

労働の科学



巻頭言

俯瞰 (ふかん)

海外生活で学んだ私の安全健康管理術

長須 美和子 [慶應義塾大学経済学部]

1

表紙：「接点. A」 深沢 軍治
綿布に油彩，91×73cm(10号F)，2017年
表紙デザイン：大西 文子



海外勤務者の安全健康を支える

海外勤務者の現状と健康管理のあり方

..... [東京医科大学病院] 福島 慎二，濱田 篤郎 4

海外事業場における労働安全衛生活動と体制構築に必要な 情報収集ツールの開発

..... [センクス産業医事務所] 梶木 繁之 8

インフルエンザ等パンデミック対策

感染症予防と事業継続計画づくり

..... [アマゾンジャパン合同会社] 鈴木 英孝 13

海外派遣企業が実施すべき産業保健活動とインフラの整備

..... [旭化成株式会社] 小山 一郎 18

企業における海外勤務者の健康管理体制の構築

..... [HOYAグループ OSH推進室] 小田上 公法 24

海外勤務者のメンタルヘルスケア

..... [富士通株式会社] 池田 晴恵 30

海外赴任者の労災補償と過労死・過労自殺の判例

..... [堺法律事務所] 松丸 正 35

海外特派員の生活と健康をめぐるよもやま話

デスクの立場から

..... [読売新聞東京本社 総務局総務部] 高野 光一郎 40

Graphic

ディーセント・ワークを目指す職場 5 [見る・活動] (100) 有限会社スタイル	口絵
--	----

Series

産業保健の仕事に携わって (10) 印刷労働者の胆管がん事件 (後)	熊谷 信二 46
---	----------------

凡夫の安全衛生記 (29) 「意識を変える」機械安全対策④	福成 雄三 52
--	----------------

産業安全保健専門職と活用① 産業カウンセラー	大城 悦徳 54
---------------------------------	----------------

にっぽん仕事唄考 (68) 炭鉱仕事が生んだ唄たち (その68) 釧路炭田と「うたごえ運動」②	前田 和男 57
---	----------------

Column

Talk to Talk 染み入るは	肝付 邦憲 62
-----------------------------	----------------

次号予定・編集雑記	64
-----------------	----

海外生活で学んだ私の安全健康管理術

長須 美和子



私が海外で生活する時に大切にしている「安全健康管理術」は、大きく分けて三つあります。一つは、「格好つけずに何でも話せる友人を見つけること」。二〇一七年二月二八日深夜、クリスマス前の華やきが残るロンドンで、私は一人、年明けに予定していた指導教員とのミーティングにむけ資料をつくってしました。そこに、ほんの数行の「指導教員が通り魔に刺殺された」とのメールが入りました。何度読み返しても、意味が理解できません。「何かの間違いであつてほしい、間違いだ」と深夜にもかかわらず送信者に電話をすると、事実であると告げられました。一瞬で新年を迎える華やいだ空気が吹っ飛び、自宅から出ることでできなくなり、食事も喉を通らなくなりました。茫然としたまま四日が過ぎた時、クリスマス休暇からロンドンに戻ったアメリカ人の友人が食事に誘ってくれました。やっとの思いで待ち合わせ場所に着いた時、いつもは煌めいている真冬のロンドンですが、私はまったく寒さを感じず、風景にも色がなくなっていることに気がつきました。どこもかしこもダークグレーの霧がかかり別世界のようでした。どれくらい時間を一緒にいたらやら、テムズ川沿いをぶらぶら歩きまわりました。気がつくくと夕飯の時刻でした。「食べないとダメ」と言われ、無理やり

レストランに連れていかれ、四日ぶりに食事をしました。そのまま、また、ぶらぶらと二人で歩いているうちに、信号が赤なのに気がつきました。寒さを感じる「感覚」と、街に「色」が戻った瞬間でした。この時ほど、私を心配し、一緒にいてくれた友人が有難かったことはありません。海外では、さまざまな問題が起こります。同じ日本人だからといって気が合うとは限らず、日々出会うたくさんの人々の中で、信頼できる友人を見つけてるのは大変です。言葉もうまく伝わらなくてもかしい思いもしますが、それでも友達になれる人が必ずいます。理解しあえないとあきらめずに、探し続けることが大切です。

そのエネルギーを保つには、二つ目の「元気が出る場所を見つけること」。仕事をしている時、つい職場と自宅の往復になりがちです。そんな毎日にもう一カ所、お気に入りの場所をつくるようにしています。ロンドンでは、トリニダード・トバゴ人の師範が教える合気道クラブやイギリス人が教える和太鼓教室に通いました。イタリア人やポーランド人などさまざまな国籍の人々とともに合気道や和太鼓を習うことで仲間ができました。今ではみんなロンドンを離れ、フロリダやカナダで生活していますが、SNSでつながっています。

この「元気が出る場所探し」は、三つ目の「好きなことを見つける」につながります。心と体の健康を保つため、合気道や一人でもできるマラソン、DVDを使ったヨガを始めました。また、どんなに忙しくても一カ月に一回はコンサートに行くこと決め、時にはホテルを予約して一日中お風呂を楽しむこともありません。特に海外では、「食べられない」「眠れない」は、危険信号です。ちゃんと仕事をするために、ちゃんと食べ、眠るためには運動が不可欠です。私の海外生活の鉄則は、「どんな状況になっても元気で日本に帰ること」。皆さんはどんなことを実践されていますか？



ながすみわこ
博士(保健学)
慶應義塾大学経済学部 特任講師
大原記念労働科学研究所 協力研究員
主な活動
・海外における労働安全衛生活動支援
— インド、インドネシア、パングラデイシユ、レバノンほか