

令和3年度女性活躍推進事業

「働く女性のメンタルヘルス講演会」

心とからだの健康を保つ ～私らしく働くためのメンタルヘルスケア～

長引く新型コロナウイルスの感染拡大で在宅勤務の増加など働き方や生活環境の変化、家事・育児の負担など、様々な不安やストレスを抱えていませんか。

今回のオンライン講演では、ストレスから来る身体の不調のサインを見逃さず、こまめに自分をケアすることで心身ともに健康に働き続けるヒントを、医師の織戸宣子（おりと よしこ）さんに教えていただきました。

講師紹介

◆講師 **織戸 宣子**さん（精神科保健指定医 精神科専門医 内科医
代々木の森診療所 女性メンタルヘルス外来）



内科医として糖尿病診療に携わるうち、ストレスで血糖値や血圧が上がったり、過食で糖尿病を悪化させる例に遭遇。また、検査値は悪くないのに胃が痛い、おなかが痛いという方々に出会い、メンタルヘルスケアの重要性を認識。心療内科、女性のメンタルヘルス、精神科として診療を続ける。

■コロナ禍のメンタルヘルスと働く女性の現状

女性のライフサイクル

女性のライフサイクルは複雑で、女性特有のストレスにより、女性は男性の約2倍うつになりやすいと言われています。その要因は生物学的なものや心理社会的なものが複雑に絡み合っています。

また、女性は夫や子供、両親などの身近な他者をサポートするという社会的文化的背景があり、それを「完璧にこなさなければ」と考え、人知れず苦しんでいる女性も多いです。

加えて、コロナ禍で女性の現状が浮き彫りになり、女性特有の生きにくさを今まで以上に感じ、精神の均衡が崩れ、追い詰められている女性が増えています。

コロナ禍のメンタルヘルスについて

世界的にうつ・不安が増加しており、日本ではコロナ以前の割合が7%と言われていたうつ症状が17%に膨れ上がっています。OECD（経済協力開発機構）の分析では、雇用が保てなかった方や女性、若年者が痛手を被っています。全国の月別の自殺者数は2009年から年々減っていましたが、コロナ第1波の自粛後、自殺者が急増しています。特に女性が大幅に増加し、高止まりの状況です。

また、女性の約7割はコロナ禍でストレスを感じているというデータがあり、以下の要因が考えられます。

- ① 経済的問題（経済状況の悪化で女性の失職率が多くなった）
- ② 学校、職場での人間関係が希薄になったことへの不安感
- ③ 家庭問題（家族が密に接するようになり家族内葛藤など問題が浮上。DVや虐待問題も悪化）
- ④ メンタルヘルス外来への通院が中断して精神症状が悪化
- ⑤ 妊娠、産後の不安の増大（両親教室がなくなる、出産時も両親や夫の面会が制限されるなど）
- ⑥ 環境の変化による生活リズムの崩れ（過食や睡眠リズムの乱れ、外出量の減少や運動不足）
- ⑦ 自身や家族のコロナ感染への不安、家族内でのコロナに対する考え方の相違によるストレス
- ⑧ 受診控え（がん検診など）

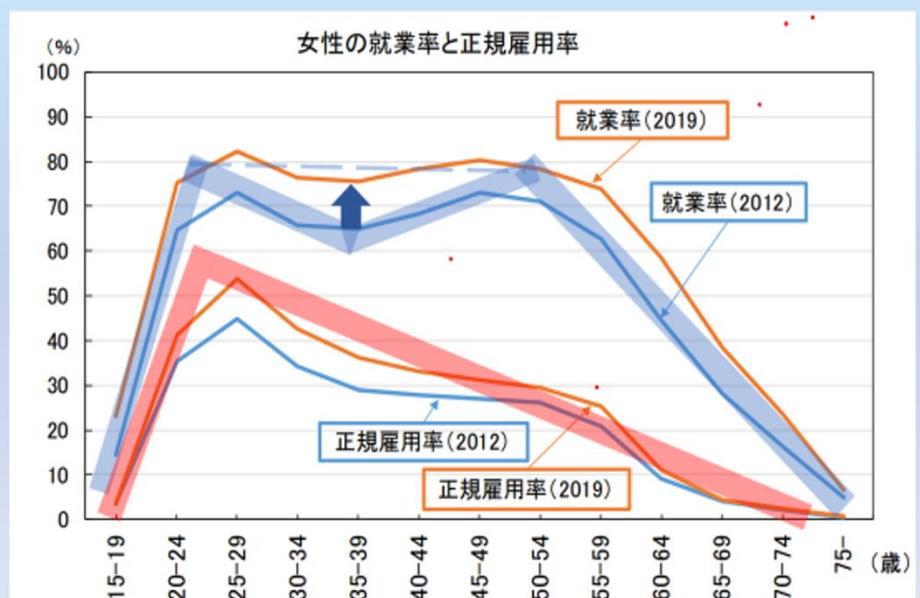
ただ、悪いことばかりではなく「コロナ禍でコミュニケーションや会話の機会が増えたため夫婦仲がよくなった」という報告や、テレワークの普及により通勤ストレスが減ったという話もあります。

働く女性の現状

女性の年齢別労働力は、結婚・出産を経て働く女性が離職し、子供が大きくなったらまた働きだす「M字カーブ」と言われ、ここ近年は台形化しています。一方で、非正規雇用の方が大変増えている「L字カーブ」が問題になっており、コロナ禍の打撃を受けております。

女性の年齢別労働力の実態

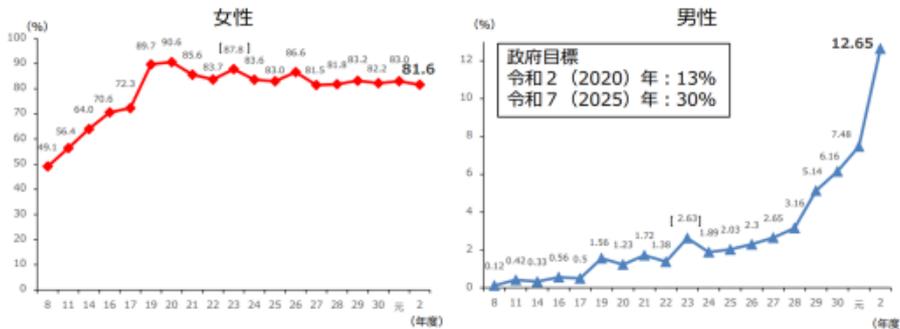
女性の労働力はいわゆるM字カーブの底は上昇したが、正規雇用率は、「L字カーブ」のように、20代後半のピークの後、低下を続ける



総務省「労働力調査(詳細集計)」により作成

男女の育児休業取得率 今後パパ育児制度導入

○育児休業取得率は、女性は8割台で推移している一方、男性は上昇傾向にあるものの女性に比べ低い水準となっている（令和2年度：12.65%）。



育児休業取得率 = $\frac{\text{出産者のうち、調査年の10月1日までに育児休業を開始した者（開始予定の申出をしている者を含む。）の数}}{\text{調査前年の9月30日までの1年間（※）の出産者（男性の場合は配偶者が出産した者）の数}}$

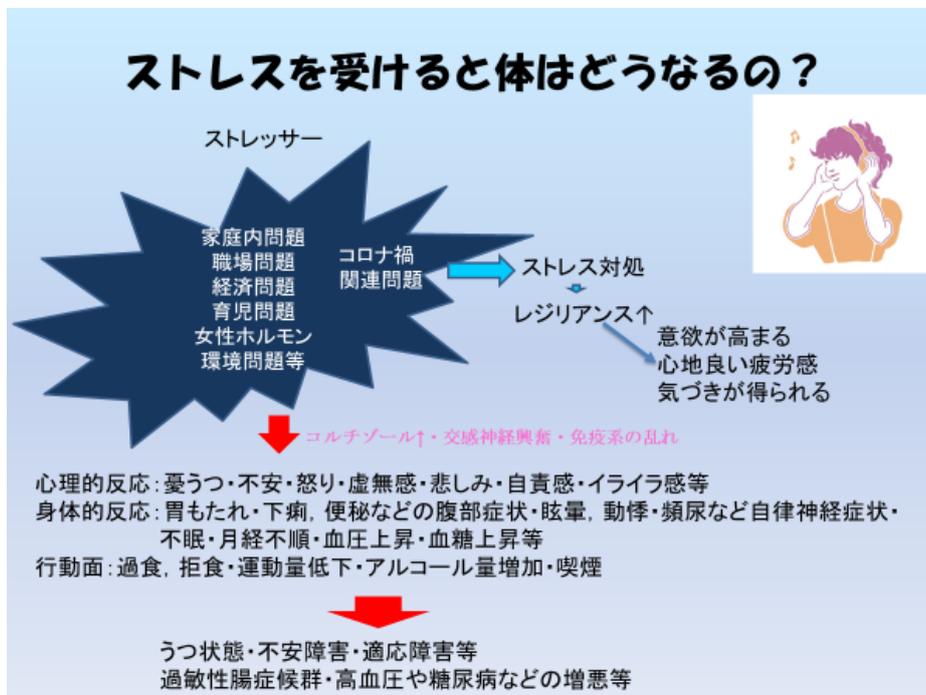
（※）平成22年度以前調査においては、調査前年度の1年間。
（注）平成23年度の [] 内の割合は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。

資料出所：厚生労働省「雇用均等基本調査」

男女の育児休業取得率ですが、女性が8割台で推移しているのに対し、男性は12%と依然として低迷しています。令和4年10月からのパパ育児休業制度導入に向けた法制度の整備が進められております。

■ストレスと不安、うつについて

不安について



コロナ禍や世界情勢など日々様々なニュースを見て不安に襲われることがあるでしょう。不安を理解して対処する方法を学んでいただきたいと思います。ストレス対処が良好にできると、乗り越える力、レジリアンス力(心の回復力)が上がり、意欲が高まったり、心地よい疲労感や気づきが得られます。

ストレスを受けると、ストレスホルモンが過剰に分泌され、交感神経が活発になり、免疫系が乱れるなど、心理的な反応・身体的な反応・行動面での様々な変化が起こります（上図）。これらを放置すると、心身の健康面のリスクが増えます。

健康的な不安と病的な不安

危険や困難が近づくと誰でも不安になる、ところがこれは危機回避の視点から見れば健康的な反応です。健康的な不安には以下の特徴があります。

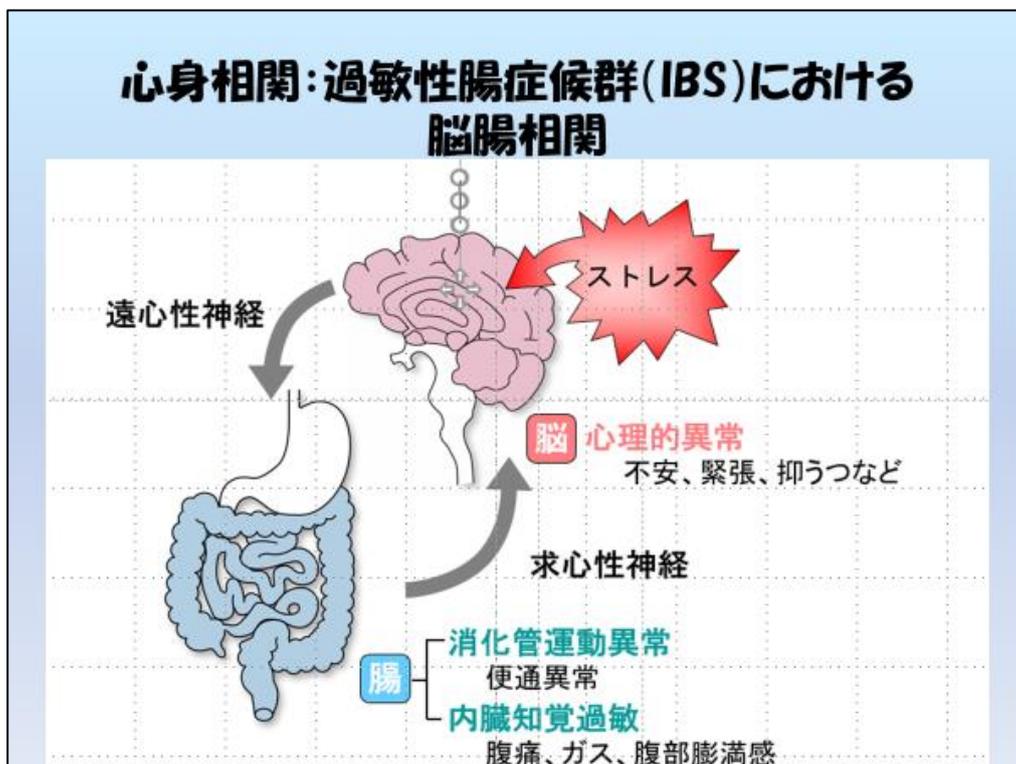
- ① 不安になる理由が明確
- ② 他人がその不安に共感できる
- ③ それほど長引かない
- ④ 不安の原因がなくなったり、対処できたり、慣れてくると消える
- ⑤ 日常生活にはそれほど差しさわりが無い

不安は不愉快なものですが、それゆえに意味のある次の行動を考えるので、個体を助け、私たちの生存に役立っている面もあると言えます。

しかし、健康的な不安が長く続くと、病的な不安にシフトしていくことがあります。病的な不安は理由が他人に理解されづらく、日常生活が妨げられてしまいます。

心とからだとの関係

ストレスを受けると色々な身体の症状が出てきます。心理的不安がかかり、消化管運動異常が起こると内臓が過敏になります。これが働き盛りの方に多いというのも問題です。



女性のメンタルヘルス外来を長年行っていますが、いらっしゃる方々は、女性ホルモンがバランスを崩した時に出るようなうつ病、女性特有のうつ、適応障害、不安障害、発達障害、PTSD、トラ

ウマ関連、摂食障害、乳がんや糖尿病、甲状腺疾患や体の疾患に対するメンタルヘルス。また、過敏性腸症候群や機能性胃腸障害、鉄欠乏性貧血も目立ちます。最近では、ASD(自閉症スペクトラム症)の夫を持つ妻の心身不調などカサンドラ症候群も多くなっています。

心の病気になりやすいタイプ

几帳面で完璧主義、頑張り過ぎるタイプ（責任感が強く、過剰に頑張り過ぎてしまう）、人を頼らず、自己解決を望むタイプ（自分の体力、気力ならやりこなせると思う）、周囲に気を使い過ぎる、過剰適応タイプ、くよくよ考えてしまうタイプ、また、優等生でこれまで失敗した経験がなくきたために壁に当たると傷つきやすく挫折に弱いタイプなど、様々なタイプが見られます。

うつを疑うサイン

自分で気づく変化としては、悲しい、憂うつな気分。興味が沸かない、好きなことが楽しめなくなった。疲れやすい。何をするのもおっくうで、気力や集中力の低下。不眠、過眠。食欲がなくなる、あるいは過食もあります。人に会いたくなくなる。朝のほうか、夕方より体調や気分が悪い。心配ごとが頭から抜けず、考えが堂々巡りする。失敗や悲しみからなかなか立ち直れない。自分を責め、自分は価値がないと思ってしまう、などがあります。

周りの人から見えるサインとしては、以前に比べて表情に元気がない。体調不良の訴えが多くなりだるさを訴える、などがあります。腰痛や肩の痛み、頭の痛みなど、様々な痛みを訴える方も多いです。ほかにも仕事や家事の能率が低下する、ミスが増える、周囲との交流を避けるようになる、社交的な方が何かを誘っても断って参加しなくなる、遅刻・早退・欠勤が増加する、趣味やスポーツ・外出をしなくなる、お酒の量が増える、などが挙げられます。

女性がストレスを抱えやすいということ

女性にうつが多いのは、女性のライフサイクルの他、女性ホルモンの変化、パーソナリティ、気質などが様々な要因が絡み合って起こるからです。幼いころから親の顔色を見て親の過干渉に過剰適応したり、虐待体験など不適切な養育を受けたりしたことが、IBS（過敏性腸症候群）やうつに影響したりします。また、昔とは異なり、今は結婚して主婦になる以外にも、仕事と家庭を両立する、独身でキャリアを貫くなど色々な選択肢があり、やりがいと同時に悩む場面も多くあるでしょう。

産後・育児のストレス、仕事との両立、自分に対する周りの評価と自己評価との食い違いによるストレス、精いっぱい頑張ったゆえの燃え尽き、などもあります。一方で、結婚うつや昇進うつなどいいことが起こった後も、うつ症状が出やすいです。エネルギーをすぐ使った後に出ることもあります。

このように、女性がストレス・心理的葛藤を抱えやすい様々な要因があります。私が接する様々な女性の患者さんは、本当に頑張り屋さんが多いです。一見元気に仕事をしている方々でも、心の中では色々なものを抱えていらっしゃる方が来院されます。

育児中の困難・周産期うつについて

育児中に受診される方の周囲には、赤ちゃん、子供、職場の方、パートナーなど、様々な方がいます。自分では意識してこなかった未解決な葛藤があると、育児に大きなエネルギーが必要になります。その時には周囲の人たちが支え助けるという環境が重要です。そして、内省的自己として安心な場でつらかった体験を振り返ると世代間伝達が断ち切れます。母の笑顔は子の笑顔、母の元気は子の元気、ひいては社会の元気とっております。

周産期うつも家族や社会に大きな影響を及ぼします。ですが、きちんと治療を行えばほとんどの方が子供をかわいく思えるようになります。周産期うつのはたらき要因は女性ホルモンの変動等の身体的要因よりも、心理的・社会的要因が大きいと言われております。うつ病全体に言えることですが、患者が自らケアや治療を求めず周囲に打ち明けにくい、病気の自覚に乏しい、家族が本人の怠けや努力不足と誤解しがちなことがあります。

また、妻を元気にさせる夫のねぎらいの一言はとても大事です。同様に、妻も夫をねぎらって、互いにサポートし合いながら、家庭を心地よくしていただけたらと思います。現在、周産期のメンタルヘルスは多職種で連携するようになっています。様々な方が連携しサポートをして孤立した子育てにしないことが大切です。



■心身ともに健やかに働くためのストレス対処法

燃え尽きないように、ときには無駄な時間、何もしない時間も大切です。

認知療法的アプローチを身につける

心をやわらかくして、悲観的な考え方と距離を置く方法です。マイナスな感情を自分の考えの癖ととらえ、反証して適応的な思考を進めるやり方です。負の感情が出ているときにやってみてください。例えば仕事で上司に叱られたときに、「私なんかだめだ、怒られたから出来てなかったのだ、以前もそうだった」とマイナスの感情を抱えてぐるぐる考えてしまうのではなく、「私に見込みがあるから注意してくれたのかな」などと考えれば、過度に気にしなくていいと思えてマイナスの感情がやわらぎます。

効果的なリラクゼーション法

呼吸は筋肉の過緊張を緩めてくれます。まず「1つ」と数えながら吸ってください。意識を呼吸に集中して、吸って、ゆっくり吐きます。次に「2つ」と数えながら吸って、吐く。そして、息を吐くときには、頬も口蓋も全部力を抜いてください。呼吸は、疲労回復やストレス緩和、仕事の効率、心身症やパニック障害にも効果があると言われています。皆さんもぜひやってみてください。

食事も大事

バランスのいい食事也很重要です。気分を安定させるセロトニンというホルモンを作るには大豆や牛乳、チーズ、赤身の肉や魚などのたんぱく質をしっかりとってください。魚に含まれるオメガ3不飽和脂肪酸は、うつ気分が緩和されるとも言われます。鉄、亜鉛も意識してとるようにしましょう。しらすぼしや肉類に多く含まれます。中鎖脂肪酸を含むココナッツオイルやMCTオイルは、うつを予防するとも言われています。緑茶をたくさんとると、テアニンの効果で抗うつ効果もあると言われています。

朝食を食べている方のほうが、抜いている方よりもうつになりにくいという報告もあります。朝食は抜かずにしっかり食べましょう。

ストレス時の対処法



- ①まずは体の声を聴きましょう。(気づき)
- ②朝の光を浴びて、睡眠を十分とりましょう。
- ③意識的に心と身体の休養を取りましょう。『時にはまあいいか〜』もおすすめ
- ④バランスの良い食事をこころがけましょう。魚料理を取り、緑茶も飲みましょう。
- ⑤簡単腹式呼吸(リラクゼーション呼吸)をしましょう。
- ⑥森林浴や樹木草から抽出した精油成分、ハーブの利用でリラックス
- ⑦心地よい運動を取り入れましょう。ヨガ・ストレッチ・ウォーキング・ランニング等
- ⑧自分の思いを溜め込まず、相手に伝えてみましょう。
 - ・You message(あなたは〜でしょ)ではなく、I message(私は〜思うんだ)で伝えてみましょう。
- ⑨自分がした小さな努力を認め、他の人たちの誉め言葉にも素直に耳を傾けましょう。
- ⑩ストレスを自分だけで抱え込まず、時には誰かを頼りましょう。
- ⑪安らぐもの・こと、場所を持ちましょう。
 - ・自分が休まる場所：部屋、公園、図書館、道、カフェ、美術館など見つけておく。
 - ・安らぐもの：柔らかいクッション、布団、大好きな人やペットの写真、植物。石、安らぐ音楽、絵、本等
 - ・安らぐこと：音楽関連、絵や動画見る、書く描く、マッサージ、ネイル、メイクアップ、ペットと遊ぶ
- ⑫木漏れ日、蠟燭などの揺れる炎、雨音、波の音、小川のせせらぎなどの「1/fゆらぎ」を感じましょう。

- ① 完璧主義で、身体の声を見逃し、身体不調を起こしても一生懸命仕事をしてしまう方もいらっしゃいますが、体の声に気づくことも大切です。
- ② 朝の光を浴びてスイッチオンしてください。朝の光が、睡眠の同調因子として一番大事です。光を浴びてから14時間後くらいには、脳の中の松果体からメラトニンという眠りを誘うホルモンが出ます。いい睡眠をしっかりとりますと、寝ている間に細胞を守る成長ホルモンが出ます。
- ③ 意識的に心と体の休養をとる。時には、「まあ、いいか」と考えて適度な加減をすることをお勧めします。
- ④ 古来からの日本料理、また地中海料理もいいと言われています。
- ⑤ リラクゼーション呼吸を取り入れる。
- ⑥ カモミール、ローズマリー、ラベンダーなどで、リラックス効果や気力を出すような効果が得られます。ハンカチにハーブのオイルをしみ込ませて、ちょっとストレスを感じたら、そのハンカチをかいてみるのもいいと思います。
- ⑦ ヨガとかストレッチ、ウォーキング、ランニング、太極拳なども、抗うつ効果があったという報告がされています。

- ⑧ 自分の思いを相手に伝える際「あなたはいつもこうだよ」と言ったら、責める感じになって、相手も黙ったり怒ってしまったりします。だから「私はこう思うんだけどね」という言い方をすると、相手も「ああ、そう思うんだ」というふうに考えてくれることも多いでしょう。
- ⑨ 他の人たちの褒め言葉を「本当かな？」と思わずに、素直に肯定するといいと思います。
- ⑩ ストレスを自分だけでため込まず、ときには誰かを頼りましょう。
- ⑪ あの公園は大きな木があって好きだなとか、好きな図書館、気持ちがいい道、カフェ、美術館などを見つける。やわらかいクッションや布団、好きな人やペットの写真、植物、気持ちのいい石を触るとか、安らぐ音楽・絵本や本を持ちましょう。音楽を聴く、奏でる、絵や動画を見る、描く、日記を書くのもいいでしょう。あと、マッサージで筋肉をほぐして気持ちよくなるのもいいし、ネイルやメイクには前向きな気持ちになる効果もあります。大好きなペットと遊ぶなども。
- ⑫ 木漏れ日やろうそくなどの揺れる炎とか雨音、波の音、小川のせせらぎなど「1 / f ゆらぎ」といわれる気持ちのいいリズムを感じることもいいかと思います。

ストレスや対処法はそれぞれに異なると思いますが、自分にあった対処法を見つけて上手にストレスを解消していただければと思います。今日のお話が何かお役に立てれば幸いです。いきいきと健やかに皆様が働けて過ごせますように。

ご清聴ありがとうございました。



さいごに

たとえ、苦しいことがあって、もがいて、なんとか踏ん張ってお仕事している（してきた・しようと思っている）ことは、それは凄いことで、今後に、繋がっていくと思います。
今日のお話が何かお役に立てれば幸いです。
生き生きと健やかに皆様が過ごせますように。
御清聴ありがとうございました。

