

東京ウィメンズプラザ平成29年度働く女性のメンタルヘルス講演会

講演 「“もやもや”を折れない心にかえる 働く私のセルフマネジメント」

講師 松井 知子さん（杏林大学保健学部 教授）

●女性のキャリアとメンタルヘルス

女性のメンタルトラブルは、就職、結婚、出産、更年期等人生の節目をきっかけとして、また「生涯発達」と関連して発症することがよくあります。女性の体は精密かつ種の保存の役目を果たすために精巧につくられているので、女性ホルモンとメンタルヘルスには密接な関連があります。こういったことにもご理解いただいて、「ストレスを自分自身の中でコントロールしていく（ストレスマネジメント）」ということをご紹介していきたいと思います。

心の健康（メンタルヘルス）を考えるには、「バイオ、サイコ、ソーシャル」という3つのモデルがあります。体に何か不調があるという生物学的な問題があつて、それがメンタルにもかかわってくるという観点から考えるのが「バイオ（医療）モデル」。自分自身のことがよくわかってきて、いろいろな経験をすることによって問題を解決していくのを「サイコ（成長）モデル」。そして全ての人にかかわるのが、「ソーシャル（社会環境）モデル」です。心の健康を考えるだけでも、こういった3つの観点があるということです。

働く女性のキャリアから見た女性のメンタルヘルスの課題は、文化的社会的な背景による縛り（ステレオタイプ）に起因して、例えば「子育て期間は家庭にいる」というような、自分が思うように働けない不適應感や不具合感がまずあげられるでしょう。“キャリア”というのは、サラリーをもらう「仕事」だけを指すのではなくて、ボランティアや趣味活動あるいは“主婦業”も含めて「自分が一生かけて自分の役割や生き方を考えていくこと」を言います。

申込書に書いてくださった皆さんのコメントを拝見しますと、仕事と家庭の両立や介護問題等、背景には自分の果たすべき役割や自分自身のアイデンティティーについての葛藤があるようです。社会構造の面での労働力不足から、女性にもどんどん働いてもらわなければ困るという安易な発想がありますが、それではなく、むしろこれからは女性の“キャリア”というものを大事に考えていくことが必要だと思えます。

●一生それぞれの時期にある「心の発達課題」

自分自身の健康度が落ちてきたときに、どのようにそれを上げていくのか。特に、メンタルヘルスというのは一生をかけての自分の健康状態とも深くかかわるものです。最後の終（つい）を迎えるそのときまで、QOL（クオリティー・オブ・ライフ＝生活の質）を維持していく。そのような一生を

イメージしてはいかがでしょうか。

エリクソン・Eは、ライフサイクルを8段階に区分し、心の発達課題を提示しました。年をとるということは、決して老いさらばえていくのではなく、人生全般にわたって存在するこれらの課題を確認しながら、人生最後の成熟期の課題「統合性」を最終的な生き方の総括としてとらえていくようなものなのです。

心の発達課題のイメージとして、「千と千尋の神隠し」という映画がありますが、これはアイデンティティー確立の過程を描いていると思います。それから「Shall We ダンス?」。こちらはまさに中年期の男性の心の危機そのものを示している。映画は人の一生を一つのテーマとして描いているものが大変多いので、心の発達課題を如実に説明してくれている映画もあります。そんな見方をすると、映画を通して共感をしながら、さらに豊かないろいろな人生を確認することができるのかと思います。サクセスフルエイジングという言葉もありますが、「老いる」というよりも「年を重ねる」という表現が示すように、老年期は実に、稔りのあるものなのです。

●日本の女性の平均寿命が延びたのは

OECD29カ国における平均寿命の変化を見ると、日本の女性の平均寿命は他に比して大幅な延びを示しました。1960年には70歳だった平均寿命が、今や87歳、88歳に近いです。なぜ日本の、特に女性の寿命が延びたのでしょうか。それは『LANCET（ランセット）』という医学雑誌の日本特集号で注目的となりました。国民皆保険などの社会制度も背景にあります。女性の長寿の理由としては、女性ホルモン—エストロゲンが血圧を下げるということがわかってきたことや、基礎代謝量が男性よりも女性のほうが少なく環境の変化に適応しやすいということ、また、女性の健康意識が高いということがあげられます。そういう意味で、日本女性の長寿というテーマは身体的に、そしてバイオモデルとしても特に注目されています。

生殖年齢は15歳～55歳と言われていますが、種族保存のためその期間は、生物学的に女性ホルモンが女性の心身を守ってくれています。しかし更年期を迎えると、種の保存の役目は果たしたということで、エストロゲンなどのホルモン低下によりそれまでの“お守り”がなくなってしまいます。ポンと突き放されて、いわば裸の身になってしまう。更年期のときにいろいろな問題が起きてくるのは、そのような女性ホルモンの変化に原因があると言われてしています。

心身共に大きな変化が起こる更年期、この時期をどのように乗り切っていくのかということは、高齢期にいかに健やかに生きていくか、まさにサクセスフルエイジングと深くかかわる大切なことなのです。

●ストレスとジェンダー

ある調査結果では、男性に比べて女性のほうが心理的苦痛を受けやすく、精神的、身体的有病率も

高いとされています。それはストレスへのさらされ方、ストレスによる傷つき方の男女による違いが原因なのですが、ここで一つ考えていただきたいのは、自分はストレッサーに対してどのような見方、考え方をしているかということです。そして日頃どのようにそれに対処し、自分自身の中でストレスを解消しているのかということです。

ストレスに対するジェンダー差について、アメリカの社会心理学者ジンバルトは、「神様は男の子には翼を、女の子には根っこを与えた」と表現しました。“女の子には根っこ”というのは、ネットワークが強みになるということで、女性は協調的であり、他者に調子を合わせられる、いわゆる横のつながりを大事にするという意味合いがあると思われまます。

また、女性のほうが男性に比べて自己評価が低いと言われていています。女性には成功回避（「おめでとう、よかったね」と言われることに対してちょっと躊躇する。「そんなことないよ」というような言い方をする）の傾向があるのと、被説得性（人との関係性で説得されやすい）という特徴が見られ、それらはジェンダー的な役割によって形づくられているではと思われまます。12歳以上の人の悩みやストレスを聞いたところ、どの年代においても女性のほうが人間関係等でストレスを感じています。これは家族以外の人間関係においても同様です。

●女性が働きやすくなる「働き方改革」

女性の年齢別労働力の特徴を見ると、結婚、出産、子育てということでは仕事を辞めることなく就業を継続していける人が多くなってきました。“寿退社”が一般的であった昭和の時代から考えると世の中は大きく変わってきてはいるのは確かですが、正規・非正規雇用の人数を男女別で比較してみますと、女性は正規雇用が非正規雇用を下回っているのが現状です（男性は正規の方が多い）。

お申込みの際に皆さん方が書いてくださったコメントから、「働き方」について多くの方が大変熱心に考えていらっしゃるのを感じられました。厚労省の調査結果から見ると、自分が仕事を継続するために希望していることとして、「労働時間の配慮」や「公正な人事評価」を挙げる方が多いようです。

今やテレビでも毎日問題とされている厚労省の「働き方改革」ですが、働いて、家に帰って、それから次にまた働くためのインターバルをどうするのか、長時間労働に関する休憩時間の確保という問題もありますし、女性が働きやすい社会作りのための「働き方改革」というのも方向性としてはあるように思います。働きやすい職場環境の整備ということで言えば妊娠や出産などを理由とした職場におけるマタニティーハラスメント（マタハラ）、女性が妊娠、出産したり育休を取得したりすることを理由とする降格や雇い止めなどは決してあってはならないことです。しかし、現実にはハラスメントにより体調を崩してしまう例があとをたちません。女性が社会で仕事を続けながら生きていくための長期的な展望を持ちつつある今日にあって、いまだ社会的なモデルや、社会環境のあり方等がうまく機能していないということは、皆さん方のコメントを見ていて、強く心に響くものがありました。

●ストレスマネジメントのキーワードは「レジリエンス」

自分が一生懸命頑張って、あるいは理性的に、意欲的に働こうとしていても、なかなか思うとおりにいかないと悩んでいらっしゃる方は、女性に多いものです。そこでそういう女性性の特徴を踏まえながら、もやもやしている状態では何が問題となっているかを確認しながら頑張り過ぎないように、そして折れない心をつくっていくことを今日の主題としたいと思います。心が折れないというのは「ストレスマネジメント」という言い方をします。これは、ストレスに対して強くあるというよりも、いかにストレスと上手につき合っていくかということです。強い風が吹いてきても、立ち向かわずに柳のようにたおやかに流す、それでいて絶対に折れないというような意識をしていただくといいと思います。

キーワードはアメリカのポジティブ心理学の中で言われる「レジリエンス」です。これは挫折や困難な状況からでもしなやかに、したたかに「回復する力」を意味するものです。貧困や親の精神疾患などのリスク要因の高い子供たちを長年追跡調査した結果、社会的な不適応を起こす大人になる場合と、社会に適応した健全な大人になる場合に二極化したそうですが、うまく適応できたケースの背景には、次の4つの条件があったといます。

それは①「適応能力のある大人とポジティブな関係を持つ」②「学ぶ力、問題解決能力」③「人との絆を持てる」④「自他ともに認める能力や自信を持てる部分がある」でした。このうち③の人との絆を持てる、②の学ぶ力、①の適応能力のある大人とポジティブな関係を持つというのは、女性特有の強みです。

4つの条件のうち3つまで女性が得手としているというあたり、私はレジリエンスというのはいろいろな意味で女性のこれからの生き方のポイントや、キーワードになるのではないかと考えております。レジリエンスは後天的にも得られるスキルです。自己効力感にもいい影響があり、とても大切なものだと思います。

●副交感神経優位な状態へのスイッチ

先に述べたレジリエンスのために大切なことは、生命保持機能がうまく機能しているかことです。太古の昔から人間は夜寝て、朝起きて、昼活動するというリズムを持っています。このリズムを崩す背景には、ストレスによる影響が多々あります。それ以外に日々の生活の中で「交感神経」と「副交感神経」のバランスをきちっと保てているかどうか、ストレス対処に大きく関わってきます。

昼間は、活動する、働く、一緊張するという「交感神経」が優位になっています。夜は逆に休息の時間で「副交感神経」が優位になり昼間の活動で傷んだところを修復する、あるいは栄養をしっかりにとってエネルギーを蓄電する、それから睡眠で心身を元どおりに回復していくというあたりが大事なポイントとなります。頑張り過ぎで交感神経が優位になり過ぎている女性には、どうやって副交感神

経優位の状態にスイッチしていくか考える必要があります。とはいえ、自律神経というのは自分がこうなってほしいというふうに思ったとしても、なかなかコントロールできるものではありません。

では、どうしていけばいいか。今日お示しする「臨床動作法」は、意識して緩めるのではなく、ある動作をすることによって、緊張状態を副交感神経優位な状態に持っていくというものです。とかく現代人というのはいろいろな意味で緊張状態が過ぎている、力み過ぎている状態にあります。そんな状態を少し「力み過ぎない生き方へ変えていこう」というようなこと「臨床動作法」をご紹介します。

「リラックスしよう」なんて思っただけで、実は力が入ってしまうことはありませんか。そうではなく、ゆっくり湯船に入って入浴するとか、楽しみながらお食事をするとか、これにより副交感神経優位な状態になっていきます。ふっと力を抜いて緊張状態が少し緩んでいくことによって、円滑に何か動いていくというような、いい状態のスパイラルに入っていくということもあるのです。

それから、先ほどもサクセスフルエイジングと言いましたが、副交感神経優位の状態にしていくことによって、質のよい睡眠を確保できるということも実感していただければと思います。

●他者も自分も大切にする「DESC法」

ここでひとつ考えてみてください。あなたが友達と待ち合わせをしていて、友達が遅れて来たので予定のバスに乗れなかったら、あなたは何と言いますか。攻撃的で自己優先的な人は「遅い、何やっていたの?!」と言うかもしれません。なぜ攻撃的な表現をしてしまうのかというと、人間関係に優劣や勝ち負けをつけたがっている、あるいは自分自身の存在に不安があるから過剰に主張してしまうなどの背景が考えられます。むしろ自己主張をすることで満足しているわけではなく決して“いい心の状態”ではないのです。

非主張的、他者優先型の人はどういう言い方をするかというと「ごめんなさい、私が誘ってしまったばかりに・・・実は忙しかったのでは? 本当に誘ってごめんなさい」と言うかもしれません。とにかく人の期待に応えようとする人や他人の評価をすごく気にする人は、自分が良い人でいたため、他者に合わせる一方、自分は曖昧、卑屈になってしまう。いつもそれをやっていると自分の存在価値に自信が持てなくなり、自己主張をどのようにすればいいかわからなくなってしまいます。そうしていると次第に不満がたまり、自己嫌悪に陥って、人づき合いがおっくうになってしまうこともあるでしょう。最終的には人間関係が大変ストレスフルなものになってくることがあると思います。

では、実際にどう言えばよいか。「確認なんだけど、約束は15分前だったよね。バスに乗り遅れてしまったのは残念。私はあなたが事故に遭ったのではないかと心配していたの。今度から遅れそうなときは、携帯もあるし、早目に連絡してくれないかな。それとも、バスが来たら先に乗って向こうで待っているということにしようか」。これが他者も自分も大切にする「アサーティブな表現」なのです。

お互いを大切にする話し方で「DESC法」というのがあります。「D」はd e s c r i b e、最

初に気になる事実（約束の時間）を客観的に伝える。このとき、あまりに怒っていたり感情を出してはだめなのですが、冷静に「約束は15分前だったわね」なんていう言い方、ここが大切なのです。自分の気持ちを率直に伝える。バスに乗り遅れて残念、コンサートに遅刻してしまつて残念。あなたが事故に遭っていたのではないかと心配していたの、この一言が効くのです。「E」は e x p l a i n、自分の気持ちを説明する、自分の要望を具体的に提案するということです。そして「S」は s p e c i f y、今度から遅れそうなときは早めに連絡してくれないかなと、具体的に提案するということです。最後に「C」は c h o o s e、相手に選んでもらう、相手を尊重するということ。 「バスが来たなら先に乗って向こうで待っているということにしようか？」というふうに。

このようにDESC法を使って話をすると、自分の言いたいこともきちっと伝えることができ、それから今後どうしていくかということもきちっと言えるようになります。そうすると、色々な意味で人間関係が変わっていくことがあります。大人であればこそ、DESC法を使ったこのコミュニケーション方法を人間関係の円滑化のための有効な手段として活用していただきたいと思います。

●受けとめたい、体が出すSOS

皆さん、プレッシャーのかかる場面では心や体はどうなりますか。体に起こる変化を意識することは、自分の体の状態やストレスとの関係が客観的にわかるということだと思います。

逆に言えば、ストレスフルな生活をしているときに偏頭痛があるというのはその状況に身体がSOSを出しているわけです。ストレスを余り感じずに、無理してその仕事をやっつてしまおうとすると「それやめて、もう休んで」と頭痛がして、体が悲鳴を上げている、そんなことがあると思うのです。そんな時、無理してでもやり続ける必要があるのか、自分の今のストレス状況をかんがみて、どうなのかということをちょっと冷静に考えてみる。その手だてとして、様々な体のSOSを受けとめるのは大事なことだと思います。普段結構元気な人や物事に敏感ではない人は、無理して無理して、ある日突然ぱたっといくようなことも多いでしょう。私の場合、「口唇ヘルペスが出たら要注意、しっかり寝なければ」なんて思います。自分にとっての“休め”という信号を何かしら持っているといいのです。

先ほど少しリラクゼーションワークをやっていただきましたが、力を抜いたことで何が変わってくるかという、自分の体が柔らかくなって、“動き”が変わります。「力を入れて、解く」これが力を抜くということなのです。何か緊張度の高いことをやるときに、一回両肩を上げて「ふうっ」と力を抜く、これだけでもいいのです。体よりも頭のほうが先に働いていると、体の緊張状態はなかなか解けにくいのです。そういう特徴もありますので、少し動作をすることによって緩めるといいでしょう。それから様々な対人関係においてキーパーソンになっているのは、まずは自分であることを確認しましょう。相手も大事にするけれど、自分をしっかり大事にして、自分の気持ちを素直に表現していくことはとても大切なことです。

● 6秒でコントロール「アンガーマネジメント」

最後に、怒りの感情のコントロール（アンガーマネジメント、アンガーコントロール）について補足します。まず、怒りというのは隠してはだめです。私だけが黙っていればいいというのは絶対よくありません。きちつと言う、それをどのように言うかが大切です。怒りを感情のままに爆発させたら元も子もなくなってしまうので、感情を抑えて伝えるのがポイントです。アンガーマネジメント協会が言うには6秒間、——アドレナリンがちょっと放出されてなくなるまでの時間——ちょっと我慢する。「だるまさんがころんだ」と念じてもいいですし、相手の目を見て、じっと考えようかなど、この6秒間で感情がちょっと落ちついたところで、「私の意見では……」というI（アイ）メッセージという言い方で伝える。これらは自分が伝えたいことを感情にまかせず、きちんと伝えるためのコツです。

それから、様々なハラスメントは今や社会の問題として捉えられています。ハラスメントに対しては泣き寝入りをせず、きちつと言うべきことは言うことです。そして仮にその場では状況が改善されなかったとしても、きちつと主張を聞き入れてくれる職場であれば、そこで働き続けていく意味はあると思います。ただ、ハラスメントがあったことを無視されたり、組織全体の健康度が落ちているところでまともに取り合ってもらえないときには、無駄な抵抗をしない、無駄なエネルギーは使わないで、ほかのことに目を向けたり、違うやり方を考えるというのも人生の選択の一つかと思います。

ご清聴ありがとうございました。