

# 移民のメンタルヘルス支援

現在、生まれた国以外の場所で暮らす人は世界人口の3.6%にも上ります。<sup>1</sup>人が移住をする理由はさまざまです。仕事や教育の機会を求めて移住する人もいれば、国外にいる家族と一緒に暮らすために移住する人もいます。紛争や自然災害、迫害などによって国外への移動を余儀なくされる場合もあります。

正式な移住手続きを行うための時間や資金がある人もいれば、そうでない人もいます。

新天地への引っ越しや新しい仕事を始めることに意欲的であっても、移住にはストレスや複雑な感情がつきものです。歓迎されていないと感じると、精神的にさらに辛くなってしまいます。新しい国に定住する人は、うつ病、不安、心的外傷後ストレス障害など、メンタルヘルスへの懸念につながる重大な問題に直面することが多くなります。

地域住民のなかには、単にほかの地域から来たという理由で移民を嫌ったり、恐れたりする人もいるかもしれません。これを外国人嫌悪といいます。移民はヘイトスピーチや差別、不当な扱い、または虐待を受ける可能性があります。世界中で外国人嫌悪や人種差別が拡大するなか、一部の地域ではこうした問題が深刻化しています。<sup>2</sup>このような事態に一人で向き合うのは、どこに助けを求めればいいのかわからなかったり、助けを求めるのが危険だと感じたりする場合はなおさら大変です。

このような状況にあり、サポートを必要としている人をあなたも知っているかもしれません。ここでは実践できるいくつかのことをご紹介します。

## 自分がどのような影響を与えているかを理解する

相手が「自分は受け入れられている」と感じられるようにする最もよい方法の一つは、自己を認識することです。私たちは無意識にさまざまなことを言ったり考えたりし、さまざまな行動をしていますが、そうしたことがなぜ、そしてどのように他人に影響を与えるのかを自覚していないかもしれません。自分がどのような人間で、どのような価値観を持っているかを理解しましょう。そうすれば、周りの人に安心感を与え、歓迎されていると感じてもらおうと、自分がどのようにプラスまたはマイナスの影響を与えているかを認識しやすくなります。

偏見を持つのは自然なことです。私たちの脳は、周囲の状況を理解するためにさまざまなことをカテゴリー化しています。しかし、私たちがそうしたカテゴリーに紐づけている価値観は学習によるものであり、自己認識と努力によってその価値観を捨て去ることもできます。たとえば、ほとんどの人にはこのような傾向があります。

- 自分に最も似ている人を好む
- 自分がすでに持っている考えを裏付ける情報を求め、それを支持する
- 外見や第一印象に基づいて決めつける

コミュニティに新しく加わった人とのやり取りに、こうした偏見がどのような影響を与えるか、またどのように軌道修正できるかを検討してください。

また、自分は当たり前だと思っていることで、ほかの人にとっては当たり前ではないことがあるかも考えてみましょう。人にはそれぞれ異なる習慣や社会規範があります。簡単な例としては、挨拶のしかたが挙げられます。会釈する、握手する、ハグをするなど、いろいろな方法があります。

何かの発言や行動をしたり、何かを決めつけたりする前に、考え方や他者との距離感の違いについてオープンな心を持つように自分に言い聞かせましょう。

## 兆候を知る

メンタルヘルスに関する懸念は、人によってさまざまな形で現れます。うつ病、不安、トラウマの一般的な兆候には次のようなものがあります。

- 過度の心配や恐れがある
- 悲しみ、絶望感、または空虚感がいつまでも続く
- 気分が過度に変化する（イライラや怒りなど）
- 食習慣、活力、睡眠パターンが変化する
- アルコールの摂取や薬物使用が増える
- 持続的な身体の痛みがある
- 日々のタスクをこなしたりストレスに対処したりすることが困難になる

文化が異なれば、苦悩や苦痛の表現方法も異なる場合があることに注意してください。言語によっては特定の用語を直訳できないことがあるほか、症状の説明も人によって異なる場合があります。

心配な人がいる場合は、医療機関またはメンタルヘルスの専門家に相談したり、文化の違いに配慮したケアを提供するコミュニティ団体に連絡したりするよう勧めてください。

セルフケアを実践してみるように促すこともできるでしょう。これには、栄養のあるものを食べる、十分な睡眠をとる、活動的に過ごす、リラックスする時間をとる、社会的なつながりを育むといった基本的なことが挙げられます。また、たとえ小さなことでも希望を持ったり楽観的になったりできる理由を見つけることができれば、困難な時期も乗り越えやすくなります。

## コミュニケーションと理解を深める

相手との意思疎通がしやすくなるように、できることを行いましょう。たとえば、相手が現地の言語を流暢に話せない場合は、ゆっくり話してください。単語や文章は短いほうが伝わりやすくなります。俗語や地元ならではの言い回し、慣用表現の使用は避けてください。お住まいの地域に、特定の言語を話す新規移住者が多くいる場合は、溝を埋めるためにいくつかのフレーズを学んでみましょう。

同様に、地元の慣習や、現地の人の行動の背後にある考え方などを理解できるようにサポートしてください。たとえば、食料品の買い物にエコバッグが必要であるといった小さなことでもいいでしょう。法的権利のような、より重要なものが含まれる可能性もあります。たとえば多くの国（米国、カナダ、ドイツ、日本など）では、個人は黙秘権を持ち、警察の質問に答える前に弁護士を要求する権利を有しています。<sup>3, 4, 5, 6</sup> また、正式な令状がない場合は警察や入国管理局職員が自宅に入ることを拒否することもできます。法律は地域によって異なります。現地の規則について学ぶと、周りの人に自分たちの権利を教えてあげられるようになります。

また、自分がオンラインや対面でどのような情報を共有しているかについても考えてみましょう。有害な固定観念を助長したり、誤った情報を広めたりしないように注意してください。信頼できる情報がどうかを調査し、信頼性を確認できない場合は情報を広めないでください。

## 歓迎の気持ちをオープンに表し、助けの手を伸べる

歓迎的な環境を作る責任は、あなた自身と周りの人にあります。他者の安心感や帰属意識を脅かすようなことを見聞きした場合は、それに対処してください。

また、新規移住者が直面する課題についても考えてみましょう。過去の経験によっては、一人で外出することに不安を感じる人もいるかもしれません。そのような場合は、買い物や用事に付き添ってあげることもできます。

移民のための地域の支援制度について学び、必要なときにサポートを受けられるように手助けしましょう。これには、再定住支援機関、コミュニティ団体、学校、大学、職場のプログラムなどが含まれる可能性があります。

自分の意思や状況、財産に応じて、寄付をするほか、新規移住者が安心して定住できるよう支援する団体でボランティア活動をしたり、そうした活動を支持したりすることもできます。また、移民を歓迎していることを声に出す、政策立案者に問い合わせる、組織的なイベントに参加するといった方法で移民を支援することもできます。



### クリティカルサポートが必要なときは

クリティカルサポートの追加リソースや詳細については、

[https://www.optumwellbeing.com/sec\\_CriticalSupportCenter/ja-JP](https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/ja-JP)  
をご覧ください。

1. International Organization for Migration. [Interactive World Migration Report 2024](#), 2024年。
2. United Nations. [With hate speech and xenophobia rising worldwide, third committee calls for end to systemic racism, racial discrimination, implementation of Durban Declaration](#). 2023年10月27日。
3. ACLU. [Know your rights | Immigrants' rights](#).
4. Government of Canada. [Section 11\(c\) – Protection against testimonial compulsion](#). 2023年7月31日。
5. Courts in Japan, [Questions and answers on criminal procedure](#).
6. Rotwang Law, [Defense rights & the role of criminal lawyers in Germany](#). 2024年10月9日。



本プログラムは、緊急治療または応急治療が必要な場合には使用しないでください。緊急の場合は、地元の緊急サービス電話番号に電話するか、最寄りの救急外来を受診してください。本プログラムは、医師や専門家の治療に代わるものではありません。本プログラムおよびそのコンポーネントは、地域によってはご利用いただけない場合があります。また、補償の除外および制限が適用される場合があります。

© 2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF16209658 337746-022025 OHC