

邦人安全対策連絡協議会（8月26日）結果報告【メールマガジン 2021年9月号から抜粋】

当館では8月26日、日本関係団体や旅行者、留学生受入団体、当地日本語メディアなど約20団体の参加を得て、本年第3回目の邦人安全対策連絡協議会をオンラインにて開催しました。以下、本協議会の内容についてお伝えしますので、安全対策のご参考としていただければ幸いです。

（1）紀谷総領事冒頭挨拶

現在、コロナ禍だからこそその犯罪やアンチロックダウンのデモなど様々な治安関係の課題が存在する。治安に関する問題については、我々も気づかない部分があると思うので、ぜひ情報提供いただきたい。

現在、州政府は住民のワクチン接種率を高めるべく呼びかけを行っている。日本人コミュニティも、この州政府の方針を踏まえ、可能な形で協力していくことが望ましいと考える。

（2）サイコロジスト・池谷亜美氏（Mid City Psychology）によるゲスト講演

「コロナ禍におけるメンタルヘルス対策」

【メンタルヘルスを理解する上での大前提】

○メンタルヘルスを理解する上で、まず始めに、自分で感情をコントロールすることは非常に難しいということを認識してほしい。「1億円あげるから会ったばかりの異性に一目惚れしろ」と言われても、これができる人がいないのと同じことである。

【うつ病について】

○精神疾患は思われるよりもごく一般的な病気である。オーストラリアにおける精神疾患の生涯有病率は50%と、全人口の約半数が人生のいずれかのタイミングで何らかの精神疾患を患うのである。特にうつ病は精神疾患の代表的な症状であり、ひどくなると自殺につながりやすいため世界中で大きな問題となっている。実際、自殺者のうち約70%がうつ病の何らかの症状が出ていたという日本の統計がある。

○翻って日本を見てみると、自殺者は約2万人とG7の国の中では最も多い一方で、うつ病の生涯有病率はオーストラリアの14%に比べて日本は6%とちぐはぐな結果となっている。この理由として、日本では「うつ病を患っているがそれに気がついていない」こと及び「周囲からの偏見により、うつ病であることを隠しがちとなる」ことが挙げられる。日本人は隣近所と相互協力しながら村社会で生きてきた稲作民族で、周りからどう見られるか、どう受け入れられているか、ということを重視する特性があり、「うつ病とは気が弱い人がかかる病気である」という偏見により、周囲の目を気にする日本人は「自分がうつ病であると言ったら、周りからどう思われるだろう」と不安視し、病院に行くことを避けるのである。

○この偏見が日本のうつ病治療の大きな妨げとなっている。うつ病については未解明な部分が多いものの、セロトニンという脳の神経伝達物質が関係し、「気が弱い人がかかる病気」

というのは大きな間違いであり、適切な治療をすれば治る病気である。それなのに、日本において適切な治療を行っているうつ病患者の割合は全体の1割にとどまっているのである。○うつ病は憂鬱な気分などの感情面から、決断力の低下などの行動面、「将来に希望が持てない」という思考面、不眠や倦怠感、食欲減退などの身体面にまで影響を及ぼす。従って、骨折などのフィジカルな病気とは違い、いつ、どこで起こったのかが不明確であることも問題である。一般的に、これらの症状が2週間続く場合はうつ病を疑ってほしい。

【コロナ禍による影響】

○コロナが流行する前後でうつ病の発症率がどれだけ増加したか、ということに関する統計があり、日本は実に2倍以上の増加率であるが、オーストラリアに滞在する日本人、特に学生やワーホリの方などの短期滞在者は、これ以上にコロナの影響によるメンタルヘルスのリスクが高いと考えられる。彼らの多くは現在の仕事を辞めてまで渡豪するなど大きな決断をした分、必要なスキルを思い通りに身につけられないなどの挫折に対するショックも大きく、ただでさえストレスの負荷がかかりやすいうえに、コロナ・ショックが追い打ちをかけている。このような場合に、「人とのつながり」が精神面により影響を及ぼすのであるが、コロナ禍でこのつながりさえ維持するのが困難な状況であり、これがうつ病の進行に拍車をかけていると考えられる。

○実際当地において、コロナを契機としてメンタル・クリニックの受診率がかなり増加している。当地の無料カウンセリングサービス「ライフライン」でも、1日の相談件数が700件ほど増加しており、今月に至っては、発足以来最高の相談件数を記録したとのことである。

○もう1つの影響として挙げたいのがDV（ドメスティック・バイオレンス）である。DVの被害者の実に3分の2が、コロナを契機として暴力が始まり、あるいはエスカレートしたとしている。このDVは身体的なものだけでなく、言葉の暴力であったり、交友関係を制限したりするものも含んでいるが、DVについては、家にいること自体が危険というケースもあり、ロックダウン下において深刻な問題の1つとなっている。

【サポートについて】

○メンタルヘルスに関しても通常の病気と同様、早期発見・早期治療が一番である。それにもかかわらず、自分の愛車ほどのこまめなメンテナンスを行っている人はほとんどいないのが現状である。

○冒頭で自分の感情のコントロールは難しいと話をしたが、行動が感情に影響を及ぼすことがわかっており、例えば姿勢を正す、適度な運動を心がけるなどにより感情のセルフケアは可能である。笑う際に使う表情筋を動かした状態で演劇を見た方がより楽しく感じたという研究結果もある。

○メンタルヘルスに配慮したサポート要領について心がけてほしい点の1つは「アドバイスをしないこと」である。サポートの相手は現状で十分頑張っているつもりであり、「頑張れ」などの安易な励ましは受け手により負担を強い、アドバイスは受け手に批判されたと誤解される可能性がある。もう1点は「より不幸な人と比べないこと」である。この場合、受

け手は「この程度で弱音を吐いて、自分はダメな人間だ」と罪悪感を覚えることもあるので注意してほしい。サポートにおいて最も良い姿勢は「とにかくよく話を聞くこと」であり、「自分のつらさを理解してもらえた」と感じてもらうことが大事である。専門機関のサポートを受けるよう勧めることや受診に同行すること、専門機関のリサーチを手伝ってあげることも良い。

○専門機関によるサポートの種類について、配付資料を参考にしてほしい。

※配付資料リンク

<https://www.sydney.au.emb->

[japan.go.jp/document/japanese/life_and_safety/MH_supportpage.pdf](https://www.sydney.au.emb-japan.go.jp/document/japanese/life_and_safety/MH_supportpage.pdf)

この資料では緊急度によって色分けしており、最も緊急度が高い場合は、000番をダイヤルし救急車を呼ぶ、あるいは救急病院に駆け込んでほしい。緊急度が中程度であれば、「NSW州メンタルヘルスライン」や前述の「ライフライン」、「DVサポートライン」に相談するのが良い。「NSW州メンタルヘルスライン」は、各公立病院に付随されているメンタルヘルスチームが電話で相談に応じ、緊急性が高い場合に救急車を手配してくれたり、自ら出動してくれたりといったサービスが受けられる。「ライフライン」は前述のとおり無料カウンセリングサービスが受けられ、携帯電話の場合は通話料も無料である。「DVサポートライン」も含め、いずれも24時間無休で相談可能であり、TISによる無料通訳サービスも利用可能である。

(3) 江崎領事による「安全対策」

○安全対策に関する当館への相談は、ここ最近でも相変わらず、詐欺関係が最も多い。その中で、領事メールでもお知らせした豪連邦警察をかたる詐欺について紹介したい。この詐欺の手口はここ2ヶ月間で急増しているが、以下の事例は先日実際にこの手口により1万ドルの被害に遭った在留邦人の方のものである。

○被害者は40歳くらいの男性であり、発端は豪連邦警察の捜査員を名乗る男からの電話であった。被害者はこの捜査員を名乗る男から、「あなたのタックスファイルナンバーを悪用している犯罪集団がいる。このままではあなたの銀行口座も被害に遭う可能性があり、口座のお金を連邦警察に一時的に預けてほしい」と言われ、これを信じてしまい、結局男から指定されるまま、口座の現金を引き出し、指定された待ち合わせ場所に赴き、男に現金を全て渡してしまった。

○被害者は当地で詐欺が多発していることを認識しており、まさか自分が被害に遭うとは思っておらず、その彼が被害に遭った要因は次の2点によるものであった。

(a) 被害者はつい最近、取引先の銀行からタックスファイルナンバーの入力漏れを指摘されたばかりで、これをオンラインで入力する手続きを行ったばかりであった。(本件は詐欺の前兆ではなく、実際の銀行からのリクエストであった)

(b) 連邦警察からかかってきた着信の番号をネットで検索したところ、実際の連邦警察の

番号に間違いなかった。

○他の事例として、日本から小包を受け取る予定であった方が、アマゾンを騙って「荷物が税関で差し止めを受けている。これを解除するために一時金を預けてほしい」などといった詐欺に騙されそうになったケースもあった。これらのように、詐欺犯のうたい文句が「たまたま」自分が直前に行った行動に関連するものであった場合、相手の話を信用し騙されやすくなるので、皆様にあつては、これらの事例を教訓として、お金の話が出れば無条件に詐欺を疑ってほしい。

○また、20代の学生がオンラインショッピング詐欺の被害に遭っているが、この被害者は、「コロナ禍でオンライン授業となり話し相手もおらず、情報も入りにくくなった」「ロックダウンの閉塞感からの判断力が低下した」と語っており、コロナ禍から派生するこうした諸問題が犯罪の被害者を生みやすい環境を作っていることも窺える。

○これら相談についてはあくまで氷山の一角であるという認識のもと、本日までご参加の皆様にあつては、ご自身のコミュニティと密に連絡を取っていただき、積極的な情報提供とともに、コミュニティメンバーの現状把握に努めていただきたい。安全情報については、外務省の「海外安全ホームページ」やNSW州警察のFacebookのほか、タイムリーな情報を提供している当館ホームページの「治安・安全情報」コーナーもぜひ参考にさせていただきたい。