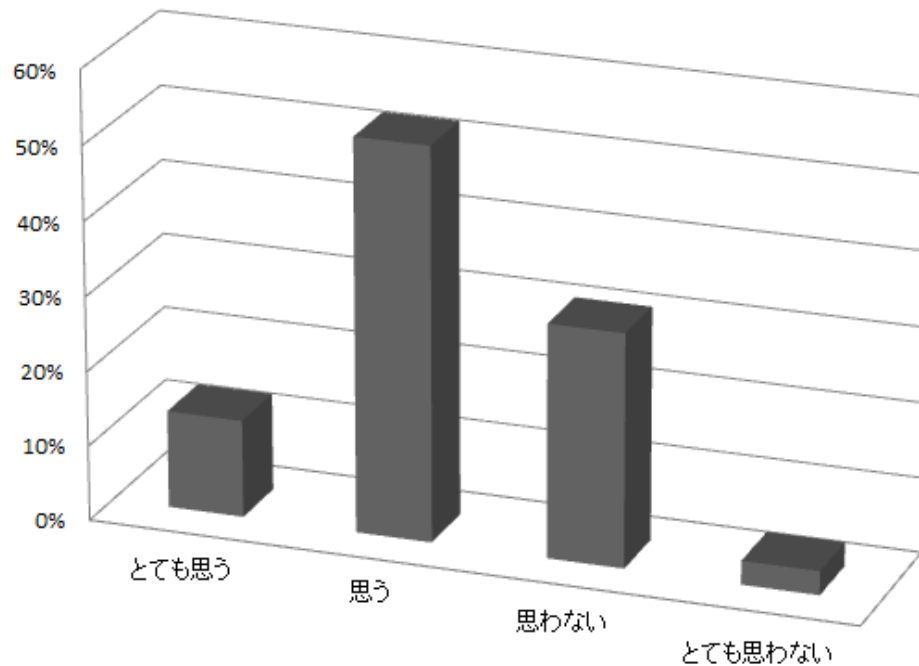
メンタルヘルスについての JET 参加者の自己査定

今回の調査を行うなかで AJET は回答者に自らのメンタルヘルスを評価するような質問をしている。

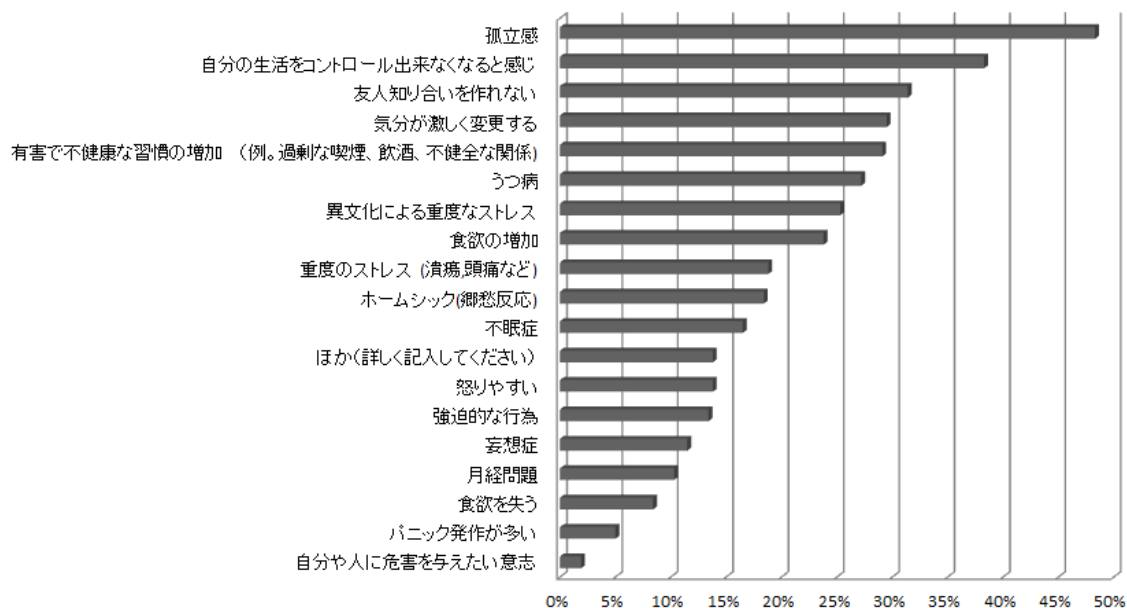
ストレスの原因に関し、JET 参加者は次のような項目を主なストレスの原因とした。

- ・言葉の壁または言語の難しさ
- ・社会的孤立
 - ・一人暮らし
 - ・家族、友人、JET 参加者との物質的な距離
 - ・友達づくりの難しさ
- ・コミュニケーションの欠如
- ・プライバシーの欠如
- ・医療サービスや処方を受けるのが難しい
- ・身体イメージの問題（日本の身体イメージと比較）

「JET プログラム前の生活に比べ、現在日本での生活によりストレスを感じるか」という質問に関し、過半数の回答者（52.6%）が「思う」と回答し、全体の 65.5%は日本での生活の方がストレスが多いと思うと述べた。



JET 参加者には「着任以来、どのような望ましくない症状を現れるようになったのか」と質問してみた。



上記のグラフでもわかるように、言葉の壁、プライバシーの欠如、仕事に関連する問題、孤立感、身体的な変化、家族や友人の欠如といったようものが参加者心の健康に影響を与える原因が見られる。

例えば、ある JET 参加者は孤立感について次のように述べた。

「毎日、電車やバスなどで、生徒や同僚にじろじろ見られ、自分は日本人ではないことを思い知らされます。誰も私のことを凝視することのない、または気付かれた時に目をそらしたりしない、母国が恋しくなる。」

(1 年目の ALT、広島県)

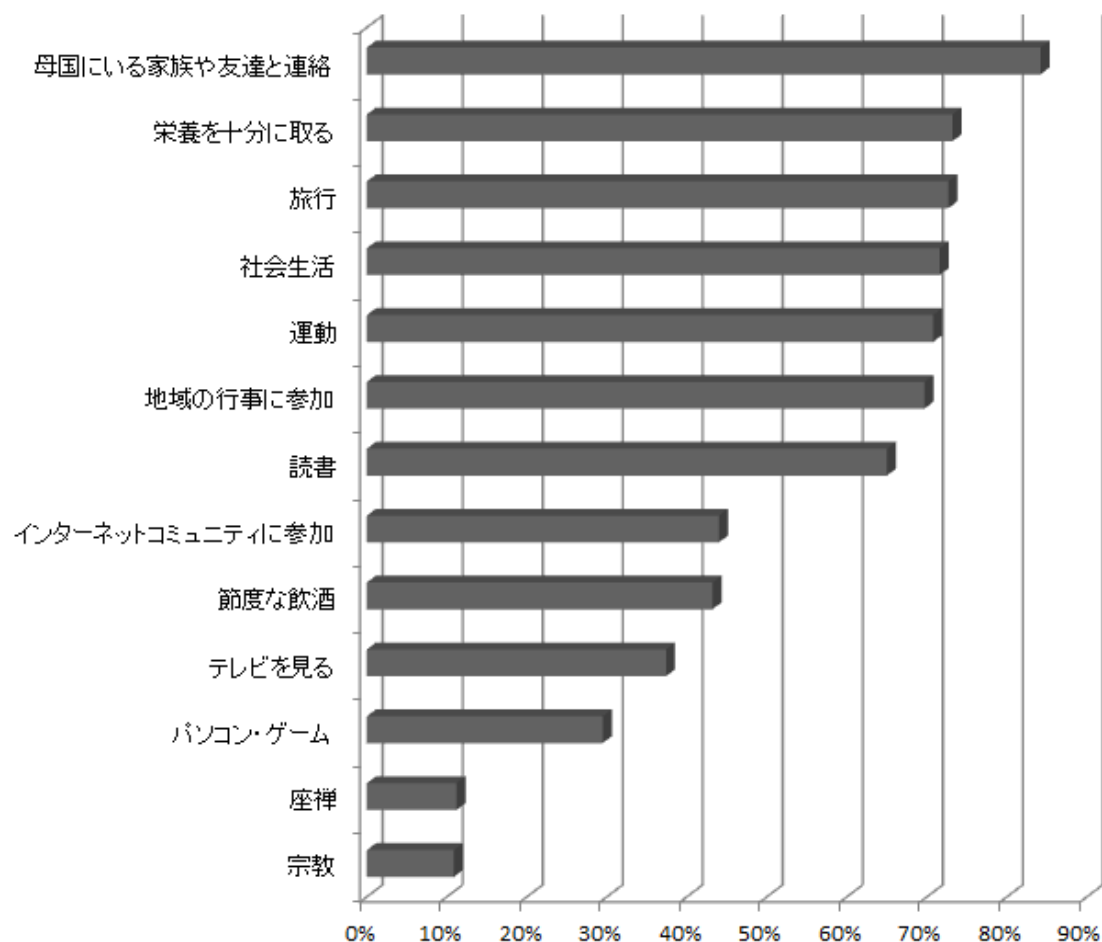
身体イメージに関してコメントした JET 参加者もいた。

「ここでは自分の体型が周りの人に評価されているため、自意識が過剰になり、摂食障害のような症状が現れるようになりました。」

(4 年目の CIR [removed])

心の健康の維持

幸いなことに殆どの回答者は下記のグラフは、様々な方法で心の健康を保っていることを示している。



上記の結果からみると、JET 参加者は心の健康が主に社交的な活動に関連していると思われる。

現在、提供する精神衛生事業

回答者のなか 72.2%はこれまで、JET プログラムが提供するメンタルヘルス・サービスを利用したことないと述べた。利用したことあると答えた人のなか、67.5%は 1 回、または 2 回しか利用していないと述べた。

PA カウンセリング制度は中でも一番良く利用されており、提供されている他のサービスの利用率に比べ2倍以上の数より選ばれていることが分かった。（この点につき、本報告書のPA カウンセリング部分でさらに検討する）

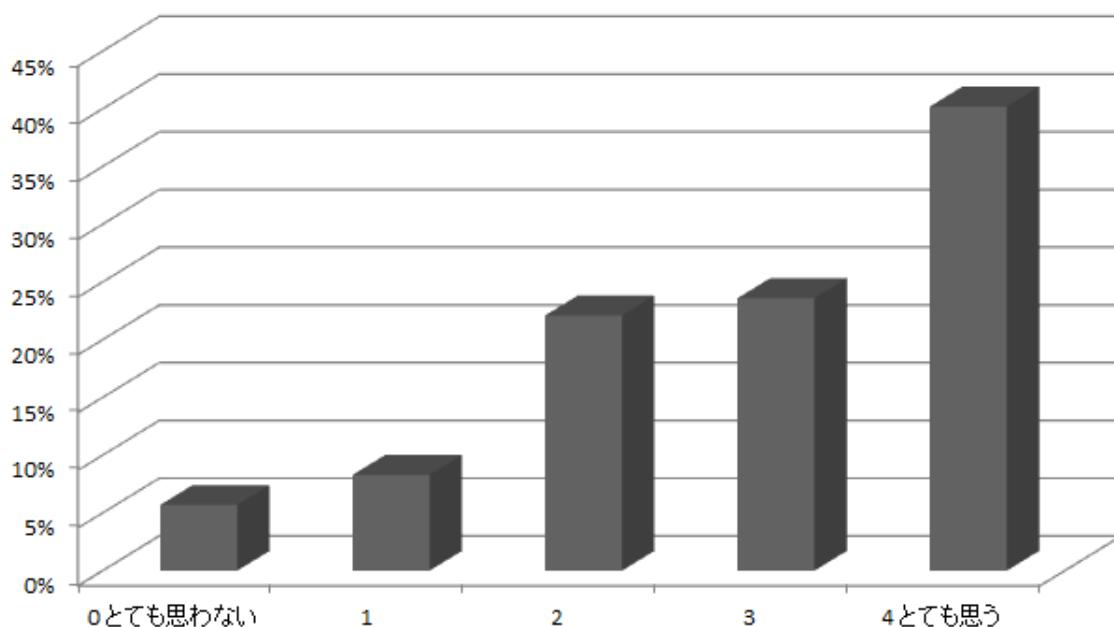
コメントを残した 56 人の JET 参加者の中の 21 人は、メンタルヘルスの専門家や専門家によるカウンセリングの情報を追加に提供してほしいと述べた。

（財）自治体国際化協会（以下クレア）は、CSC や他の精神衛生の専門家と連携しており、専門家によるカウンセリングを紹介することが出来る。しかし回答者のなかで CSC を利用したのは5人のみであり、残りの 20 人は JET プログラムとは連携していない外部のメンタルヘルス・サービスを利用していたと答えた。また、これから専門家によるカウンセリングに関する情報を希望すると答えた人の数は、これまで専門家によるカウンセリングを利用したことのあると答えた数と同じだったため、専門のヘルスケアに対する認識を高め、宣伝に励む必要があると考えられる。

現在クレアが提供するサービスは全般的に JET 参加者がアドバイスや助けを必要とした際、頼れる場所を提供していると思われる。

PA カウンセリング担当

「個人的な悩みに関して、PA 担当に相談しやすいか」という質問に対し、5 段階評価で回答してもらった。396 人の回答者の中、大多数である 222 人が「とても思う」または「思う」と述べた。



多くの回答者は自らの PA に対し高い評価を与えていることは励ましになる結果である。

ところが、「PA と個人的に親しいことにより、抱えている問題を相談しづらくなったことはあるか」という自由回答形式の質問に対し、多くの JET 参加者は普段の PA との友人としての関係が個人的な悩みを相談することの妨げになっているというコメントも多く見受けられた。

JET 友人関係 対 JET 相談員

調査の回答のなかには、PA が友人と相談員としてのバランスを取ることはもちろん、役割の見分けをはっきりする必要があるという意見があった。

中でも中国地方の ALT の一人は「私としては PA と個人的な問題を相談することに不安を感じます。なぜなら、PA は友人、そして同僚だと思っているし、個人的な悩みを打ち明け、内密な話が出来ると専門カウンセラーとではないからです。」

特に仕事にかかわることに関しては PA に気軽に相談できるが、個人的な悩みに関しては、「親しくないのも、相談しづらい」と答えた人が、回答者のなかの 24 人、17% であった。これに関して九州地方の 4 年目 ALT は「親しい友人でも専門カウンセラーでもない人に個人的な悩みを相談するのは難しい」と述べた。また、中部地方の 2 年目 ALT の「心の健康に関する悩みを PA に相談したら、JET 後の仕事や大学院への推薦状をもらう時に問題になるかもしれない」と指摘した。

外部の相談員

何人かの JET 参加者は JET プログラムに詳しく公正で、悩みを打ち明けられる第三者の相談員を希望するとした。

プロとしての意識・姿勢

回答の中には、PA が専門的なカウンセリングの教育をされておらず、無責任で、分別がなく、人の話を聞かないという批判もあった。

「私の PA は PA の仕事に関する不適切な事柄をフェイスブックに記載しています」（関東の 3 年目 ALT）

ある 3 年目 ALT は「私は自分の話が JET の仲間に流される恐れを含め、様々な理由により内密な話に関して、PA を信頼していません。」

経験の欠如

経験の欠如は指摘された問題のなかの一つである。「PA たちは 1 年目 JET 参加者なので、私は経験豊富な 4 年目や 5 年目の JET 参加者に相談すると思います」（関西地方の 2 年目 ALT）

「今の PA は私より、若いく経験も少ないので、のんきで気楽です」（東北地方の 4 年目 ALT）多くの回答者は複数年の JET 経験のある PA を希望するという意見を述べた。

同性の PA 制度

多くの JET 参加者が同性の PA を希望すると述べた。「PA は全員男性です。女性の PA がいれば大変ありがたいですね。本当は義務的に両方をおくべきだと思います。」（中国地方の 2 年目女性の ALT このような PA 制度を希望した回答者は主に女性だったが、何人かの男性の JET もまた同性の PA を希望するとした。

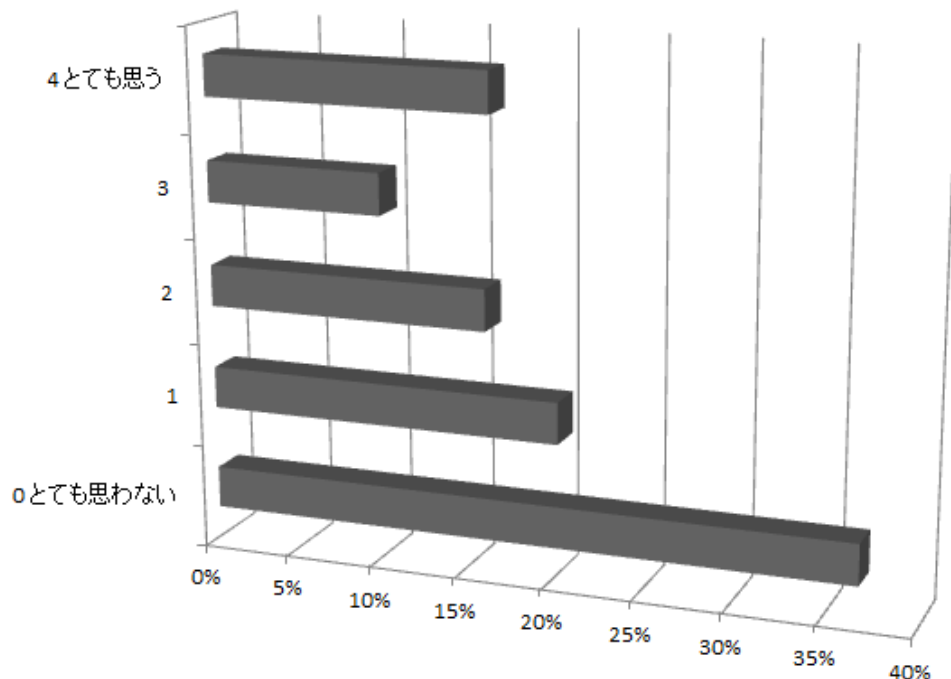
複数 PA 制度

上記の自由回答形式の質問に答えた回答者 145 人の中の 71 人（50% 以下）は少なくとも一人の PA に相談できると述べた。この 71 人の中、5 人に 1 人は複数の PA がいるにも関わらず、一人の PA にだけ相談出来ると答えた。このような結果は各都道府県の複数 PA 制度の重要性を改めて強調するものである。

再任用

「再任用に同意することに関して、メンタルヘルスという要素は大事ですか？」という質問について、半数を少し上回る人が、大事だが二次的な要素であると述べ、決定的な要素では

ないとし、ほとんどの回答者は同じ意見をした。



議論・提案

県内におけるサービス

調査によると、PA カウンセリング制度は JET プログラムが提供するサービスの中で、一番使われている。JET 参加者にとって、県内におけるサービスを利用することで、信頼出来て馴染みのある PA に相談できる。

全国 AJET の提案

追加を勧める県内サービスは下記の通り

- ・ 回答者の提案のなかには、新しい JET 参加者が配置された地域により早く慣れるよう、来日した JET 参加者の支援を担当する先輩と後輩のペア制度がある。
- ・ 最近いくつかの都道府県では、新人の JET 参加者と地域の日本人家族を対象に、ホームステイプログラムが実施している。このプログラムは福井県で始まった事業で AJET はこの様なプログラムを推薦し、GIH や PA ハンドブックを通じてさらに PR することを勧める。

心の健康のためのサービスに関する PR

調査の結果によると、クレアの CSC や外部のカウンセリング専門家との連携が JET 参加者によく知られていないようである。特に JET プログラムや全国 AJET が運営するウェブサイトや CSC や専門家によるカウンセリングに関して得られる情報が少ないことを指摘出来る。

全国 AJET の提案

- ・ PSG や JETline を含め個人で心の健康づくりのために個人が出来ることに関する情報を含め、実施している心の健康相談事業をさらに宣伝する必要があると見られる。例えばこの調査によりわかった、心の健康維持のための方法のリストを作成出来る。もちろん現在 JET プログラムのウェブサイトにはこれに似たような短いリストが掲載されているが、焦点はカルチャーショックにシフトされている。

(<http://www.jetprogramme.org/e/current/support/cultureshock.html>)

- ・ 推進活動の欠如は情報が広がらないことにより、JET 参加者が既に提供されている心の健康に関する情報を十分に使いこなせていないことを意味する。良い事例は下記のウェブサイトをご覧ください。
(http://www.beyondblue.org.au/index.aspx?link_id=89.586)
- ・ クレアのウェブサイトに記載されている CSC や専門家によるカウンセリング関する心の健康づくりのための情報を拡大することを提案する。

PSG のサービスや連絡情報は既に存在するが、例え AJET がこのような心の健康づくりのためのサービスを推進しようとしても、さらなる支持なしではこれ以上の発展は非常に難しいところがある。それは、多くの JET 参加者は上司担当や PA を通して心の健康に関するサービスの情報を得ることを避ける傾向があることが一つの原因と言える。

全国 AJET の提案

- ・ クレアは PSG をさらに宣伝するために AJET との連携を強め、PSG ホットラインや PSG ウィキペディアを発展させ、クレアのホームページ
(http://www.ajet.net/psg/index.php?title=Main_Page)にメンタルヘルスに関する質問のリスト (FAQ) を記載するなどの協力を頂きたい。

日本人スタッフ (JTE)

多数の回答者は JET 参加者と日本人スタッフの間の相互理解の欠如が問題の原因となりやすいことを指摘し、日本人スタッフへ JET プログラムや参加者に関する指導や情報などを提供することが、JET 参加者に日本生活、または職場に適応するための指導をことのと同様に重要であると言及した。

全国 AJET の提案

- ・ JET 参加者を担当する上司や職場の同僚に、異なる文化に焦点を合わせた指導をさらに増やすことが必要である。指導では、それぞれ異なる考え方や職場文化の相違、JET 参加者の役割に対する JTE と JET 参加者の期待の違いなどを含めた問題に注目すべきである。なぜなら統計分析によれば、孤独感は心の健康に重大な影響を与えるためである。(グラフ 2 参照)

PA 制度の改善

今回の調査の回答者は PA 制度に改善の余地があるとした。例えば、特に多くの回答者は新人の JET を PA ポジションに任命することを避けるべきであり、さらに男女それぞれ一人ずつをチームにした PA 制度を取り入れて欲しいと述べた。

全国 AJET の提案

- ・ 単なる指名によって PA が選ばれるのではなく新たな選考方法を取り入れる。現在の JET 参加者に PA を選ぶ権利を与え、PA 候補者自身のリーダーシップ、地域での活動といった要素を基に PA を指名する。
- ・ 埼玉県所属の 3 年目 CIR より新人の JET として PA の役割を担う場合について、次のような提案がなされた。「PA としての最初の数ヶ月(出来れば 1 年目)は実践的な経験を積むため、PA フォーラムの参加を義務化すべきだ。」
- ・ PA が受ける専門的な訓練に関する情報を、クレアウェブサイトに記載する。また可能であれば、クレアは全ての PA カウンセリング教育に参加した者に限り、クレア発行の修了証明を与えることを勧める。公的資格ではないが、クレアが修了証明を発行することによって、相談員として PA への信頼性やその期待される役割をはっきりすることが出来る。

カウンセリング・サービス及び心の健康づくり教育

JET プログラムはすでに優れたサービス提供しているが、心の健康にかかわるより良い情報提供やサービスの改善はさらなる利益をもたらすと思われる。

全国 AJET の提案

- ・ 全国 AJET が提供する PSG サービスとウィキページーに加え、三重県所属の 1 年目 CIR は、「スカイプ等、インターネット上の通信媒介によるサービスがあったら、手軽でかつ気軽に利用できると思います」と提案した。(続いて)「電話の場合、高い料金が発生することがあるので、そうしたサービスはなかなか利用出来ないものです。」英語を話せるカウンセラーがインターネットを通じて、カウンセリングを行えるような仕組みを作られるかもしれない。このようなサービスは特に英語を話す人が少ない地域に滞在する JET 参加者にとって、役に立つだろう。
- ・ メンタルヘルス関連の医療費を補償する保険を JET 参加者に提供することもあると思われる。鳥取県の JET 参加者はこう述べた。「JET の保険で、JET プログラムと連携がないメンタルヘルス専門家を利用出来るようになれば、たいへんありがたい」
- ・ 東京オリエンテーションでメンタルヘルス分科会を行うことも勧めたい。現在はカルチャーショックに関するテーマが主なものとなっている。分科会の内容は広い意味でどのような要素がメンタルヘルスに影響を与えられるかを伝え、特にどこで心の健康に関する相談を受けられるかを強調しておくが良い。JET 参加者が自由に使える様々なサービスに関する情報は提供されているが、時間が経つとこのような情報を忘れる傾向があると見られる。メンタルヘルスに焦点を合わせた分科会に参加することにより、心の健康に関する情報がさらに強く印象に残るだろう。メンタルヘルス分科会に含められる内容は次の通りである
- ・ 心の健康を維持する方法
- ・ 日本において心の健康を悪化させる原因となり得る側面（カルチャーショック以外）
- ・ 心の健康に関する相談サービスを受けられる場所
- ・ 職場での文化の相違
- ・ 日本の気候に適応する方法
- ・ 食生活の変化や身体イメージ
- ・ JET 参加者が来日する前に日本の生活に関する現実的な期待を持ってもらうため、日本と参加者の出身国の文化的な相違に関する情報を事前に提供するように大使館や領事館にお願いする。
- ・ 福井県所属の 2 年目 CIR は「JET 参加者が同じ家やアパートなどに同居するのも良いかもしれない」と述べた。もちろん、全国 AJET は JET 参加者の住宅の手配に関してはクレアの権限ではないと理解しているが、近くに他の JET 参加者が生活していれば、もっと容易に互いに助け合うことが出来るだろう。
- ・ クレアは PA が JET 参加者の心の健康づくりや事業に関する情報を県レベルで行われるオリエンテーションや中間研修で、積極的に言及するように指導出来るだろう。新人の JET 参加者は来日して最初の 1 ヶ月間はあまりにも多くの情報に接するため、研修などは心の健康づくりに関する情報を再確認すると良いチャンスになると思われる。
- ・ パーティーや団体旅行の他にも普段よりゆったりとリラックスした社交行事を開催することを、県レベルの AJET にお願いしたい。全国 AJET と県レベルの AJET は連携しているが、もし県レベルの AJET に既にこのような活動を提供していなければ、全国 AJET が県下の AJET に連携をお願いすることは可能だろうか？
- ・ 3・4・5 年目 JET 参加者を対象にし、カルチャーショックやメンタルヘルスを再認識するためのコースを提供すること。

質問

- 1 a. クレアは JET プログラムのウェブサイトにも PSG を運営するボランティアが専門教育を受ける情報を加え、更新することは可能ですか。 また、JET プログラムのウェブサイトにも PSG のウィキページ (http://www.ajet.net/psg/index.php?title=Main_Page) のリンクを張ることは可能ですか。
- 1 b. JET プログラムのウェブサイトに掲載している情報を拡大し、全国 AJET とクレアが提供している精神衛生事業の相違を説明することは可能ですか。 また、CSC と他の精神衛生の専門家に関する情報の幅を広げることは可能ですか。
- 1 c. クレアは PA が受ける専門的な訓練に関する情報を JET 参加者に提供することは可能ですか。 PA に、クレアが発行する終了証明を与えることは可能ですか。
2. 当調査の結果で多くの JET 参加者が利用できるサービスについて知らないことが分かった。JET 参加者によくある問題、心の健康を維持する方法、精神衛生事業の情報というような内容に基づく東京オリエンテーションで行う分科会の必要性に対して、クレア、文部科学省、外務省、総務省はどう思いますか。外在外公館で行う出発直前オリエンテーションで省略された上記の分科会を提案することに関して、どう思いますか。
3. 全国 AJET が作成する心の健康を維持する方法リストのリンクをクレアが運営する JET プログラムウェブサイトに加えることは可能ですか。各レベルで行うオリエンテーションの際、上記のリストの宣伝に関して、各省庁の協力をお願いできますか。クレアから、JET 参加者に 2 ヶ月ごとに配布される CLAIR NEWS にもリストの情報を追加できますか。また、JET プログラムウェブサイトの「カルチャーショック」という部分の内容を更新し、名称を「日本において、心の健康を維持する方法」に変えることは可能ですか。
4. 全国 AJET は PSG や他の精神衛生事業の宣伝に取り組んでいます。しかし、調査の結果によると、クレア、文部科学省、外務省、総務省の支援なしでは、精神衛生事業の情報を広めることは難しいと考えられます。更なる PR について、各省庁からのご協力をお願いできますか。
5. 全国 AJET が、JET 参加者の支援を担当する先輩と後輩のペア制度やホームステイプログラムを実施するための情報を用意すれば、クレアはこの情報を PA に提供することは可能ですか。
6. 当調査では PA カウンセリングシステムに関する匿名の意見や情報を集めました。クレアはこのデータを PA カウンセリング担当のトレーニングのために利用することはできますか。