

勤労女性のメンタルヘルスとそのケア

夏目 誠

Summary

増加している勤労女性をメンタルヘルスの視点から検討し考察を加えた。すなわち厚生労働省の労働者健康状況調査では「職場の人間関係の問題」が2人に1人にみられた。

われわれが行ったストレス点数調査では「親族の死」など「対象喪失」が男性に比べ強いほか、仕事では「多忙による心身の過労」や「仕事上のミス」が高得点であった。またストレス耐性度調査では、男性の耐性点数が25点であるのに対し女性は19点と低かった。

さらには彼女らに多くみられる「スーパーウーマン症候群」について、事例を提示し考察を加えた。

Key words

職場進出の進展

症候群

職場ストレス

対人葛藤

2つのケア

はじめに

われわれ¹⁾⁻⁴⁾は「働く女性のストレスや適応障がいなど」について、報告してきた。この30年間は女性の職場進出と拡大の時期といえ、それをサポートする法律の作成や法改正が行われた。とはいえ、男性が経営者や管理職の大多数を占め、社員も圧倒的に男性が多い現状から、「男性文化やシキタリ」に戸惑う女性は多かった。

初期には、そのハードルのために「辞める女性」もみられた。最近では、女性社員や役職者に慣れた経営者・管理職も増え、これから、どう根付かせるかの時期にきている。

本稿のテーマから「ストレス」と「メンタルヘルス不調(以下、メンタル不調)」が中心になる。図1に「メンタル不調」と「障がい」、「病気(疾患)」の関係を示した。「不調」は、いわば「過剰ストレス状態」で「障がい」は日常生活に支障をきたす状態の持続である。「病気」は医師の対応が必要とされる。

本稿では、「メンタル不調」の現状を「症候群(共通の要因や症状などで『不調』に対してわかりやすく命名する)」で紹介し、メンタルヘルスの理解につなげたい。

勤労女性の現況

表1に示したように厚生労働省が9,915人に実施している「労働者健康状況調査」で強い不安やストレスを抱えている人の割合は、男女差はなく60.1~61.9%である。女性で最も強いストレスは

Makoto Natsume

大阪樟蔭女子大学名誉教授