

平成 27 年度働く女性のメンタルヘルス講演会
働く女性のためのメンタルヘルス～自信が持てるこころの保ちかた～

□日 時：平成 27 年 12 月 2 日（水）19 時 00 分～20 時 40 分

□会 場：東京ウィメンズプラザ ホール

□講 師：荒木 葉子さん（荒木労働衛生コンサルタント事務所所長・医学博士）

●私が関心を持ってきたこと

私は大学を卒業するまで男女の性別について考えていませんでした。自分が女性であることに直面したのは子育てが始まってからです。思い通りにならない子育てをしていた 1997 年、「性と健康を考える女性専門家の会」を立ち上げ、一緒に考える仲間ができたことは私にとって大きな出来事でした。このグループは今も続いています。

そのときに出版した「働く女性たちのウェルネスブック」は、もう 15 年ぐらいになります。次に出版したのが「女性のウェルネス・ガイド」です。そして次に、私は内科医なので婦人科医が書く女性のための医学ではなく、内科医が書いた「臨床医が知っておきたい女性の診かたのエッセンス」を出版しました。

その後出版した「性差医学入門」は、アメリカの性差医学に関する集大成の日本語訳です。ジェンダーという社会医学的なものというよりも生物学的な性差がどのようにあるのかという報告書の総まとめです。

その後、日本女医会で女性医師のキャリアのことをしたり、坂東真理子さんとワークライフバランスについての共著を出版したり、NPO 法人キャンサーリボンスで、特にがん患者の就労支援をしたりしています。そのほか、NPO 法人仕事と子育てカウンセリングセンターの理事、東京都男女平等参画委員等をしてきました。

●ストレスチェック制度

平成 27 年 12 月からストレスチェックの実施が事業者の義務となりました。これまでも自主的に行われたところがありますが、今回は労働安全衛生法第 66 条の 10 に新たに創設されました。実は世界的に見ても、法律でこういう精神的なストレスチェックを行う国は、どこにもないのです。非常に微妙な問題ですし、今までも職場で自主的には行われてきましたが、今回は法律に定められましたので事業主には遵守の義務があるのです。

今回使用を推奨されている簡易ストレス調査票というのは 57 項目あります。この結果により、高ストレス者には産業医との面談、就業措置などが講じられます。たとえば短時間勤務にするとか、病気が重い場合は休ませるとか配置転換を促すなどです。結果の通知、結果に基づく面接指導の実施、記録等々が義務となります。従業員にはチェックを受ける義務はありませんが、事業者は何人受けたか労働基準監督署に報告をしなければなりません。

以上は個人に対するものですが、もう一つ、組織分析とって、たとえば、ある部署はストレスチェックの点数が非常に悪かったとします。これは本人の問題もさることながら、組織自体に問題があるならば、産業医と一緒に組織改善等を毎年行っていくことになります。

57 項目の簡易ストレス調査票にはいくつかの項目の素点換算式に性差が加えられた判定になっています。たとえば、仕事の量・質・コントロールでは、同じ点数でも男性のほうが女性よりもストレスが低いポイントで出ます。イライラ、疲労、不安、抑うつ、身体愁訴は女性のほうがストレスは低いポイントで出ます。上司からのサポートが同点の時、女性のほうが高ストレス、男性のほうが低ストレスに出るようになっていきます。いくつかの項目が知らず知らずのうちに性差を加えられた判定になっているということです。

●よいメンタルヘルスとは

WHO が出した、「良いメンタルヘルス」の定義があります。（「MENTAL HEALTH : A STATE OF WELL-BEING」WHO、2014）。まず、自分自身のポテンシャルを認識するということが書いてあります。これは、今日のテーマである「自信を持つ」ということではないかと思えます。自分が持っている能力を認識し、信じる。普通の人生で起こるようなストレスには上手に立ち向かえること、きちんと対処できること。自分が生産的に、あるいは実りあるように働くことができること。そして自分たちのコミュニティについて貢献できることが、よいメンタルヘルスだということです。

日本でメンタルヘルス対策というと、うつとか不安症の人のメンタルヘルスをどうにかするというニュアンスが非常に強いのですが、WHO では、このように定義づけられていて、私は非常にうれしく思いました。

●自信とは

自信というのは、いったいなんでしょう。いろいろな人が定義をしています。「自信というのは“自分は何か習得できる”という感覚（ポジティブ心理学のコーチ、キャロライン・ミラー）」。「あることを成し遂げるため必要なスキルが自分にあると、どれだけ確信できるか（社会心理学者ブレンダ・メイジャー）」。「成し遂げたいと思っているタスクを、自分なら遂行できると思える信念のこと（ユタ州立大学クリスティ・グラス）」。

自信に似ている言葉として、いろいろあります。たとえば「楽観主義」。なんでも楽観的に考える人です。主に外界の見方です。「自尊感情」とは、自分は偉いと思っている。これは根拠があるないに関わらない。「自慈心」は、自分に厳しすぎない、だめな人間だと思すぎない、自分をねぎらうような気持ちのことです。「自己効力感」は、もう少し自信に近づいて、ほんとうに自分はできるという信念に近いです。

きょう私がお話しする自信とは、こういった楽観主義、自分に自信がある自尊感情、そして自分をいたわれる力、自己効力感、それらを含めて行動できる、つまり立ち直るとか諦めないとか、習得する粘り強さとか、決断を下せるといった行動がともなっていることを自信と呼ぼうと思っています。

●「働く女性」のメンタルヘルス

きょうは、「働く女性」のメンタルヘルスという題ですが、では、働いていない女性とは専業主婦のことなのでしょうか。でも専業主婦だって働いていますよね。たとえば、働く男性のためのセミナーというのはありません。「働く」「女性」とつけられるそれなりの理由があるのだと思います。「女性」にはジェンダー（社会的性差）と女性と男性（生物学的性差）、「働く」は、主に外で稼いで働くということ

意味しています。内的労働は、この場合、働くとはわざわざは言っていない。したがって、ここを分けているものは社会文化的な性差です。そこで、なぜ女性は生物学的な性差と社会文化的な性差を考えなければいけないのかということです。

●年代別 就業・婚姻・子ども・雇用形態

2010年の統計によると、未婚女性の、ほぼ80%以上が働き続けています。既婚者は、子育て期間中に就業が半分ほどに減ってしまい、その後、戻ってきます。20～24歳の未婚率は約90%で、30歳代では37.4%、35～39歳でも25%で、生涯未婚率が10%台とされています。

大事なのは、20代で未婚の人が、約90%も働いていますが、非正規雇用者が37.7%です。30代以上になると、パートタイムワーカーが増えてきて、5～6割が非正規労働者で、女性が非常に増えてきます。

たとえば30～35歳の女性で見ると、37.4%が未婚で、89.2%が働いています。62.6%が既婚で、55.8%が働いていて、既婚の85.1%は子どもがいます。このように女性は、子どもがいたり既婚であるということが働き方に直接響いてきます。そして非正規率は50%です。

●なぜ女性の地位・収入が低いのか

正社員は、年齢とともに昇給をしていきますが、非正規は長く働いても上がりません。非正規で短時間の人はさらに低く、どんなに一生懸命働いて技能がついても上がりません。勤めはじめは将来像もわからず、今はパートでいい、夫も働いているしということで女性は知らず知らずこの選択をしていることもあります。如実に差がついてきてしまいます。

年収で見ますと、男性の正規職員では500万円以上が30%近くいますし、1,000万円以上もいますが、正規の女性で500万円以上は少なく、ほとんどが300万円未満で、非正規になると、300万円を超えることはほぼなく、ほとんどが100万円未満です。

男性ももちろんそんなに恵まれているとはいえませんが、非正規の男性はパーセントとして非常に少ないのです。働く女性が増えて、これからは女性の時代だといわれても、実はこれだけの大きな格差があります。これまでは、パートナーが稼いでくれれば、自分はこうした働き方でもよかったかもしれませんが、今後はほんとうにこの働き方で大丈夫なのでしょうか。

女性の地位・収入がなぜ低いのかというと、まず条件のよい企業に就職できないということではないかと思えます。なかに入ってみると、見えない壁があって、昇進・昇給ができない。あるいは昇進・昇給した人を見ていると大変そう、あんな大変なことを望まない。一度マミートラックに入ると、最初のところに戻れない。一度辞めると正社員に戻れない。技能・知識が追いつかない。地位や収入以外の価値観があるから働いて収入を得ることにこだわらなくても構わないという人もいます。

このような、できない、望まないというのはほんとうに外的因子で決まっているのでしょうか。自分の内なる声もほんとうにそうなののでしょうか、というのが今日みなさんと一緒に考えたいことの一つです。

1億総活躍。とても元気の良い、ある意味いい言葉かなとは思いますが、女性にスーパーウーマンを期待されすぎています。あれもこれもと都合よく期待されたあげく、もうできない、やっつけられないと多くの女性は思っているのではないかと思います。

●女性の社会化（FEMIZATION）

1億総活躍と言われていますが、医療・介護負担が増大しています。雇用不安、非正規雇用は非常に増えています。一方、正職員は過重労働で賃金の伸びはそんなによくありません。逆に企業は即戦力を期待し、会社の中で育てようとしていません。そして税金も増大。介護・育児負担もあります。そして育児環境は劣化していますし、大学教育のレベル低下が見られます。

今後、人口減少の時代、多様性を理解し、すべての人が働く時代になってくると思われれます。いまの人口構造を見る限り、専業主婦をしている人は非常に恵まれた状況にあると思います。高齢者のほうに多くの医療費や介護費が投入されていますが、これからは適正な医療・介護予算にならざるをえないだろうと考えています。

それから、正規、非正規の区別や差別の撤廃、職能訓練の充実、適正な労働時間や評価、たとえば5時間でもキャリアが積めるようになっていかないといけない。税制は世帯から個人へ、そして保育の義務化、教育の無料化を積極的に推進していかないと、これからはいけないと思います。“就労世代と子供にもっと予算投入を”ということをはっきり言っていかなければいけないのではないのでしょうか。

自信を持つにはどうしたらいいのかということですが、回り道のようなのですが、自分の一票を大事にしてこういった社会をつくっていく人に一票を投じるということも、とくに女性が自信を持って働くためには、非常に大事な行動の一つではないかと思っています。

●性格（自信）は遺伝なのか 環境なのか

性格は遺伝なのか、環境なのか、ということですが、遺伝要因として考えられている性格は、大きく5つ、開放性、勤勉性、外向性、協調性、情緒不安定性が挙げられます。いまの脳科学では、性格は50%遺伝で決まり、50%は環境要因が大きいと言われていています。50%の遺伝子で決まるというのは、脳内ホルモンが結構性格を決めている、先ほどの5つに関わっているといわれているからです。

代表的なのがセロトニンで、落ち着き、不安の抑制、意思決定、合理的思考、クールになるなど安定的なホルモンです。オキシトシンは、子宮の収縮や乳汁分泌に関係するホルモンなので、授乳中にたくさん出ます。社会性、楽観性、抱擁、寛容のホルモンといわれています。不安やネガティブな感情の抑制をしてくれます。共感性がないと一般的にいわれている自閉症の治療に使えないかということで研究が始まっています。また、統合失調症の治療にということで、新しい臨床研究が始まっているところです。

ドーパミンは、やる気や探究心や好奇心や冒険心のホルモンですが、逆に多く出すと脳の活動をシャットダウンします。ドーパミンの量が無制限に出るような脳を持っている、あるいはセロトニンの出方が多かたり少なかたりする、あるいはオキシトシンの分解とか移送に若干遺伝子に差があるのですが、この差によって不安や協調性や攻撃性などが決まってきます。この遺伝子で決まる部分が50%だと言われてますし、この50%の合成や移送や分解には性差があると言われてっています。

●脳の働き 感情—記憶—認知—行動

脳の働きというのは感情、記憶、認知、行動がぐるぐる回っていて、感情が一番古い脳で起こります。たとえばヘビがこわいとか嫌なもの、ヘビに噛みつかれて死んだ人がいたとか、そういった古い記憶と感情が結びついて反応する。これが感情です。このヘビは噛まないから大丈夫、檻に入っているから出

てこないというのが理性的な脳です。ここで暴発した感情を抑え込んでコントロールしているのが大脳皮質です。大脳皮質が感情をコントロールしていることは昔からも言われていて、1・2・3 と数えましょうとか深呼吸しましょうという行動によって、感情や認知をコントロールできるのではないかと、これまでもいろいろ行われてきました。

そこで、きょうの本題である自信の持ち方になりますが、「感情－記憶－認知－行動」を、どううまく動かすかが、一種のスキルなのではないかと思えます。

古い脳といわれている扁桃体は不安とかマイナス感情のホルモンが出て、不安に陥った脳を大脳皮質がブレーキをかけたりします。海馬に新しい記憶が貯蔵されて、海馬と扁桃体は非常につながり強いのです。こういった古い脳と新しい脳、この両脳をつなげているのが脳梁で、これが女性は男性よりも圧倒的に太いのです。したがって、この両方の脳の伝達は女性のほうが上手なことから、女性は全体のバランスがいいと言われてきました。

では、環境要因がどういう形で性格（自信）を形成していくのでしょうか。環境要因として、社会環境と自然環境がありますが、大きく影響を受けるのは教育と人間関係だと思います。もちろん政治や経済、文化、宗教なども大きな影響を与えますが、そもそもこういったものも人間関係や教育が根本になります。

なぜ女性が低位置や低所得にとどまっているのかということですが、一つは、女性のほうが「いい子」教育を受けやすく、「いい子」教育を受けると、常にほめられたい、ほめられることがいいことだという刷り込みが早い時期に行われます。いい子でなければいけないという「べき思考」がさらに家庭なり学校なりで強まると失敗を恐れる人間にだんだん育っていく。非常に優秀でも完璧主義の強い女性の中には、少しミスをするだけで自分はだめ人間と思ひ込み、つぶれてしまう人がいます。もう一つは、女らしさの刷り込み。卑下したり容姿にこだわったり女らしさを逸脱すると罰を受ける、一方、女だからそんなにがんばらなくてもいいという逆の教育、こういうことがわりと小さいときに起こってしまうというのが女性の、ある種残念なところだと思います。

●性格と性ホルモンの働き

なぜ女性のほうが完璧主義とか女性らしさを刷り込まれるのか。完成系に近いのは女性の脳だと言われています。男性脳のほうが成長は遅く、女の子のほうが早く言うことを聞くようになる。もともと性ホルモンによって脳の発達に差があるために女性のほうが規範に縛られた育て方をされやすいし、親もそういう育て方をしてしまうため、女性としての資質が固まってしまうことになります。性ホルモンによる成長の速度がたまたま女の子のほうが早いために、その環境要因がいつそう強化されていってしまうのです。

●性ホルモンとストレスホルモン

性ホルモンの代表的なものに、テストステロン、エストロゲン、プロゲステロンがあります。

テストステロンは、男性化、性欲、筋肉増強、攻撃性、やる気、不安の抑制、メタボリックシンドローム予防、加齢予防によいと言われています。

エストロゲンは、その女性版で、女性化、子宮内膜の肥厚、やる気、不安の抑制、認知機能、記憶力、メタボリックシンドローム予防、骨維持、加齢予防、乳がんや子宮体がんの促進ということです。リブ

ロダクティブエイジのところまでテストステロンは男性らしさとして良い面、エストロゲンは女性としての良い面を十分に発揮するためのホルモンなのです。

プロゲステロンは、妊娠の維持、体温上昇、水分の保持、気分の安定化に役立つホルモンです。

性ホルモンとストレスホルモンは密接な関係にあります。脳の中にはホルモンをコントロールしている視床下部と下垂体があります。女性の場合、プロゲステロンとエストロゲンが卵巣からメインに出ます。男性の場合はテストステロンが精巣から出ます。ちょうど子どもを産むような年代のときには視床下部から下垂体に刺激が出て、この刺激によって女性はプロゲステロン、エストロゲンが出ます。出すぎると抑制がかかって、出すぎないようにになっています。

女性はプロゲステロンとエストロゲンが約 28 日周期で波のように揺れ動いていますが、男性のテストステロンはその波がまったくないので、少し上がると抑制、少し減ると、また出すということで、20 歳から 50 歳ぐらいまでは全然下がらず一直線のまま、あまり波がないのです。

ストレスホルモンで有名なのはコルチゾールです。アドレナリンが出てドキドキしたご経験があると思いますが、免疫や体を守る防御的なストレスに抵抗するホルモンというのは、腎臓の上に乗っている副腎が非常に大事な働きをしています。血圧を維持するアルドステロン、免疫やストレスに対抗するコルチゾールが作られます。

ストレスホルモンのアドレナリンとノルアドレナリンは、ストレスがあると大活躍をします。この大活躍のところの一部に性ホルモンがかかっています。そして、CRH（副腎皮質刺激ホルモン放出ホルモン）は、ストレスがあると、脳の中に非常に多く出るのでブロックがかかります。したがって、ストレスを非常に受けると性活動をストップしたり生理も止まってしまう。逃げるか、闘うかの状況のときに、産む、産まないかを考えるどころではないのです。こうしたストレスホルモンが非常に高まってくると性ホルモンが全部止まってしまう。このように性ホルモンとストレスホルモンは密接な関係にあるのです。したがって、慢性的なストレス状態にあると、副腎から分泌されるコルチゾールというホルモンがどんどん作られるため副腎の機能が低下してしまいます。その結果、倦怠感や無力感などの疲労症状が出ます。こういうときには、抗うつ剤よりもテストステロンを補うほうが効果的だったりします。

●女心と秋の空はホルモンの影響かも

女心と秋の空とよく言いますが、女性の 28 日周期には波があります。月経前症候群（PMS）という病気は、イライラするなど感情が不安定になったりします。これはいままでお話ししてきた性ホルモンの影響と考えられます。プロゲステロン（ママホルモンで寛容的なホルモン）がガクッと急激に下がる、そういう人がなりやすいと言われています。PMS になる人は比較的月経周期は正常で、月経が長かったり短かったりと不安定な人はむしろならないのです。

気分の変調が激しく、なんとかしたいと思う人は、自分の生理周期と自分の気持ちをノートに書いてみることをお勧めします。これらの症状はホルモンのせいだったのかと少しは気が休まるかもしれません。

●更年期以降は性ホルモンが著減

女性は 28 日周期の大きな波以外に、生涯で非常に大きな波を経験します。女性ホルモンのピークは

20代で、40歳を過ぎてくるとジェットコースターのように下がってきます。30代でも、ストレスの多い人は女性ホルモンにブロックがかかるので更年期が早くきます。更年期のような症状が早く出てきた人は、脳の中樞で強いストレスを受けている可能性があります。いま、そのような女性が増えてきていると思います。

卵巣では男性ホルモンも作られています。いつも女性ホルモンしか表に出ませんが、男性ホルモンも同じように減ってきます。男性ホルモンは好奇心、攻撃性のホルモンなので、女性ホルモンと男性ホルモンの両方が減ってくると、非常にアクティブだった女性も、そうではないように見えたり決断力がにぶったりするのは、主にこの大きな変化によります。

男性の場合はほとんどの人はあまり下がりませんが、ガクンと下がる人がいます。LOH（男性更年期）といいますが、それは男性ホルモンの、ある種の欠乏症です。症状は女性の更年期症状ととてもよく似ています。のぼせ、ほてりもありますし、うつなどもあります。一般的なうつとの鑑別はとても難しいです。

●性ホルモン：閉経前は卵巣、閉経後は副腎

月経があるときは性ホルモンは卵巣で作られますが、閉経し卵巣の機能がどんどん落ちてくると、卵巣ではエストロゲンもテストステロンもほとんど作られません。そのかわり50歳以降の女性で、がんばって動いてくれているのは副腎です。いままでは副腎はストレスをメインに受け持ち、性ホルモンは卵巣が受け持つというように二つの臓器で機能分配をしていたのですが、閉経を過ぎてからは副腎がストレスも性ホルモンも引き受けるようになります。そうすると女性の健康は非常に落ちてきます。閉経前まではメタボリックシンドロームはほとんど起きず、元気です。たとえばピロリ菌の罹患率もB型肝炎の罹患率も男女ほとんど同じであるにもかかわらず、胃がんや肝臓がんになるのは男性のほうが圧倒的に多いのです。ところが、50歳を過ぎると、いきなりB型肝炎の人の肝がんの発生率は女性が多くなってきます。それまでエストロゲンがいかに女性を守ってきたかということがわかります。

ですから、50歳近い人、あるいはそれ以上の人は、それ以前の自分を過信しないように注意していただきたいのです。めまい、憂うつ感、耳鳴り、判断力の低下などの更年期症状は、これまで一緒にがんばっていた卵巣の機能が落ちて、副腎が片肺飛行になったような状態なのです。この時期にそういった症状が一気に出てきます。

中高年になってから自信がなくなってしまった人の、一つの手だてとしてホルモン補充療法があります。内服薬、外用薬、貼り薬も塗り薬も普通の外来で処方してもらえます。男性は注射しかありません。テストステロンは日本では認可されていません。特殊なところに行かないとやってもらえません。

●非言語表現の重要性

いままでどちらかという生物学的なことでは自信のお話をしてきましたが、行動が自信をつけさせることができるか、ということです。ハイパワーポーズ（顔を上げ、胸を張り、足を開き、堂々とする）を取ることで男性ホルモンのテストステロンが増えて、ストレスホルモンのコルチゾールが減ったという実験があります。

「TED」という、スピーチの動画を集めたサイトがあるのですが、この中のエイミー・カディという人が、非言語表現の重要性ということで、ハイパワーポーズとローパワーポーズのお話をしています

(TED-エイミー・カディ「ボディランゲージが人を作る」)。彼女の話そのものに私はとても感動しました。

非言語表現は誰かのためにやるのではない、自分のためにやるのだというふうに言っています。そして、一回やったからできるようになるということを言っているのではない。何回も何回も繰り返し、このポーズ、あるいは自分の言葉というのが、自分の身にすっきり落ちるまでやること、つまり訓練だと彼女も言っています。ぜひご覧ください。

●行動は考えを変えるか

行動は考えを変えますか？ということなのですが、たとえば自分はこんな嫌なところがあるということ自分で紙に書いてみてください。これも実験が行われています。①群は、その紙をポケットに入れて、持ち歩きます、②群は、その紙を破り捨てます、③群は、その紙をテーブルにそのまま残しておきます。その後、自分に対するネガティブな考えはようになったのかという実験を行ったのです。①群は、ずっとネガティブな感情を引きずりました。②群は、自分のネガティブなことを忘れて自信がつくようになったと表現しました。③群は、前の自分と変わらなかったと表現しました。つまり自分のネガティブなことを破り捨てるという行動でほんとうに破り捨てることができたのです。

また、日常の話し方についても、すぐに「でも」と言う人、何々をやってくれないという「くれない」を言うことが多い人。これは男性も女性もそうですが、もしこのような話し方をしている人は、ぜひ変えてください。言葉を変えるだけで非常に変わってくると思います。

書籍のご紹介です。

「^{あなた}女性の知らない7つのルール
私たちのビジネス社会でかしこく生きる法」
エイドリアン・メンテル著

おもしろい本なので、もしよかったらお読みください。
これは、もともとは「男性社会でうまくやっていくには」という英語のタイトルです。1997年のころは、「男性らしく」という考え方だったと思います。

1997年ルール

1. できるふりをする
2. 自分を強く見せる
3. つらくても継続する
4. 感情的にならない
 - a. 深読みしない
 - b. 客観視する
5. アグレッシブになる
6. 戦う
7. チームプレーヤーに徹する
 - a. 服装
 - b. 100%貢献するあるいは貢献しているように見せる

次に2冊ご紹介します。

2013年のルールです。

「LEAN IN 女性、仕事、リーダーへの意欲」
シェリル・サンドバーグ著

「なぜ女は男のように自信を持ってないのか」
キャティー・ケイ、クレア・シップマン著
これはもともとの題は「THE CONFIDENCE CODE」、

2013年〜ルール

1. 女性は、女性としての利点を投げ捨てる必要はない。
2. 自分の強みを知る
3. 違いを恐れない。違いをアピールする。
4. 考えすぎない。
5. 行動する。練習する。
6. 本物になる。
7. 「女性らしさ」「男性らしさ」を問い直す。

遺伝子のコードです。この本も大変面白かったです。この本で大変よかったなと私が思ったのは、1 番目です。女性は、女性としての利点を投げ捨てる必要はない。女性脳、女性のエストロゲンとしての利点はいっぱいあるのだと。男性に比べて何かがないというふうには言わないで、自分たちはこんなにいいものがあるじゃないかという強みにフォーカスをしてくださいというのが、一番良いメッセージだったと思います。1、2、3 ですね。それから、小さいころの刷り込みの完璧主義とかそういうのを考え過ぎない。そして実際に行動してみる。本物になる。「女性らしさ」「男性らしさ」いろんなものがありますが、自分にとっての女性らしさを問い直してほしい。2013 年にはこのようにルールが変わってきているのです。

●自信とは

オードリー・ヘップバーンの言葉

「不可能 (impossible) なものなんてない。その言葉自体が言っているもの、『I'm possible』(私は可能) だって」これもいい言葉ですよ。

マザー・テレサの言葉

「思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。」

思考、言葉、行動、習慣、性格。これらを繰り返すことによってつくられてくる。まさにきょう私がお話したことを、すでにマザー・テレサはこういう形で言っていたのだと思いました。これもとてもいい言葉、元気が出ますよね。

自信というのは、頭の中で考えているだけではつきません。自分に何か強みがあると思ったことを何回も何回も訓練し、習得して初めて行動に変換してついていくものなのだとっています。

今日のお話が、自信はどうやったらつくのかということに、少しでもお役に立てたならうれしく思います。

□質疑応答

○質問：ストレスチェックの結果、ストレスに弱い女性が就労上の配慮を受けたことで自信をなくしてしまうこともあるかと思います。もし私がそうなったときは、どのように考えたらいいのでしょうか。

○荒木：そのへんがどのようになるかがよくわからないのです。ストレスチェックとは、もともと事業主が表明をすることから始まります。ストレスチェックなり、それから起こる一連のことをどう会社として活用していくのかを表明しなくてはいけないのです。したがって、職場の中でストレスに弱い人、強い人を含めて協調性の高い、お互いに思いやりがある職場にするという表明をするのか、あるいは会社によっては強いものだけをそろえて、強い会社をつくっていきたいと思っている企業もなかにはあるように、事業主がどういう企業にしようかという、その指針によるのではないかと思います。

ストレスチェックの結果、高ストレス群になって、産業医との面接で配置転換の希望を言ったとします。それが最初の雇用契約で難しい場合もありますし、雇用主との、新しい契約事項として成り立つこともあると思います。現時点では、一概には言えないというのが一つの答えです。もし交渉により可能性が広がる職場環境にしたいのであれば、だれかが言い出すのを待っていたら変えることはできません。変えたいと思った人が行動を起こすしかありません。

○質問：遺伝が 50%、環境要因が 50%ということですが、その 50%の環境要因は何歳ぐらいまでに決まってくるのか、今後変えることができるのでしょうか。私には 2 歳の娘がいますが、注意すべき点や自信を持たせるようにするにはどうしたらよいのでしょうか。

○荒木：遺伝は 50%と言われていますが、実は遺伝子自体が行動で変わることがわかっています。エストロゲン、テストステロンももちろん変えることができるのですが、食べ物でも変えることができると言われています。

最近わかってきたことですが、安定した強固な遺伝子は、どんなに教育を受けようとあまり変化を受けないという意味では安定的なのです。ところが環境要因に対して敏感な遺伝子は、不安な環境に置かれると不安な人にすごくなりやすい。でも、非常に安定的な環境にあって自信をつけさせるように育てられると、安定的な遺伝子を持つ人を上回る自信家に育つというふうに言われているのです。ですから遺伝子が決めるといっても、それは環境によって影響を受けやすい遺伝子なのか受けにくい遺伝子なのかで遺伝で決まっているので、いい環境を与えるようにすれば、ある種の遺伝子にとっては非常にメリットがあるということになります。ですから遺伝要因でさえも、いつでも変えることができるというのがおそらく正しい答えだと思います。

その子が、何が得意なのか、何をやりたいのか、何を伸ばせばいいのかに着目してあげることであって、その子に合わない規範を押しつけないことではないかと思います。

○質問：私は営業職をしていますが、男性と比較されたりすることにずっと違和感を抱いてきました。男性社会偏重のなかで、先生がこういった講演をされておられて、男性もこうしたことに興味をもつようになったという感覚はありますか。

○荒木：男性も関心が強いと思います。女性のほうがこういった講演会などに参加することに障壁が少ないです。その点、女性は得だと思います。女性は共感脳を持っていますので、きょう参加している人と仲良くなったり、仲間をつくりやすいという特権ももっているのです。女性はピンクリボン活動など盛んですが、男性の場合、胃がんの会でアルファ会というのがありますが、ピンクリボンのような活動にはなかなかならないのです。男性脳は、お互いを助け合うというようにはなりにくいようです。きょう来てくださっている男性は、ニュートラルに近いのではないかと思います。女性脳を持つ若い男性も増えてきて、50代、60代の男性とは相当違うと感じます。むしろ女性管理職で、はっきりものを言う人も増えてきていますので、いまがちょうど過渡期なのかという気がするくらいです。営業職なんて絶対女性に向いていますよ。

○質問：私の周囲も 7 割、8 割が男性で、女性の扱い方をまだよくつかめてない年代層が多く、今後に不安を感じている人もたくさんいます、どうしたらいいのですか。

○荒木：営業職のネックはやはり結婚と出産です。独身のときに男性と女性の差はそれほど感じない。コミュニケーション力（能力）の高い女性の営業職は成績も非常にいいです。妊娠・出産となると、営業職は顧客に合わせなければならず、そこがネックになったり、短時間勤務だと顧客に迷惑がかかるからと言われたりして辞めてしまう。そこをどう多様化ということで会社が上手に活用して乗り切るかです。

資生堂ショックというのをご存じでしょうか。5 時以降に顧客が来るのに、5 時前に子育てがあるからと帰ってしまう。そのため営業成績が悪くなってしまった。もう少し遅くまで働いて、顧客サービスをしると、いままで女性にやさしいと言われていた資生堂が、いきなり子育ての女性も同じノルマでやる

ようにと言ったので、“資生堂ショック”と言われていました。

ずっと子育てをしているわけではないのです。優秀な対面販売をしている人を会社にリテンション（留め置くこと）させ、その後にその能力を子どもが成長したときにどう活用し、循環させるかが今後の戦略だと思います。現在は、まだ正規非正規の格差が大きいので大きいですから、正社員のまま粘って残ることで。そして、どうしたら多様な働き方を自分の企業にやってもらえるかです。そのためには自分もがんばらなければいけません。自分の働き方が自分の会社に貢献していることをアピールしなければいけません。営業で培った交渉力をぜひ会社の中でも発揮して、いまからのトラックを開いていってほしいと思っています。

○質問：これから1億総活躍の時代となると、女性は更年期に管理職になる人、また非正規の人も、そこを乗り越えなければならぬ人たちが非常に多くなると思います。個人差があると思いますが、そのへんを今後どう自分たちが乗り越えなければならぬのか、また企業や社会がどうサポートするのか、そして新たなハラスメントにならないかなど、先生のお考えをお伺いしたい。

○荒木：私が「性と健康を考える女性専門家の会」に入った1997年頃には更年期はそれほど取り上げられる話題ではありませんでした。いまは雑誌でも更年期特集は多くあります。時代は確実に変わってきました。ネットを見れば多くの情報が得られますから、積極的によい情報にアプローチしていただきたい。

きょう、ここに参加した人が、たとえばホルモンがけっこう役に立つらしいとか、ネットを見ると、いろいろ情報が得られるらしいよということを1人でもいいから伝えてください。そうすることが一つの行動です。

それから、私が示したような本を読んでいただくと知識をどんどん増やすことができます。あとは行動を起こすことですね。読んだだけでは薬は手に入らないので、女性外来でも婦人科外来でも女性医師で私のような内科医でも、女性外来をやっている内科医師は勉強していますので、ぜひ訪れてみてください。お友達で悩んでいる人がいたら、ぜひ教えてあげてください。

○質問：ホルモンというのは、脳で10%、腸で90%ぐらいでしょうか。

○荒木：ホルモンはいろんな臓器で作られています。きょうはたまたま卵巣と精巣と副腎のお話をしましたが、甲状腺という女性にとっても非常に大事なホルモンがありますし、腸の中にもホルモンがたくさん出ていますし、心臓でもホルモンは作られています。いまは高次脳がそのホルモンを調整しているというお話をしましたが、実際には脳のような働きをそれぞれの臓器がやっているという報告も出ています。ですから、第二の脳は腸とか、腸内細菌とか腸内細胞とか、テレビでもよく言っていますように、ホルモンは謎がいっぱいなのです。みんなで一緒に勉強して、ホルモンを賢く使っていただきたいと思っています。

—了—