

# 海外赴任「駐妻」に心のケアを

海外赴任する夫と同行する「駐妻」には、豊かな生活を楽しむイメージがある一方、夫は多忙で頼れる人も少なく、ストレスを抱えやすい。駐妻だった母が自死し、自らも駐妻としてうつ状態に陥った経験がある臨床心理士・公認心理師の前川由未子さん(35)は名古屋市昭和区に8日、同市で駐妻を含めた海外居住者のメンタルケアを学べる講座を開く。「私や母と同じ思いをする人を一人でも減らしたい」と話す。(出口有紀)

前川さんは2020年3月、タイへ転勤した会社員の夫(35)についてバンコクへ渡った。夫は仕事で忙しく、当時1歳の長女、同6月に現地で出産した長男と1人で向き合った。新型コロナウイルスの感染拡大で外出もままならず、話し相手もいなくなった。日本の友人や家族には相談できなかつた。「心配をかけるし、海外生活の大変さが伝わりにくい」。同9月ごろ、当時住んでいた17階のマンションのベランダから外を



「海外赴任の大変さを乗り越えるには、家族で手を取り合ひしかない」と、家族での受講を勧める前川さん(名古屋市市内)

## 臨床心理士・前川さん あす名古屋で講座

### 自身もうつ経験 話し相手おらず孤立「減らしたい」

見て、ふと吸い込まれそうになつた。「このままではまずい」。母と同じ道は歩まないという固い決意がゆらいだ。前川さんは保育園年長と小学2年の時、父の仕事の都合で母と妹と米国へ渡った。産後うつだった母は、前川さんが小学1年の時、治療のかいなく自ら命を絶つた。日本人がほばいない地域で「気軽に話せる人もおらず、母は大変だったのでは」と推し量る。同時に「自分のせいだったんじゃないか」との思いが消えず、進学した名古屋大(名古屋千種区)で心理学を学び、同大大学院で博士号を取得。17年から金城学院大(同守山区)の講師となり、心理学などを教える。夫と同行する際、不安は感じたが、夫婦で子育てをしたという気持ちで勝つた。陥つたうつ状態を解消しようと、前川さんは自分のやりたいことを探し、21年1月から現地の日本人に向けた悩み相談を受けるボランティア活動に参加。「心理学を使って人の役に立ちたかった」と振り返る。22年からは海外での子育てや傾聴のこつなどを教える講座を続け、ボランティアの仲間もでき、気持ちが安定した。

外務省の統計では、海外駐在員や家族らを含む長期滞在者(外国に3カ月以上居住し、永住しない人)は24年10月時点で約71万人。駐妻は自身の仕事を中断し、現地で人間関係をつくり、道路や水道事情など生活の違いに慣れる必要がある。「夫は仕事、子どもは学校があるが、妻は取り残される。『私って何をしているんだろう』と落ち込む人もいる」。夫は多忙で妻の変化に気付かず、家庭内の不和につながる場合もあるという。 「アジア経済ニュース」(NNA)が19年にアジア各地の日系企業駐在員約1200人に実施したアンケートでは、駐在員へのメンタルヘルスケア制度がないと答えた人が77%。前川さんによると、同行する家族への制度はほとんど見当たらず「渡航前に駐在員と家族がセルフケアのスキルを持つておくことが大事」と力を込める。具体的には自分が普段、どのような場面でストレスを感じ、どうなるかを把握。気持ちを立て直すために必要なものを積極的に取り入れる。講座ではワークショップ形式で実践し、夫婦のコミュニケーションの磨き方も教える。講座は8日午前10時から、名古屋市中区栄3のレンタルスペース「LIB SPACE」で。無料。定員は50人で専用フォームQRコードから申し込む。当日参加も可能だが、定員に達し次第、締め切る。