

海外出張中の疲労に関与するストレス因子とその対策

松永 優子, 福島 慎二, 濱田 篤郎

東京医科大学病院渡航者医療センター

(平成 29 年 7 月 27 日受付)

要旨: 【目的】本研究の目的は, 海外出張経験者が海外出張に対して抱えているイメージやストレス因等を明らかにし, 海外出張時の健康管理対策を構築する一助とすることにある。

【方法】2016 年 11 月, 「過去 2 年以内に海外出張を経験した者」を対象に, 年齢, 性, 海外出張回数及び出張先, 海外出張のイメージ(「疲れる」など), 出張中のストレス因を含む質問紙票調査をインターネット上で行った。その際, 20 代~60 代の各年代が 200 人となるように, 総計 1,000 人の回答を募集した。出張のイメージ「疲れる」を従属変数, 各ストレス因を説明変数として多重ロジスティック回帰分析を行った。

【結果】回答者の年齢の平均は 44.8 歳で, 男性は 80.5%, 女性は 19.5% だった。海外出張の回数は, 全体の約 6 割で年平均 1 回以下, 平均的な滞在日数は 6 割強が 1 週間未満と回答した。主な出張先は, 東アジア, 東南アジア, 北米の順に多かった。海外出張のイメージとして回答した割合が多かったのは, 「やりがいがある」(44.2%), 「楽しい」(43.9%), 「疲れる」(42.8%) だった。出張中のストレス因としては, 「言語の違い」(52.9%), 「習慣の違い」(40.6%), 「治安の悪さ」(35.2%), 「衛生環境」(32.1%), 「食事」(29.8%) が多かった。一方, 海外出張中に「ストレスになることはない」と回答した者は, 全体の 8.6% だった。海外出張のネガティブなイメージとして多かった「疲れる」は, ストレス因「言語の違い」「時差」「食事」「現地スタッフとの調整」「プライベートな時間の減少」との間に有意な相関を認めた。

【結論】海外出張中は, 多くの者が何らかのストレスを感じており, そのいくつかは「(海外出張は) 疲れる」というイメージに関連していることが明らかになった。これらのストレス因に関しては企業が対応可能であり, その対応は疲労の軽減につながると考える。

(日職災医誌, 66: 398—403, 2018)

—キーワード—

海外出張, ストレス因子, 健康管理

1. はじめに

物流の国際化を背景に, 海外に進出する日系企業は年々増加している。外務省が日系企業の海外拠点について統計調査を開始した 2005 年から, その総数はほぼ右肩上がりに伸び, 2015 年 10 月 1 日時点で 7 万拠点を上回る勢いになった¹⁾。2016 年 11 月~2017 年 1 月にかけて, ジェトロ(日本貿易振興機構)のサービスを利用している約 3,000 社を対象に行われたアンケート調査でも, 8 割強の企業が輸出拡大に意欲を示し, 6 割を超える企業が海外進出の拡大を図ると回答している²⁾。

必然的に, 日本から海外への出張も増加していることが推測されるが, 海外出張者に対する健康管理のガイドラインは未だ定まっていない。海外駐在員と比較しても,

海外出張者に対する健康管理対策の実施率は低いことが明らかになっている³⁾⁴⁾。その一方で, 一時的に日本を離れ, 環境が大きく異なる地で業務を遂行することが求められる海外出張では, 職業性ストレスが増大することが予想される。

米国の National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH, 国立労働安全衛生研究所) が指摘するように, 職業性ストレスの程度を検討する際は, 業務のみならず, 各従業員の個人特性や周囲の状況など, 職業以外の要因を無視することができない。例えば, 友人や同僚のサポートがあるか, 状況を冷静にとらえたり, 前向きに考えたりできるかが, 職業性ストレスにも影響を及ぼす⁵⁾。海外出張では, 一時的ではあるが, 通常の職場環境から離れ, 言語・習慣の異なる地で業務を行うこと

表1 対象者の属性 (n=1,000)

| | | 人数 | (%) |
|----------------|---|-------------|-------------|
| 性別/年齢 | 男性 805 人, 女性 195 人/年齢範囲 20～69 歳 平均 44.8 歳 | | |
| | 20 代 (n=200) | 男性 | 103 (10.3%) |
| | | 女性 | 97 (9.7%) |
| | 30 代 (n=200) | 男性 | 149 (14.9%) |
| | | 女性 | 51 (5.1%) |
| | 40 代 (n=200) | 男性 | 179 (17.9%) |
| | | 女性 | 21 (2.1%) |
| | 50 代 (n=200) | 男性 | 186 (18.6%) |
| | | 女性 | 14 (1.4%) |
| | 60 代 (n=200) | 男性 | 188 (18.8%) |
| | | 女性 | 12 (1.2%) |
| | 都道府県 | (降順) 東京都 | 201 (20.1%) |
| | | 神奈川県 | 101 (10.1%) |
| 大阪府 | | 90 (9.0%) | |
| 兵庫県 | | 67 (6.7%) | |
| 千葉県 | | 65 (6.5%) | |
| 愛知県 | | 60 (6.0%) | |
| その他 | | 416 (41.6%) | |
| 所属企業の規模 (従業員数) | 50 人未満 | 212 (21.2%) | |
| | 50～300 人未満 | 216 (21.6%) | |
| | 300 人～1,000 人未満 | 160 (16.0%) | |
| | 1,000 人以上 | 383 (38.3%) | |
| | わからない | 29 (2.9%) | |

になるため、業務の内容ばかりでなく、その他の要因の変化が大きいことが予想される。

そこで本調査は、海外出張経験者を対象に海外出張のイメージやストレス要因を明らかにした上で、出張中のネガティブなイメージである疲労を規定するストレス因子を軽減する対策を検討した。

II. 対象と方法

1. 調査方法

本調査は、インターネット調査会社である楽天リサーチ社に調査を委託した。同社の20歳～69歳の調査モニター（約25万人）を対象に、「過去2年以内に海外出張を経験した者」を条件として、インターネット上のアンケートへの回答を依頼した。最終回答人数は1,000人とし、20歳代～60歳代までの各年代が200人になるように回答者を募集した。この目標に達するまでの調査期間は、2016年11月17～21日であった。

2. 調査内容

アンケートの質問数は10問で、年齢、性別、居住地のほか、「所属する企業の規模」「主な海外出張先と滞在期間」「海外出張のイメージ」「現地滞在中のストレス要因」などである。

3. 倫理的配慮

倫理的配慮として、事前に東京医科大学病院の倫理委員会にて調査内容の審査を受け、承認を得た（No 2016-090）。アンケートには本調査が「海外出張者の健康問題

と健康対策に関する調査」であること、調査結果は海外出張者の健康対策に活用するとともに、医療関係の学会等で発表する予定があることを明記し、回答者からアンケート協力への同意を得ている。なお、インターネット上のアンケートは調査会社に委託して行っており、われわれは個人情報特定できない集計データのみを扱った。調査委託先の楽天リサーチ社ではプライバシーマークを取得の上、個人情報規約にのっとり個人情報の管理を厳正に行っている。

4. 統計解析

本調査では「海外出張のイメージ：疲れる」を従属変数とし、各ストレス因を説明変数として多重ロジスティック回帰分析を行った。解析はIBM SPSS Statistics 24で行い、統計的有意差検定の有意水準は0.05とした。

III. 結果

1. 対象者の属性

対象者の属性を表1に示す。回答者の年齢は20～69歳で、平均は44.8歳だった。回答者のうち、男性は805人（80.5%）、女性は195人（19.5%）である。20代では男性が全体の51.5%、女性は48.5%とほぼ同割合なのに対し、年代が上がるほど男性の比率が増し、女性の約3～15.7倍の人数となった。居住地は、大都市とその通勤圏が多く、東京都201人（20.1%）に、神奈川県（10.1%）、大阪府（9.0%）と続いた。

所属企業は、従業員50人未満と回答した者が全体の

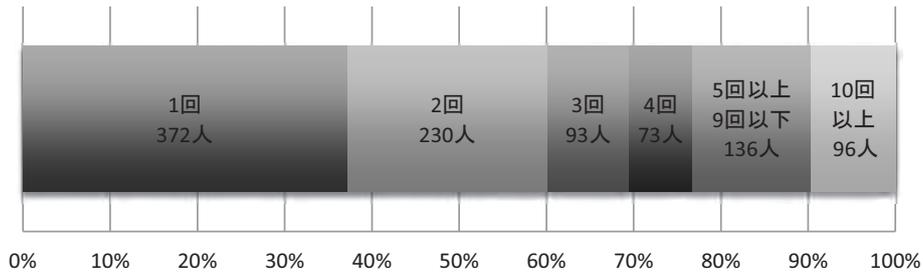


図1 最近2年間の海外出張回数 (n=1,000)

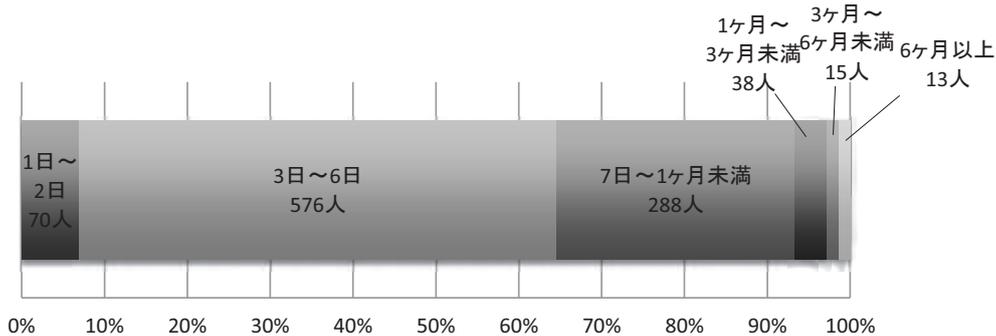


図2 平均的な現地滞在日数 (n=1,000)

表2 主な海外出張先 (n=1,000, 複数選択可)

| | 人数 | (%) |
|----------------------|-----|---------|
| 東アジア (中国, 韓国など) | 535 | (53.5%) |
| 東南アジア (タイ, シンガポールなど) | 370 | (37.0%) |
| 北米 | 273 | (27.3%) |
| 西欧 | 194 | (19.4%) |
| 南アジア (インドなど) | 86 | (8.6%) |
| オーストラリア・ニュージーランド | 65 | (6.5%) |
| 東欧 | 53 | (5.3%) |
| 中南米 | 50 | (5.0%) |
| 中近東 (UAE など) | 45 | (4.5%) |
| 太平洋諸島 (グアム, タヒチなど) | 38 | (3.8%) |
| アフリカ | 31 | (3.1%) |
| その他 | 6 | (0.6%) |

表3 海外出張のイメージ (n=1,000, 複数選択可)

| | 人数 | (%) |
|------------|-----|---------|
| やりがいがある | 442 | (44.2%) |
| 楽しい | 439 | (43.9%) |
| 疲れる | 428 | (42.8%) |
| 忙しい | 298 | (29.8%) |
| ストレス | 206 | (20.6%) |
| 義務 | 180 | (18.0%) |
| 不安 | 163 | (16.3%) |
| 危険 | 142 | (14.2%) |
| 自由 | 102 | (10.2%) |
| つまらない | 23 | (2.3%) |
| ひま | 17 | (1.7%) |
| とくにない (排他) | 50 | (5.0%) |

21.2%, 50人以上300人未満が21.6%, 300人以上1,000人未満が16.0%で, 従業員1,000人以上の企業に勤務している者の割合が最も多く, 38.3%だった。

2. 海外出張回数と現地滞在日数

図1に最近2年間の海外出張回数を示す。最近2年間の海外出張回数は, 1回が37.2%, 2回が23.0%であり, これらを合わせると, 海外出張回数が年平均1回以下の者が約6割であった。2年間のうち, 3~4回の海外出張を経験した者は16.6%, 5~9回が13.6%, 10回以上が9.6%だった。

図2に現地での平均的な滞在日数を示す。日数は「3日~6日」が57.6%で最も多く, 次いで「7日~1ヶ月未満」が28.8%だった。「1日~2日」の短期滞在は7%であった。一方, 平均的な滞在期間が1カ月を超える者は,

6.6%だった。

3. 海外出張先

表2に主な海外出張先を示す。回答者の半数以上(53.5%)が「東アジア(中国, 韓国など)」を選択した。次いで, 「東南アジア(タイ, シンガポールなど)」(37.0%), 「北米」(27.3%), 「西欧」(19.4%), 「南アジア(インドなど)」(8.6%)の順に回答が多かった。

4. 海外出張のイメージとストレス因

表3に「あなたにとって海外出張はどんなイメージですか」という問いに対する回答を示す。回答が多かったのは, 「やりがいがある」(44.2%), 「楽しい」(43.9%), 「疲れる」(42.8%), 「忙しい」(29.8%)の順だった。

表4に現地滞在中にストレスになったことを示す。「言

表4 現地滞在中のストレス因 (n=1,000, 複数選択可)

| | 人数 | (%) |
|------------------|-----|---------|
| 言語の違い | 529 | (52.9%) |
| 習慣の違い | 406 | (40.6%) |
| 治安の悪さ | 352 | (35.2%) |
| 衛生環境 | 321 | (32.1%) |
| 食事 | 298 | (29.8%) |
| 時差 | 244 | (24.4%) |
| 現地スタッフとの調整 | 232 | (23.2%) |
| 日本の会社との調整 | 144 | (14.4%) |
| プライベートな時間の減少 | 122 | (12.2%) |
| その他: | 12 | (1.2%) |
| ストレスになることはない(排他) | 86 | (8.6%) |

語の違い」(52.9%)を挙げた者が最も多く、「習慣の違い」(40.6%)、「治安の悪さ」(35.2%)、「衛生環境」(32.1%)、「食事」(29.8%)と続いた。一方、「ストレスになることはない(排他選択肢)」と回答した者は、8.6%だった。

5. 「海外出張のイメージ：疲れる」に関連するストレス因

海外出張のネガティブなイメージとして多かった「疲れる」に注目し、ストレス因との関係を検討した。表5に、従属変数を「海外出張のイメージ：疲れる」、説明変数を現地滞在中のストレス因として多重ロジスティック解析した結果を示す。「海外出張のイメージ：疲れる」と有意な関係が認められたのは、現地滞在中のストレス因のうち、「言語の違い」「時差」「食事」「現地スタッフとの調整」「プライベートな時間の減少」の各項目であった。

IV. 考 察

本調査は、海外出張のイメージやストレス因を調査し、ネガティブイメージである「疲労」がどのストレス因と関連しているかを明らかにした上で、出張中の「疲労」を軽減するための健康対策（疲労と関連するストレス因に対する対策）の構築を目的に行われた。

対象は、インターネット調査会社のモニターのうちで、この2年間に少なくとも1回は海外出張を経験した者である。20～69歳の各年代の回答者が200人に達するまで、インターネット上で調査を実施した。2年間で海外出張を1回でも経験したことが「ある」と回答した男性は女性の約4倍おり、年代別で見ると、年代が上がるほど、男性の比率が高くなる傾向があった。一方、2016年の総務省統計⁶⁾で、正規の職員、従業員の男女比を見ると、15歳以上の男性は女性の約2倍である。本調査では、60歳代の層で、男性は女性の15.7倍だったが、総務省統計では、最も男女比が大きい55～64歳でも男性は女性の2.5倍にすぎない。このことから、同じ正規職員であっても、男性の方が女性よりも海外出張の機会を与えられることが多く、その差は、年齢が上がるほど大きくなって

いくと考える。

所属企業の規模では、従業員数1,000人以上の企業が最も多く、38.3%だったが、50人未満と50～300人未満の企業を合わせると、42.8%になり、企業規模を問わず、海外出張に従業員が送り出されていることがわかる。日本の少子高齢化による国内需要の縮小と、それとは対照的な海外市場の拡大を背景に、中小企業の拡大においても、海外需要を獲得することが重要になっていることを中小企業白書(2016年版)⁷⁾が強調しているが、本調査の結果にもその状況が反映されていると思われる。

海外出張の回数は年平均1回以内、滞在日数は1週間未満と回答した者が共に6割を超えており、海外出張の形態における主流と考えられる。2015年10月現在での日系企業の進出拠点数、上位10カ国のうち、8カ国がアジア圏であるが、本調査においても、主な出張先として、中国、韓国などの東アジア、タイ、シンガポールなどの東南アジアが挙げた。

海外出張のイメージとしては、回答者の4割強が選択した3つの項目のうち、「やりがいがある」「楽しい」はポジティブなイメージだが、ネガティブな「疲れる」と回答した者もほぼ同じ割合で存在した。現地滞在中のストレス因としては、半数以上が「言語の違い」を挙げ、4割強の回答者が「習慣の違い」を挙げている。現地滞在中に「ストレスになることはない(排他)」を選択した者は、8.6%と少数だったところから、海外出張先では、大多数がなんらかのストレスを感じていると考えられる。

津久井は、海外勤務者を対象に、外国語言語能力を「議論しても負けない」「議論できる」「談笑に参加できる」「あいさつ・買い物ができる」「全くできない」のサブカテゴリーに分け、抑うつ傾向との関連を調査しているが⁸⁾、その結果、抑うつ傾向が強くみられたのは、外国語能力が高低両極端のグループだった。従って、「言語の違い」がストレス因になるのは、必ずしも外国語能力が低い時だけではないと考えられる。「日本人の海外不適應」を著した稲村博も、異文化への適応が悪いのは、言語能力が低い者に限るわけではなく、むしろ、言語という手段を過大評価し、自分の言語能力に対する自己評価が低い者だと述べている⁹⁾。

今回の調査では、海外出張のネガティブなイメージとして回答数の多かった「疲れる」に注目し、出張中のストレス因との関連について解析を行った。その結果、「言語の違い」「時差」「食事」「現地スタッフとの調整」「プライベートな時間の減少」の各項目との間に関連が認められた。これらに対し、企業が対応可能な対策として以下のようなことが考えられる。

言語の違いに関しては、出張者の言語能力に関わらず、現地スタッフとの調整や、現地での交渉に、社内で現地事情通の日本人、もしくは日本通の現地人がいれば、同行させる。あるいは、現地で同様の人材を仲介役として

表5 海外出張のイメージ「疲れる」とストレス因の多重ロジスティック回帰分析

| 現地滞在中のストレス | カテゴリ | n | 調整済み オッズ比 | 95% 信頼区間 | | P 値 |
|--------------|------|-----|--------------|----------|-------|---------|
| | | | | 下限 | 上限 | |
| 言語の違い | 該当 | 529 | 1.589 | 1.200 | 2.103 | 0.001* |
| | 非該当 | 471 | ref | | | |
| 習慣の違い | 該当 | 406 | 1.242 | 0.934 | 1.652 | 0.135 |
| | 非該当 | 594 | ref | | | |
| 治安の悪さ | 該当 | 352 | 1.140 | 0.854 | 1.522 | 0.374 |
| | 非該当 | 648 | ref | | | |
| 時差 | 該当 | 244 | 1.641 | 1.199 | 2.247 | 0.002* |
| | 非該当 | 756 | ref | | | |
| 衛生環境 | 該当 | 321 | 1.312 | 0.971 | 1.772 | 0.077 |
| | 非該当 | 679 | ref | | | |
| 食事 | 該当 | 298 | 1.827 | 1.352 | 2.468 | <0.001* |
| | 非該当 | 702 | ref | | | |
| 日本の会社との調整 | 該当 | 144 | 1.030 | 0.686 | 1.547 | 0.886 |
| | 非該当 | 856 | ref | | | |
| 現地スタッフとの調整 | 該当 | 232 | 1.804 | 1.300 | 2.503 | <0.001* |
| | 非該当 | 768 | ref | | | |
| プライベートな時間の減少 | 該当 | 122 | 2.263 | 1.476 | 3.469 | <0.001* |
| | 非該当 | 878 | ref | | | |

※従属変数：海外出張のイメージ-疲れる (42.8% = 428/1,000), * : P<0.05

採用する。

短期滞在の場合は、時差による睡眠障害や日中の集中力低下が持続しないよう、事前に睡眠指導を行い、必要であれば眠剤等を持参薬として持たせる。また、現地のレストランをリスト化したり、提携を結んでおいたりして、出張者が利用しやすくしておく。

出張が長期にわたる場合、可能であれば、日本との連絡時間を取り決めておき、現地が深夜になる時刻には連絡しないようにする。プライベートな時間が確保できるよう、業務間に適度なインターバルを設け、ビジネスランチやディナーなどの頻度に留意する。ビジネスランチやディナーが多い場合には、和食の携帯食を持参させたり、キッチン付きの宿泊先を手配したりする等である。

こうした方法を企業が海外出張者の健康対策に取り入れることで、出張者のストレスを軽減させることが可能になり、ひいては疲労に関連する健康障害の予防になるものと考ええる。

なお、本研究は横断的調査であり、海外出張のイメージや現地でのストレス因、生活変化などは、被験者の主観による判断に基づいている。したがって、個々の結果については、その被験者のパーソナリティや、記入時の勤務状況、直近で経験した海外出張などが回答に影響を与え、平均的な海外出張体験からは解離している可能性がある。しかし、1,000人の被験者を対象に、幅広く調査を施行したことにより、海外出張の「疲れる」というイメージと出張中のストレス因について、一定の関連性を明らかにすることができたと考える。

謝辞：本調査は、公益財団法人日本中小企業事業財団の平成28年度日本フルハップ調査研究の助成を受け、「中小企業からの海外出張者の健康管理対策の構築」の一環として行ったものである。

利益相反：利益相反基準に該当無し

文 献

- 1) 外務省. 海外在留邦人数調査統計 平成28年要約版. <http://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000162700.pdf>, (参照 2017-03-25).
- 2) 日本貿易振興機構 (ジェトロ). 2016年度日本企業の海外事業展開に関するアンケート調査. <https://www.jetro.go.jp/news/releases/2017/99e9d2364b530ecc.html>, (参照 2017-03-25).
- 3) 栗田 直, 福島慎二, 大野由美子, 他: 海外派遣者の健康管理対策の現状と課題. 日本渡航医学会誌 8: 5-8, 2014.
- 4) 濱田篤郎, 栗田 直, 松永優子, 他: 海外勤務者の健康管理. 産業医学レビュー 28: 157-182, 2016.
- 5) The National Institute for Occupational Safety and Health. DHHS (NIOSH) Publication Number 99-101. [Online]. 1999. <https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/>, (accessed 2017-03-27).
- 6) 総務省. 労働力調査 (基本集計) 平成28年 (2016年) 平均 (速報) 結果の要約. <http://www.stat.go.jp/data/roudu/sokuhou/nen/ft/pdf/index1.pdf>, (参照 2017-03-29).
- 7) 中小企業庁. 中小企業白書 (2016年版). http://www.c-husho.meti.go.jp/pamflet/hakusyo/H28/PDF/chusho/04Hakusyo_part2_chap3_web.pdf, (参照 2017-03-29).
- 8) 津久井要: 海外旅行者・赴任者への健康アドバイス メンタルヘルス対策. 診断と治療 88: 1301-1306, 2000.
- 9) 稲村 博: V章: 適応に関する法則性, 日本人の海外不適応. 東京, 日本放送協会, 2014.

別刷請求先 〒160-0023 東京都新宿区西新宿 6-7-1
東京医科大学病院渡航者医療センター
松永 優子

Reprint request:

Yuko Matsunaga
Tokyo Medical University Hospital, Travellers' Medical Center,
6-7-1, Nishishinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo, 160-0023, Japan

Stressors Correlated with Fatigue During Overseas Trips and Measures to Cope with Them

Yuko Matsunaga, Shinji Fukushima and Atsuo Hamada
Tokyo Medical University Hospital, Travellers' Medical Center

Objectives: We aimed to help create health-management measures for overseas business travelers by investigating factors such as their impressions and the stressors experienced during business trips.

Methods: In November 2016, we conducted an online survey of people who had been on overseas business trips in the past 2 years. Out of the monitoring subjects in the range of 20 to 69 years old, 1,000 respondents with an even age distribution were enrolled. Multiple logistic regressions were performed to analyze the impression "getting tired (during overseas business trips)" using the stressors as explanatory variables.

Results: Respondents' mean age was 44.8 years, and 80.5% were men while 19.5% were women. Approximately 60% of respondents replied that the frequency of their overseas business trips was once a year at most, and just over 60% stated that their mean duration of stay was less than 1 week. The most frequent destinations were East Asia, Southeast Asia, and North America, in that order. The most chosen impression of overseas business trips was "rewarding" (44.2%), followed by "enjoyable" (43.9%) and "getting tired" (42.8%). The most stressors were "language difference" (52.9%), "custom difference" (40.6%), "poor safety" (35.2%), "different standard of hygiene" (32.1%), "food" (29.8%), in that order. On the other hand, only 8.6% of subjects felt "no stress".

The impression of "Getting tired" was significantly correlated with a number of stressors ("language difference", "time difference", "food", "coordination with local staff", and "decreased hours of private time").

Conclusions: Many subjects felt somehow stressed during business trips. Some stressors significantly correlated with the impression "getting tired". We think that companies could take measures against such stressors to reduce fatigue.

(JJOMT, 66: 398—403, 2018)

—Key words—

overseas business trips, stress factors, health care