



タイの医療・メンタルヘルス状況と Bangkok Mental Health Networkの ご紹介

2020.10.03

By Bangkok Mental Health Network (BMHN)

タイの医療・メンタルヘルスケア環境

- タイの人口は約6,891万人（2017年）。医療提供機関は38,512、うち、641が病院（公立294、私立347）（2017年）。また、精神科のある医療機関は830（2017年）。
- 在留邦人数は72,754人（2017年）
- バンコク在住の邦人が利用するのはバンコクの私立病院105のうち主に3大私立病院
- 3大私立病院には心療内科はあるが、日本人の精神科医は在籍なし
- 在タイ日本大使館に2名の医務官が在籍（うち1名は精神科医）
- メンタルヘルスサポート機関として、NPO、民間企業、ボランティアの集まりなどが存在
- 日本人学校（バンコクとシラチャ2校、総合計生徒数は3,131人（2019年4月））にスクールカウンセラーが在籍

タイにおけるメンタルヘルス状況

- タイ保健省のメンタルヘルスマンタルヘルスに関わる単独の法律が制定されたのは、2008年。また、近年のメンタルヘルス関連の方針や計画の制定は2017年。
- タイの自殺率は、人口10万人あたり14.4人。世界32番目であるが、東南アジアでは1番多い。タイでは150万人がうつを患っていると推定される（WHO）
- 在留邦人のメンタルヘルス統計はないが、メンタルヘルスの主な相談内容としては、以下の通り：
身体症状（眠れない、落ち着かない、動悸、肩こり、腰痛など）、人間関係（隣人、友人、同僚、社内の文化の違いによるコミュニケーション、パワハラやセクハラなど）、夫婦関係、キャリア、子育て、子供の発達障害、家族のメンタルヘルス（うつや不安など）、経済的問題など

タイにおけるメンタルヘルス状況（続き）

- タイの新型コロナウイルス感染者状況（10月2日現在）：累計感染者数は3,575人、入院中の感染者数は132人、死亡者数は59人
- タイにおける新型コロナウイルス対策措置：
 - 海外からの入国者に対する検疫、対策措置として人々が集まる施設の閉鎖（約3ヶ月）、タイ入出国の制限、外出禁止令（約2ヶ月半）、入国後の14日間強制隔離、など
 - 現在非常事態宣言発令中（10月30日まで）
 - マスク着用と体温検査、追跡QR登録の実施（商業施設やビルなど屋内への入り口）
- タイの2020年6ヶ月間の自殺者率は前年比22%増。
- 新型コロナウイルスによるメンタルヘルスへの影響として見られる主なものは、以下の通り：
 - コロナウイルス前に存在していた問題が顕在化（本人、夫婦間、家族間など）
 - 学校閉鎖やリモート自宅勤務により、本人と家族のストレスが増加
 - 日本への一時帰国ができない状態、移動制限による喪失体験などから、落ち着かない・漠然とした不安が増加、あまり眠れないなど
 - タイ入国後14日間の強制隔離施設（ホテル）の隔離サービス支援者（ホテルスタッフ）のストレス増
 - 職場環境の変化（リモートワーク）によりストレスが軽減（今まで職場でストレスを感じていた人達）

BMHNの概要

- 2012年にジャムズネットアジアのサブグループとして設立
- 構成メンバー： 病院関係者と心理職などの専門家。顧問として大使館精神科医務官
- 目的：
 - ①講演会などを通じて在留邦人の心の健康に貢献する
 - ②専門家同士のメンタルヘルス案件の連携や紹介
 - ③非常時のために邦人専門家のリストを保持しておく
- 活動内容： 講演会の主催、勉強会、連携、情報交換、など（6ページ目参照）

BMHNの活動

- 定例会： 年1回メンバーが集まり、新規メンバーの紹介や規約の確認及び情報交換
- 情報交換会： コロナ禍の影響を鑑み2020年4月より月1回のインフォーマルな情報交換会を実施（Zoomの活用）
- 講演会の主催と後援：
 - 2014.06 「海外駐在員のメンタルヘルスを考える～うつですか？社会問題化する心の病」共催、講師：佐藤直実@バムルンロード病院
 - 2016.07 「Expressive Origami Therapy Workshop」後援、講師：小林利子@アサンプション大学
 - 2016.10 「子育て講演会～子育てを楽しむコミュニケーション術」主催、講師：中本テリー@日本国大使館
 - 2017.02 「トラウマケアとPTSD予防のためのグループ表現セラピーと語りの力」後援、講師：井上孝代、いとうたけひこ@日本国大使館
 - 2017.10 「ワークショップグループ表現セラピー～人生の川（River of Life）の体験型学び～」後援、講師：井上孝代@Salon hors du Temps
 - 2019.02 「アルコールとうまく付き合おう」主催、講師：吉田常孝元在タイ日本大使館医務官@日本人会別館
 - 2019.02 「女性のキャリアを考える」～私らしい生き方ってなんだろう」後援、講師：井上孝代、長谷川能扶子、浅野衣子@日本人会別館
 - 2019.10 「思春期の子どもと親の関係性一親の戸惑いと役割」後援、講師：小野善郎@バムルンロード病院
- 勉強会：
 - 2016.10 「EAPワークショップ」講師：仲本テリー@日本国大使館
 - 2018.05 「精神疾患総論」講師：阿部尚医務官@日本国大使館
 - 2019.02 「ビジュアル・ナラティブ～ファシリテーションの視点～」講師：井上孝代@日本人会別館
 - 2019.11 「子供のメンタルヘルスと児童精神医学のcrosstalk」講師：小野善郎@日本国大使館
- 在留邦人のための日本語で相談できる相談先リストを作成（2019年）（8ページ目参照）

BMHNとメンバーの活動

「思春期の子どもと親の関係性—親の戸惑いと役割」講師：小野善郎 2019年11月

ワークショップ「女性の生涯キャリアを考える」～私らしい生き方ってなんだろう～
講師：井上孝代、長谷川能扶子、浅野衣子 2019年2月

「子育て講演会～子育てを楽しむコミュニケーション術」講師：中本テリー 2016年10月

OZ（オズ）の会—クリスマス会

バムルンラード病院「ママとベビーの会」
2020年8月

バンコク邦人相談先リスト

<相談機関>

- バンコクこころの電話（電話相談）
- クリスタルチルドレン
- K&N Support Office
- タイ国日本人会バンコクすくすく会すくすくキッズルーム「助産師ホットLINE」・助産師さんのおっぱい相談
- みんなの相談室

<自助グループ>

- OZ（オズ）の会
- タイ国日本人会すくすく会

<医療機関>

- BNH病院
- サミティイベート病院
- バムルンラード・インターナショナル病院
- バンコク病院

<学校>

- タイ日協会学校（バンコク校・シラチャ校）相談室

<大使館領事部>

ご清聴ありがとうございました！