

**Works
Report**

2015



働く マザー ストレス調査 報告書

の

現実と価値観の狭間で、ストレスを溜め込むマザーたち。
中心的ストレスは「夫の態度」「美容・健康」「家計」だった。

第1章-1 はじめに

仕事と育児の両立ストレスは何が高く、何が低いのか 混沌としたストレスの解明に臨む

働きながら子育てをすることの大変さはどこにあり、どのようにストレスが溜まっていくのか。
その実態はあまり知られていない。

■働くマザーの日常

夫の優しい言葉が仇になる

「何か手伝おうか？」キッチンで夕食の片付けをする妻に、夫が優しくこう声を掛けたことに怒りを抱く妻は多い。そして、妻に悪いと思って手伝うと進言したのに、どうして不機嫌になるのか、それが分からない夫も同じくらい多いようである。

妻は思う。そもそもどうして「手伝う」という発想になるのか。私も外で働き給料を得ているのに、家事の主体责任を私と決めつけ、なぜ夫はサブでいようとするのか。この辺の考え方が、働くマザーをイラつかせる原因になる。

もちろん、妻の家事負担が当たり前だと考え、最初から家事一切の何もしない夫は言語道断である。

しかし、この「手伝う」という一見優しさを振りまいたかのような言葉は、その裏に「妻が家のことをするのが当たり前」という考えがあることを露呈してしまっている。このセリフに象徴される価値観は日常生活の随所で感じられ、妻に言いようのないストレスを与えている。そして妻自身、夫に今さら何を言っても変わらないという諦めが先立ち、心の中に澱のようにストレスを溜めていくのである。

親族や親戚の言葉に憤る

一方、子どものこととなると、また別のストレスが掛かる。

幼稚園や保育園に行く頃の子どもは乳児期と幼児期の両方の部分が混在し、時折、周囲の子どもに比べて幼さが残っていることがある。その多くは、今後発達していけば取るに足らないことにもかかわらず、例えば親族や親戚などから、「ちょっと遅れているんじゃない？ アタッチメント不足っていうんだっけ、働いているからあまり構ってあげてないからね」など、どこかで聞いてきたような見解を突きつけられたりする。

こう言われると働くマザーは抵抗する術がない。子どもが生まれてからずっと働いてきたため、一緒にいられる時間が少なかったことは事実だからだ。

そして、常に求められるのは「母性」だということを思い知る。アタッチメント障害は日本語で愛着障害とも言われ、幼児期に子どもが信頼できる大人からの愛情に触れていないことで起こる様々な障害と見られている。そこまでの話でなくても、子どもの態度のひとつに大人の責任があると思われた場合、この「大人」という対象者に父親を想像する人がどれほどいるのだろうか。なぜ、母親ばかりが、母性ばかりが対象とされてしまうのか。それは父親の役割、要するに男性の役割ではないということなのか。

避けていると目の敵にされるPTA役員

さらに、子どもが小学校に入る頃から働くマザーを悩ませるのがPTAの役員である。PTAのPはペアレンツ、Tはティーチャーの略であるにもかかわらず、その構成員は両親ではなく母親のみかと思うほど父親の参加が少ない。しかも母親のほとんどが専業主婦だった時代のまま、多くの小学校では平日昼間に役員会を開き、防犯の見回りやベルマークの回収などの活動も平日が多い。こうした現在の働くマザーの実情とは乖離した状況でも、役員は否応なしに受けなければならない。それでも何年か免れたりしていると、小学校高学年頃になって、まるで逃れてきた確信犯のように扱われ、有無を言わせず役員を押し付けられたりする。働くマザーは、仕方なく有休消化をしたり、夫や両親と役割分担したりして毎月または毎週のようにある活動を乗り切るわけだが、それでも活動の主体が母親であることは変わらない。

しかもPTA役員は小学校だけで終わらない。子どもが中学生、高校生になっても続くのだ。たくさんの子どものいる働くマザーは、どうやって乗り越えていったらいいのだろうか。

人は認められるから頑張れるのに

働くマザーが、雇用形態の変更を考えたり、離職を意識したりしてしまうタイミングは何度でもやってくる。働くこととプライベートを一生懸命に両立させてきたはずなのに、仕事先では早く帰ることを謝り、子どもの預け先では遅れて迎えに来たことを謝る毎日。こうして頑張る気力がだんだんと失せていくのである。

本調査では、働くマザーがプライベートで日常的に高いと考えるストレス度（ストレス値）は、高い方から「配偶者の性格や態度」「配偶者の家事への非協力」「保護者会やPTAなどの活動」「親族や親戚との付き合い」「子どもの進路」の順となった。人は、認められるから頑張れるのだ。働くことを認められずに逆に非難されたとしたら、頑張り続けることがどれほど大変なことか。働くマザーの悲鳴はまだ職場にまで届いていない。そして、このことが、会社の生産性向上に大きな影響を与えることが知られている。



■調査の背景

働くマザーに必要なストレスチェックとは

2014年6月に公布された労働安全衛生法の改正に伴い、2015年12月1日より、常時使用する労働者に対して年に1回のストレスチェック実施が義務づけられる（50人未満の事業所は努力義務）。そこで利用される「職業性ストレス簡易調査票」は、職場での作業関連疾患への対応が元となっているため、仕事、心身、周囲のサポートの3項目でのストレス要因が中心となり、プライベートに関しては最後に「家庭生活に満足か」と聞くに留めている。労働者の多くは、この簡易調査票で把握できることも多いと考えるが、働くマザーのストレスはもっと複雑に存在しているのではないかと推測した。

女性の4割が離職を後悔している

「平成25年版男女共同参画白書（内閣府）」によると、働いていた女性が第一子出産を機に離職する割合は約6割に達している。その防止策として労働時間の短縮や育児サポートの強化が言われているが、それだけで防止できるとは思えない。仕事と子育ての両立で働くマザーのストレスの器は飽和に近く、そこに少しでも新たなストレスが加われば、すぐに溢れ出てメンタル不調や離職に繋がってしまうだろう。

しかも、リクルートが実施した「仕事と育児の両立に関する実態調査」*1では、第一子出産後に辞めた女性の約4割が離職したことを後悔していることが分かっている。働くマザーに関しては、仕事とプライベートの両面から、何がストレスか、それがどの程度か、特に何に注目するべきかなどを丁寧に把握していく必要がある。

*1 2015年に実施。子ども（末子が18歳未満）を持つ18～69歳の女性で、就業者、または就業希望の非就業者（首都圏）約6,500人対象。

生き残るのは女性の成長を後押しできる企業

2015年8月28日、女性活躍推進法が可決され成立した。これにより、常時雇用される従業員が300人を超える企業では、女性活躍の事態把握と活躍推進のための行動計画の策定が義務づけられ、計画を公表することが求められることとなった。

日本の年齢別女性就労者数は、M字カーブを描いている。近年、そのカーブは緩やかになってきているが、限りなく平坦にしていかなければ、今後の日本の労働力減少は阻止できない。さらに女性が活躍していくためには、離職の防止という消極策だけでなく、正当な評価により活躍の場を増やすという積極策も課題となる。

仕事と子育ての両立時でも、仕事のポテンシャルを維持向上していくためには、現在抱えているストレスを知り、その軽減を図っていくことが肝要だ。この調査を通じて、働くマザーにどのような支援が必要なのかを明らかにしたい。そのためには、従来の視点を変えていく必要が出てくるのかもしれない。

■この調査で何を見ようとしているのか

これまで労働者のストレスは、長時間の過重労働や職場の対人関係などの負荷に注目してきた。仕事でのパフォーマンスを阻害する要因として、これら職場のストレスサーはもちろん見逃せないが、働く意欲や能力の発揮を阻害する要因は果たしてそれだけだろうか。特に働くマザーにおいては、プライベートでのストレスが様々な存在し、そのストレスが仕事へ影響を与えている可能性が大きいのではないかと。これが、出産や子育てによる離職を増やしている要因になっていないか。

こうした問題意識から、今回の調査を実施した。

まずは、働きながら子育てをしている人のストレスの種類と強さを調査。その中で、働くマザー独特のストレスを見つけていくことにした。そして、仕事への意欲や能力発揮を阻害する要因としてのストレスを顕在化させることで、心身状態や活動へのストレスによる阻害状況を事前に把握できるのではないかと考えたのである。

「子育てしながら働きやすい世の中を、共に創る」ために、このレポートが、働くマザーの気持ちを汲み、活躍しやすい労働環境を作っていくための一助となることを期待している。

■コンテンツ

このレポートは3章の構成になっている。第1章は、なぜこの調査を行ったか、その目的や背景などについてまとめている。また、第2章の調査分析に入る前に今回の調査の概要と構成を説明している。

第2章がこのレポートのメインとなる。ストレスを「日常の苛立ち事（デイリーハッスル）」と「人生の大きな出来事（ライフイベント）」に分けて捉えた。調査結果から導いた、どの項目のストレス度が高いかの各「ストレス値」、デイリーハッスルでは実際にストレスを感じている人の割合を「デイリー経験率」、ライフイベントではこの1年で経験した人の割合を「イベント経験率」としてランキングし、この4項目をそれぞれページを割いて分析している。

次に、散布図を見ながら重要となるストレス群を探しつつ、第2章の第5部ではソーシャルワークでの相談援助事例を加味し、ストレス値の相関が高い項目をグループ化した。ここで、デイリーハッスルの8グループと、ライフイベントの6グループを発見し、実際のマザー相談援助事例も紹介している。

第3章は、レポートの総まとめである。今後、この調査をどう活かしていくか、提案することで終結している。

デイリーハッスル、ライフイベント、ストレス値、経験率など様々な用語が出てくるが、言葉の意味を確認しつつ読み進めていただきたい。

働くマザーのストレス調査報告書 目次

第1章

1 はじめに	1
2 ストレスとは	4
3 先行調査から	5
4 調査概要	6

第2章

1-1 ストレス値ランキング<デイリーハッスル>	7
1-2 ストレス値ランキング<ライフイベント>	8
2-1 デイリー経験率ランキング<ストレスを感じている人の割合>	9
2-2 イベント経験率ランキング<この1年で経験した人の割合>	10
3 ストレス散布図	11
4 雇用形態と末子年齢別 ストレス値	13
5 ストレスグループと事例	15

第3章

1 ストレスマップ	19
2 インプリケーション	21

付録

マザーのストレス値・経験率<デイリーハッスル>	23
ファザーのストレス値・経験率<デイリーハッスル>	24
マザーのストレス値・経験率<ライフイベント>	25
ファザーのストレス値・経験率<ライフイベント>	26
参考文献・参考資料	27

第1章-2 ストレスとは

そもそも、ストレスとは何か

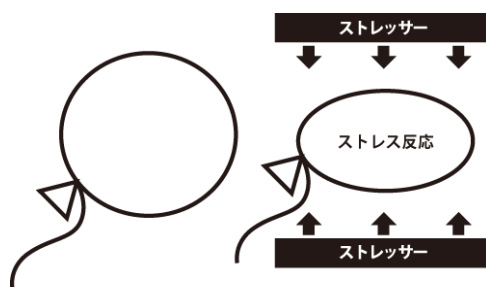
それは私たちにどのような影響を与えるのか

ストレスという言葉はごく日常的に使われており、不明な原因のすべてをストレスと言ってしまう風潮さえある。

しかし、本来の注目すべきストレスとは何であろうか。ここではまず、ストレスの本質を把握したい。

押し潰された風船

ストレスとは、物体の外部から掛けられた圧力によって歪みが生じる現象をいう物理学用語である。風船で例えるならば、形を歪ませる何らかの外部圧力を「ストレッサー」といい、その歪んだ状態を「ストレス反応」という。



ストレッサーとストレス反応

1936年、カナダの生理学者ハンス・セリエは、これを医学および心理学に応用し、こころや体に掛かる外部からの力を「ストレッサー」、それに適応するために生じる様々な反応を「ストレス反応」と定義した。その論文をイギリスのネイチャー誌に発表したことから、医学や心理学分野でも使われ始めたという。この学説は後に「セリエのストレス学説」と呼ばれ、日本語で「警告反応」と訳されている。

ストレスで死に至る？

元々、ストレス学説は「汎適応症候群」と名付けられていた。生体は有害刺激が加わるとホルモンの分泌が増加するなど様々な機能向上が図られる。こうしたことが有害刺激から生命を守る手段になるのだが、この有害刺激があまりにも強すぎると適応機能は破綻し、ついに疲態に陥って病気や死に至ると説いている。

現在では、一般的にストレスという言葉を使う場合は、ストレス学説でいうストレッサーのことを指すが、このレポートでもストレッサーの意味で「ストレス」と表記する。

ストレスで死に至らないまでも、それが強すぎることによって、意欲や能力が発揮できないことは容易に想像できる。しかし、それが何なのかを知らなければ、取り除くことはできない。まずはストレスの所在を知ることが重要となる。

頂点を越えたストレスは有害

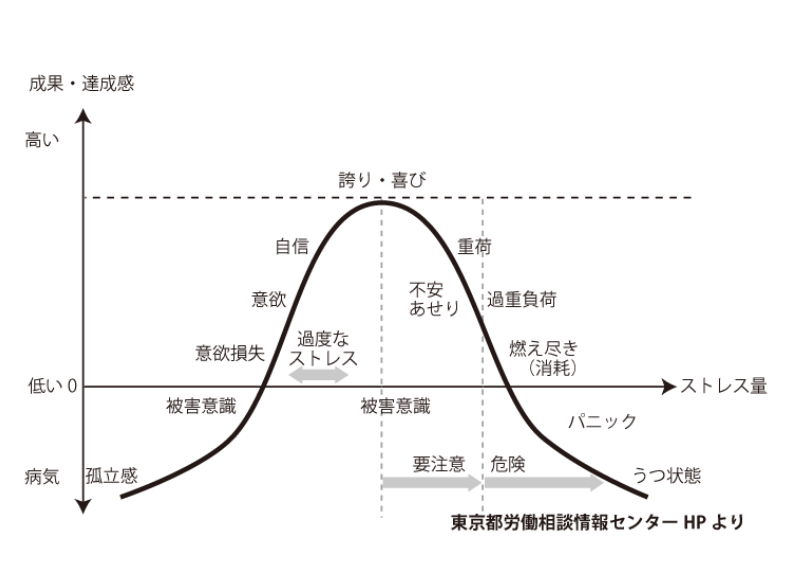
ストレスの要因は「物理的」「化学的」「心理・社会的」と大別できるが、ここでは、対人関係や、緊張、不安、恐怖、興奮などの「心理・社会的ストレス」を中心とする。

また、ストレッサーを「あらゆる刺激」と捉え、良いストレスと悪いストレスがあるという考え方もあるが、本レポートでは有害刺激としてストレスを見る。要するに、「ストレス=私たちのこころや体に良くない反応をきたす可能性のある有害刺激」と見なすことにする。

これを、心理学者のロバート・ヤーキーズとJ・D・ドットソンの提唱した「ヤーキーズ・ドットソンの法則」*1から説明すると、グラフの中心から右側の下降した部分の状態、すなわち「不安やあせり」のような注意期間から始まり、「重荷」「過重負荷」「燃え尽き(消耗)」という危険期間を経て後、過大なストレスが掛かることによって病的な「パニック」や「うつ状態」が現れるまでの過程となる。私たちの体はストレスを溜める器である。そして、個々の中に蓄積されていくストレスの総量が、この危険状態にまで溜まらないようにしていくことが必要となる。本調査では、どのストレスがどの程度の分量なのか、その尺度を見ていくことを目的としている。

*1 ネズミによるストレス実験。ある作業を与えたネズミが間違えると電気ショックを与えた。その程度が強まるに従って正解率が増すが、ある程度を上回ると正解率が低下することが判明。刺激はなさすぎても、ありすぎてもパフォーマンスを低下させることを証明した。

ヤーキーズ・ドットソンの法則



第1章-3 先行調査から

仕事または生活のストレス調査は多いが

両方から捉えたストレス調査は、あまりない

これまでのストレス調査は仕事かプライベートかに偏重する傾向があった。

しかし、ストレスが自分というひとつの器に溜まっていくものだとすると、両方を一緒に見る必要がある。

働くことのストレスは「職場の人間関係」

過度なストレスが掛かることにより心身に及ぼす影響が懸念されることから、労働や生活環境に関する調査の多くには、ストレスに言及した項目がある。

例えば労働に関しては、毎年テーマを変えて公表している「労働安全衛生に関する調査（2013年、厚生労働省）」で、「メンタルヘルスに取り組んでいる事業所の割合」が前年より13.5%上昇し、「仕事への不安、悩み、ストレスを感じる労働者」が8.6%減少しているという結果が示されている。また、5年に1度行っている「労働者健康状況調査（2012年、厚生労働省）」は、職業生活のストレスが最も高い項目は「職場の人間関係」であり、続いて「仕事の質」「量」「会社の将来性」となる。その中でも女性の約半数（48.6%）が職場での対人関係にストレスを抱えているという結果が示されている。

生活ストレスは「病気」「家計」「将来不安」

国民の生活に関するストレスも様々に調査されている。国民全体としては「厚生労働白書（2013年、厚生労働省）第2章第3節 精神的・社会的な健康」で、不安や悩みの具体的内容として、「自分の健康・病気」「収入・家計・借金」「生きがい・将来のこと」の順になっている。

子育てに限定してみると、さらに細分化された調査がある。「妊娠出産子育て基本調査報告書（2007年、Benesse次世代育成研究所）」では、乳幼児のいる生活でイライラすることが多い順に「自分時間の不足」「子どものぐずり」「公共の場での扱い」とある。

しかし本来、仕事とプライベートで生じたストレスは双方に影響を与えると考えられる。これらの調査は別々に存在しているが、同じ目線で仕事とプライベートの両方を扱った調査の必要性を感じた。

人生の思いがけない出来事

1967年、米国の社会学者ホームズと医師のレイが、生活上の出来事と疾病との関連性について「社会的再適応評価尺度（SRRS）」を発表した。出産、離婚、解雇、退職など、人生における43項目のイベントに対し、「結婚という出来事の後に日常生活に戻るまでのエネルギーを50点」とした場合の100点満点での採点をするという調査である。このSRRSは、仕事とプライベートを混在させて質問しており、その中で最もストレスが高い項目は「配偶者の死」で、家族の死や解雇、失業よりも高かった。

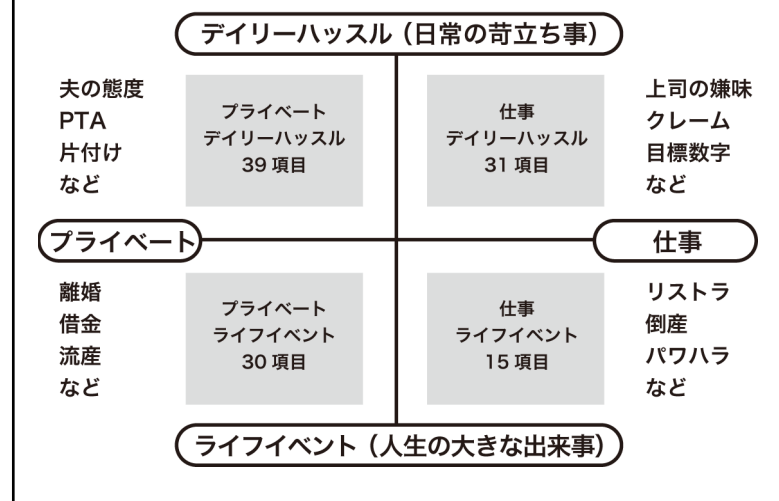
SRRSは後に「ライフイベント法」として、人生のストレス尺度を測る有用な調査となっている。しかし、人生における大きな出来事だけがストレスに影響しているのではない。日々の小さなストレスのボディブロー的なダメージも考慮する必要があると考えた。

2軸、4ステージでの調査

出産、結婚、離婚、失業など、人生におけるイベントが、働くマザーの生活に大きな影響を及ぼすとともに、日常の出来事でもストレスを溜めていく。例えばこのレポートの「はじめに」にあるような、日々の片付けや料理、PTA活動などのストレスも重なれば大きなストレスになりうる。心理学者のラザルスとフォークマンは、これら日常の苛立ち事を「デイリーハッスル」と命名した。ラザルスはその後、デイリーハッスルの考えを、ストレスと付き合い方とも言われる「コーピング理論」へと発展させていった。

本調査では、ホームズとレイの「ライフイベント法」と、ラザルスとフォークマンの「デイリーハッスル」の理論を参考にしつつ、働くマザーの活躍を阻害するストレスを多角的に捉えるため、新たな調査手法を企画設計した。まずは、下図のように、縦軸に「デイリーハッスル（日常の苛立ち事）」と「ライフイベント（人生の大きな出来事）」、横軸に「プライベート」と「仕事」という2軸を設定し、そこに4つのステージを配置。デイリーハッスル70項目、ライフイベント45項目から調査している。調査の概要は次ページで説明する。

本調査でのストレス項目



第1章-4 調査概要

デイリーハッスル・ライフイベント、プライベート・仕事の4分類からストレスの存在と度合いを測定

1人の働くマザーが、子どもを産み育てるまでに遭遇する可能性のある115項目のストレスを抽出し、実際にどの程度のストレス度かを100点満点で採点。経験者のみの数値を集計した。

■ストレス値と経験率

■調査対象分類と人数(計1485人)

デイリーハッスル	日々の食事の支度を50点とした場合の各項目採点	100点満点の何点か	ストレス値ランキング<デイリーハッスル>	7P
	各項目を日頃体験しストレスを感じているか	はい いいえ	デイリー経験率ランキング	9P
ライフイベント	結婚の手続きや式を50点とした場合の各項目採点	100点満点の何点か	ストレス値ランキング<ライフイベント>	8P
	各項目をこの1年で体験しているか	はい いいえ	イベント経験率ランキング	10P

数値の信頼性を高めるために、ストレス値は経験者のみを集計している

働くマザー 1267人	
正社員・末子未就学児	207人
正社員・末子小学生	207人
正社員・末子中高生	208人
非正社員・末子未就学児	201人
非正社員・末子小学生	225人
非正社員・末子中高生	219人
働くファザー 218人	

■調査期間：2015/07/23～2015/07/28

■調査方法：インターネットモニター調査

<デイリーハッスル>

ストレス値

「日々の食事の支度」のストレスを50点とした場合の各項目のストレス度を100点満点で採点。

デイリー経験率

各項目に対し日頃ストレスを感じている人の割合。

70項目抽出の根拠

ソーシャルワークによる4,000件以上の相談援助事例から現場の声を拾い項目抽出の参考とした。また、「全国家庭児童調査(2006年、厚生労働省)」「平成15年家庭の教育力向上のための行政支援の在り方(2003年、北海道立生涯学習推進センター 研究報告書第16号)」「職業性ストレス簡易調査(2015年、厚生労働省)」などの調査項目も参考にした。

<ライフイベント>

ストレス値

「結婚の手続きや式」のストレスを50点とした場合の各項目のストレス度を100点満点で採点。

イベント経験率

各項目に対しこの1年で経験している人の割合。

45項目抽出の根拠

ソーシャルワークによる4,000件以上の相談援助事例から現場の声を拾い項目抽出の参考とした。また、「ライフイベント法とストレス度測定(1993年、国立公衆衛生院)」「ストレスマグニチュード(2012年、issue+design、神戸市)」「家族と地域における子育てに関する意識調査(2014年、内閣府)」などの調査項目も参考にした。

第2章-1-1 ストレス値ランキング<デイリーハッスル>

マザーの最高得点は「職場内でのいじめ・いやがらせ」 プライベートでは「配偶者の性格や態度」がトップ

働くマザーとファザーのストレス値ランキング。ファザーの上位は仕事の項目で埋まっていた。

デイリーハッスル（日常の苛立ち事）のストレス値 TOP 15

働く
マザー

1. 職場内でのいじめ・いやがらせ	63
2. 仕事の成果を正当に評価されない	61
3. 自分に合っていない仕事内容	60
4. 顧客からのクレーム	60
5. 配偶者の性格や態度	59
6. 上司との折り合い	59
7. 配偶者の家事への非協力	58
8. 急な休みがとりにくい	57
9. 保護者会やPTAなどの活動	56
10. 目標達成のプレッシャー	56
11. 親族や親戚との付き合い	56
12. 自分の仕事を代わりにできる人がいない	56
13. 子どもの進路	55
14. 子どもの整理整頓、片付け	55
15. 配偶者の子育てへの非協力	54

プライベート 仕事

働く
ファザー

1. 自分に合っていない仕事内容	65
2. 拘束時間が長い	64
3. 自分の仕事を代わりにできる人がいない	62
4. 顧客からのクレーム	62
5. 通常勤務時間内に処理できない仕事	61
6. 目標達成のプレッシャー	61
7. 仕事の成果を正当に評価されない	61
8. 上司との折り合い	60
9. 仕事が少ない	60
10. 高度な知識や技術が必要な仕事	59
11. 体にきつい仕事	59
12. 家計の切り盛り	55
13. 職場内でのいじめ・いやがらせ	55
14. 家族や親族の仕事をするへの無理解	55
15. 配偶者の性格や態度	54

この中のどれもが高いストレス

この表は、「デイリーハッスル」について、マザーとファザーそれぞれの上位15項目のストレス値をランキングしたものである。これらは合計70項目ある中での、相関が高すぎる項目を除いた50項目中での上位15項目であり、ここに表記されたものはすべてが高いストレス値と言える。上位の項目は、ひとつでも大きなストレスとなるため、できる限り日常から遠ざけたいが、なかなか避けることができない。逆に日々、複数の項目が積み重なってストレスを大きくしているケースが多いだろう。

働くマザーはプライベートと仕事のストレス値が同程度

働くマザーは「職場内でのいじめ・いやがらせ」が63点と最も高い。加えて、「顧客からのクレーム」が60点、「上司との折り合い」が59点など、上位項目には職場の人間関係が目立つ。日本人は特に対人関係にストレスを感じやすいとされているが、その傾向は働くマザーにもはっきりと見られる。

第5位にはプライベート項目の「配偶者の性格や態度(59点)」が入り、その後は仕事とプライベートが交互に位置している。そしてプライベートでも、夫をはじめ、学校関連、親族、親戚など人間関係のストレスが強い。夫との関係が上手くいっていれば、マザーの日々のストレスはかなり少なくて済むのかもしれない。

このマザーのランキングを眺めると、得点は54~63点の狭い範囲にひしめいている。全15項目が10点の範囲内ということになり、各項目は拮抗し、それほどストレスの度合いは変わらないという見方ができる。そして、働くマザーのストレス値は、上位15項目中プライベートが7項目、仕事が8項目とほぼ同数であり、この結果だけ見ても働くマザーはプライベートと仕事の両方に同程度のストレス要因を持っていることが分かる。例えば、働くマザーにとって「PTAの活動」と「仕事の目標達成のプレッシャー」は同程度のストレスということだ。

ファザーはほとんどが仕事

ファザーのデイリー項目をマザーと比較してみる。まず上位11項目がすべて仕事の項目である。第1位は「自分に合っていない仕事内容」で65点であるが、その後は、仕事の量、質、評価、人間関係とバラエティに富む。15項目中プライベートはわずか3項目となる。

この15位内には出てこないが、子育てに関しては、「子どもと過ごす時間の不足」「子どもの学校でのいじめ」に関してはマザーよりファザーの方が高い。しかし、全体的にはマザーの方が子どもに関するストレス値が高い項目が多く、その差は、「子どもの進路」が7点、「子どもの一時預け先探し」は11点。「子どもの食事や栄養」に至っては13点もの差がある。(デイリーハッスルのストレス値・経験率は23~24p参照)

第2章-1-2 ストレス値ランキング<ライフイベント>

マザーは夫に関連したストレスが上位を占めるが 子どもに対するストレスは意外と少ない

マザーは夫に関わることに、ファザーは家族関連全般にストレスを持つ。

ライフイベント（人生の大きな出来事）のストレス値 TOP 15

働くマザー	順位	ストレス値	働くファザー	順位	ストレス値
1. 配偶者の失業	86	1. 親との同居、別居	90		
2. 配偶者のギャンブル依存	82	2. 流産	85		
3. 配偶者からのDV（暴力）	80	3. 子どもの全治1ヶ月以上の怪我	75		
4. 配偶者の収入減	78	4. 配偶者の病気による入院や手術	72		
5. パワハラ（権力によるいやがらせ）	78	5. 配偶者の全治1ヶ月以上の怪我	72		
6. セクハラ（性的いやがらせ）	76	6. 自分の全治1ヶ月以上の怪我	70		
7. 会社の倒産、解散	76	7. パワハラ（権力によるいやがらせ）	69		
8. 300万円以上の借金	75	8. 離婚・離婚の話し合い	67		
9. 離婚・離婚の話し合い	75	9. 将来の生活費・教育費の不安	66		
10. 不妊治療	74	10. 不妊治療	65		
11. 強制的に担当していた仕事から外される	73	11. 転職	63		
12. 将来の生活費・教育費の不安	72	12. 配偶者の浮気、不倫	63		
13. マタハラ（妊娠によるいやがらせ）	72	13. 300万円以上の借金	63		
14. 子どもの不登校や引きこもり	71	14. 親の介護	63		
15. 配偶者の浮気、不倫	68	15. 強制的に担当していた仕事から外される	60		

□ プライベート □ 仕事

イベントも夫関連が上位

上位15項目中、働くマザーのプライベートでのストレス値は10項目ある。ファザーもプライベートのストレス項目が12項目あり、ライフイベントでは双方ともにプライベートの方が項目数が多い。

注目すべき点は、プライベートのストレス内容である。働くマザーの第1位は「配偶者の失業」が86点。そして、「配偶者のギャンブル依存」82点、「配偶者からのDV（暴力）」80点、「配偶者の収入減」78点と配偶者に関わるものが続く。それ以降も「離婚・離婚の話し合い」が75点、「配偶者の浮気、不倫」が68点と、働くマザーがプライベートで強いストレスを感じる項目は、「夫」に集中していると言える。

母は子どものストレスに強いのか

働くマザーにとって、子どもへのストレスがもっと上位を占めると予測していたのだが、子どもに関しては14位の「子どもの不登校や引きこもり」が71点で最高位だった。子どもがいる以上そこに手が掛かるのは当たり前という意識がストレス値を低めにしているのかもしれない。

子育てに関してマザーとファザーを比較すると、「子どもの保育園・幼稚園探しや、通学する学校の検討」は、マザーは57点という高得点であることに比べ、ファザーは40点と低い。全体的にストレス値ランキングを見渡しても、子育ての負担はファザーよりもマザーにあることが分かる。（ライフイベントのストレス値・経験率は25～26p参照）

仕事のストレスはマザーもファザーも「パワハラ」がトップ

仕事で目立つのはハラスメントの3項目である。しかも「パワハラ（権力によるいやがらせ）」は、働くマザーもファザーも仕事の第1位となっており、今後のストレス対策に欠かせない項目となるだろう。また、マザーにとっては「会社の倒産、解散」が76点、ファザーは「転職」が63点と高い位置にある。

さらにファザーを見ると、強いストレスを感じる項目は親、子ども、妻、と並び、流産や怪我、病気など家族が医療に関わることへのストレスが読み取れる。デイリーハッスルのストレスは、ほとんど仕事で占められているファザーであるが、ライフイベントとなると多方面での心配が尽きないようだ。

また、「親との同居、別居」が90点で、ファザーにとってのストレス第1位である。マザーが21位であることから、いかにファザーが親との同居に大きなストレスを持っているかが分かる。ファザーの多くが自分の親との同居になると推測すると、自分の親と妻との関係に神経を使う可能性があることが、ストレス値を上げている原因になっているのかもしれない。

不妊治療への理解を

働くマザー、ファザーともに10位には「不妊治療」が入っている。これは、「強制的に担当していた仕事から外される」よりも、「配偶者の浮気、不倫」よりも高いストレス値を示す。マザー支援という名の下に子育て支援に注目しがちだが、「流産」も含め誰にも言えず強いストレスを抱えている場合が多く、これは夫婦にとって、とても大きな問題と言えるだろう。

第2章-2-1 デイリー経験率ランキング<ストレスを感じている人の割合> 働くマザーの多くが日頃感じているストレスは 「掃除・片付け」「体力不足」「時間不足」

ファザーと違い、マザーの15位まではプライベートでの経験率がすべてを占める。
例えば「日々の掃除や片付け」にストレス経験がある比率はマザーとファザーで2倍以上の差がある。

デイリーハッスル（日常の苛立ち事）の日頃の経験割合 TOP 15

働くマザー		働くファザー	
1. 日々の掃除や片付け	75%	1. 自分の加齢、体力の減退	57%
2. 自分の加齢、体力の減退	70%	2. 自分の時間の不足	54%
3. 自分の時間の不足	69%	3. 自分の慢性的な睡眠不足	49%
4. お弁当作り	63%	4. 目標達成のプレッシャー	39%
5. 子どもの整理整頓、片付け	63%	5. 自分に合っていない仕事内容	38%
6. 家計の切り盛り	60%	6. 日々の掃除や片付け	36%
7. 自分の慢性的な睡眠不足	59%	7. 自分の仕事を代わりにできる人がいない	35%
8. 配偶者の性格や態度	56%	8. 顧客からのクレーム	35%
9. 自分のダイエット	49%	9. 自分のダイエット	35%
10. 子どもの食事や栄養	46%	10. 仕事の成果を正当に評価されない	33%
11. 配偶者の家事への非協力	46%	11. 高度な知識や技術が必要な仕事	33%
12. 親族や親戚との付き合い	46%	12. 配偶者の性格や態度	33%
13. 保護者会やPTAなどの活動	45%	13. 拘束時間が長い	33%
14. 配偶者の子育てへの非協力	43%	14. 通常勤務時間内に処理できない仕事	33%
15. 子どもの生活リズム	42%	15. 上司との折り合い	32%

プライベート 仕事

実体験から経験率を算出

本調査では、100点満点で採点した「ストレス値」とともに、その項目毎に実際に「経験」しているかを聞いている。デイリーハッスルでは「日頃、これらの事柄で実際にストレスを感じているか」と尋ね、その割合を「デイリー経験率」としている。従って、「デイリー経験率」は、これらの項目を経験し、さらにそのことにストレスを感じている人の比率である。上記の表はマザーとファザー別に「デイリー経験率」が高い15位までをランキングしている。

マザーのプライベート負担増とストレス

働くマザーのデイリーハッスルは上位15位までがすべてプライベートの出来事である。ファザーはプライベートが6項目しかないことから比べると、マザーたちがいかに日頃から多くの役割を担い、ストレスを感じているかが窺える。

それぞれの項目を見ても驚きを隠せない。「日々の掃除や片付け」が日頃ストレスを感じる第1位であり、「お弁当作り」「子どもの整理整頓、片付け」が4位と5位、その下には「子どもの食事や栄養」「子どもの生活リズム」など、子どもに関わることが並ぶ。さらに、「親族や親戚との付き合い」は12位、「保護者会やPTAなどの活動」は13位だ。さらに、ここには表示していないが「近所との付き合い」も33%あり、マザーたちはプライベートでの様々な人間関係に日々ストレスを感じていることが分かる。ひとつひとつのストレス値は7ページで見た通り高くないのだが、経験項目が多いために積もり重なっていくのであろう。

ファザーの関心は自分に向く

この様に日頃のストレスを強く感じている体験は、マザーがプライベート、ファザーが仕事とはっきり分かれている。具体的にみると、ファザーのプライベートは、1位に「自分の加齢、体力の減退」があり、その後「自分の時間の不足」「自分の慢性的な睡眠不足」と、見事に自分に関する項目が続く。家事は6位に「日々の掃除や片付け」があるのみで、子育てへのストレス項目は見当たらない。マザーがプライベートで体験しているストレスは、家事や子どもや人間関係などが含まれることに対し、ファザーはほぼ自分のことという特徴がある。

一方、ファザーが日頃仕事で感じているストレスを見ると、「目標達成へのプレッシャー」「自分に合っていない仕事内容」「自分の仕事を代わりにできる人がいない」など、仕事の重圧や人間関係でのストレスに直面していることが分かる。

マザーはトップ15のすべてが40%を超えている

経験率を見ると、マザーのデイリー経験率は15項目中のすべてが40%を超えているが、ファザーが40%を超えている項目は3項目のみである。上記表には入っていない項目もあるが、マザーとファザーの経験率の差を見ると、「子どもの宿題や勉強の付き添い」が21%、「子どもの食事や栄養」は31%、さらに「お弁当作り」は49%もの差があり、マザーの負担感が分かる。特にお弁当作りや日々の食事の支度はマザーが担う家庭が多く、働くマザーはそこにストレスを持っていると推測できる。（デイリーハッスルのストレス値・経験率は23～24p参照）

第2章-2-2 イベント経験率ランキング<この1年で経験した人の割合> マザーの半数が「将来の生活費・教育費の不安」を 16%が「配偶者の収入減」を経験している

ライフイベントは夫婦で同じ行動となるためか、マザーとファザーの経験率の違いが少なかったが、配偶者の収入に関する項目だけは大きな違いがあった。

ライフイベント（人生の大きな出来事）の直近1年の経験割合 TOP 15

働くマザー		働くファザー	
1. 将来の生活費・教育費の不安	43%	1. 将来の生活費・教育費の不安	32%
2. 住宅ローンの返済	24%	2. 住宅ローンの返済	27%
3. 配偶者の収入減	16%	3. 同僚の昇進、昇格	19%
4. 子どもの保育園・幼稚園探し、学校の検討	15%	4. パワハラ（権力によるいやがらせ）	12%
5. 子どもの受験	12%	5. 自分の昇進、昇格	12%
6. 転職	9%	6. 300万円以上の借金	10%
7. 出産	9%	7. 子どもの受験	9%
8. 300万円以上の借金	7%	8. 子どもの保育園・幼稚園探し、学校の検討	9%
9. 配偶者の病気による入院や手術	7%	9. 慣れない仕事への異動	7%
10. パワハラ（権力によるいやがらせ）	7%	10. 転職	6%
11. 引越し	6%	11. 強制的に担当していた仕事から外される	6%
12. 同僚の昇進、昇格	6%	12. 引越し	6%
13. 離婚・離婚の話し合い	6%	13. 配偶者の病気による入院や手術	6%
14. 慣れない仕事への異動	5%	14. 自分の病気による入院や手術	5%
15. 親との同居、別居	5%	15. 会社の吸収、合併	5%

□ プライベート □ 仕事

この1年で実際に経験している人の比率

ライフイベントでは、経験率を聞くために「この1年間に実際に各々の経験をしているか」と尋ねた。従って、これらは実際にこの1年で経験した人の比率となる。当然のことながら、日々の事柄であるデイリー経験率と比べると、ライフイベントの経験率は低くなるが、その中での関連性を見ていくと興味深い内容が読み取れる。

働くマザー、ファザーともに第1位は「将来の生活費・教育費の不安」で他の項目に比べて格段に多く、この1年でマザーの43%、ファザーの32%が経験している。また、「住宅ローンの返済」もマザー、ファザーともに20%台で2位となる。

ライフイベントは夫婦和合か

イベント経験率だからこそ、特徴的なことがある。前ページまでのデイリーハッスルとライフイベントのストレス値もデイリー経験率も、マザーとファザーの違いの大きさが目立っていたが、人生の大きな出来事の経験の中で、特にプライベートでのストレス項目となると、マザーとファザーの傾向は似てくる。「子どもの受験」「300万円以上の借金」「引越し」「離婚・離婚の話し合い」「流産」「不妊治療」など、イベント経験率ランキングには同程度の順位が並ぶ。

マザーは夫の収入減にストレスを感じるがファザーは？

一方、大きな違いもある。マザーにとっては16%で3位である「配偶者の収入減」が、表には入っていないがファザーの経験率ランキングでは3%で20位と低い。この「配偶者の収入減」

は8ページのストレス値ランキングでもマザーが4位で、ファザーは19位であった。他にも違いを示す項目は、上記の表にはないが「配偶者の失業」で、マザーは4%で20位に対し、ファザーは2%で32位だった。働くマザーは夫の収入への依存度が高く、それが減少したり途絶えたりすることを恐れているのだろうか。このことは、13ページで考察している。

また、仕事の項目に関してはマザーよりファザーの方が多く、ファザーがこの1年間に仕事で大きな出来事を体験していることが分かる。具体的には、ファザーの12%が「パワハラ」を経験し、7%が「慣れない仕事への異動」、5%が「会社の吸収、合併」を経験している。

小さな数値にも重要なテーマが隠れている

ライフイベントの場合は、TOP15の中に5%という低さの経験率が出現する。しかし、数値が低いからと切り捨てるのは危険だろう。

マザーの5%が、この1年で「親との同居や別居」「子どもの病気による入院や手術」「雇用形態の変更」などを経験し、4%が「自分の病気による入院や手術」「配偶者の失業」「親の介護」「配偶者のアルコール依存やギャンブル依存」「子どもの全治1ヶ月以上の怪我」などを経験している。また、3%が「子どもの不登校や引きこもり」「配偶者からのDV」「セクハラ」「流産」を経験していることになる。経験割合が少ない中でも、重要なテーマはある。こうした小さな数値を見逃さないようにしたい。（ライフイベントのストレス値・経験率は25～26p参照）

第2章-3 ストレス散布図

マザーのストレス値と経験率の両方が高いストレスは「夫、自分、付き合い、お金、パワハラ」

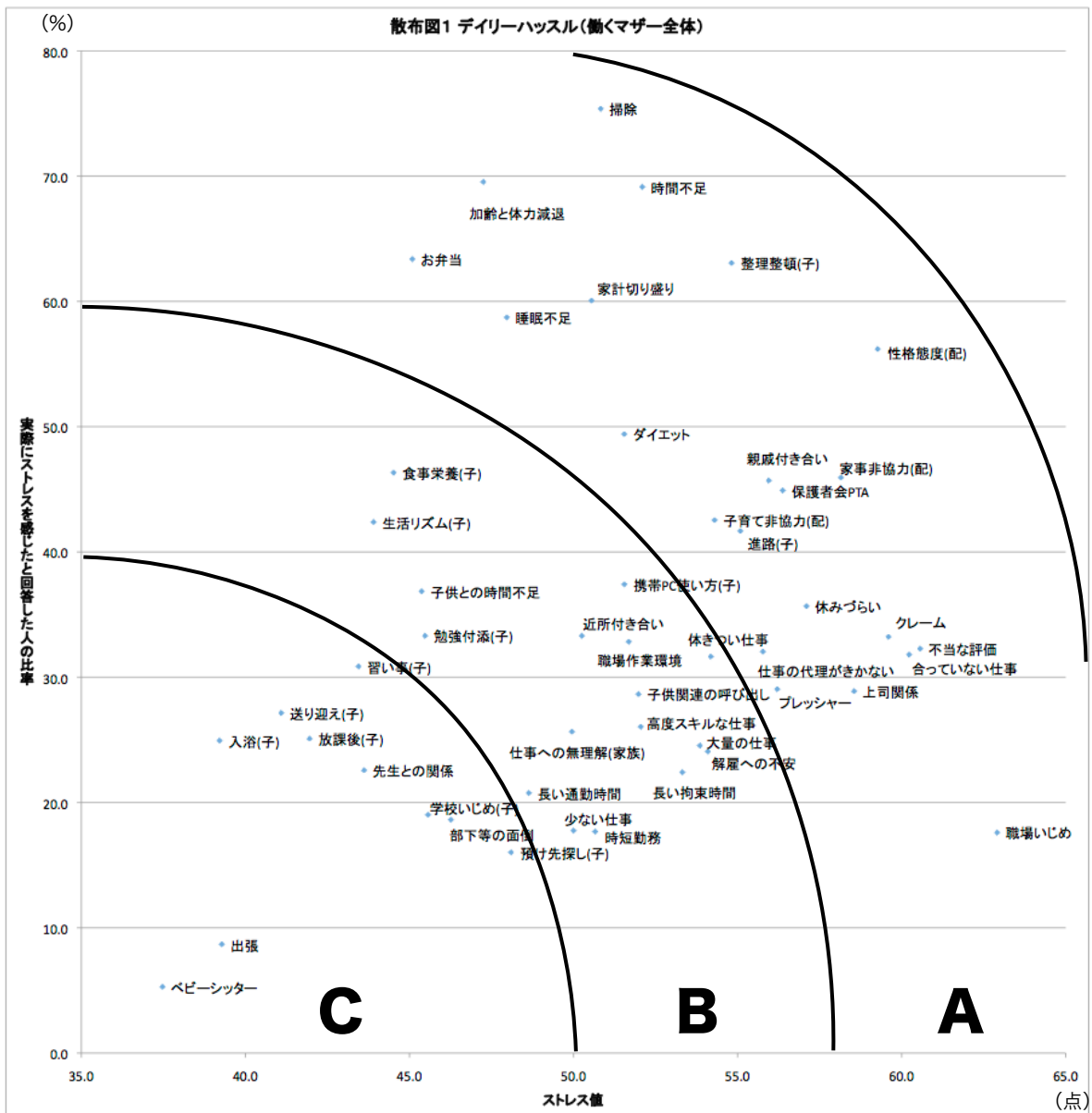
前項までの「ストレス値」と「経験率」を軸にグラフに表示した。

Aゾーンには、ストレス値が高いと思う項目で、かつそれらを経験している項目が並ぶ。

デイリーハッスル、ライフイベントともに、横軸を「ストレス値」、縦軸にはデイリーハッスルは「実際にストレスを感じたと回答した人の比率」、ライフイベントは「この1年で経験した人の比率」としたグラフに各項目を配置した。この中には、プライベートと仕事のストレスの両方の項目が含まれている。

左下を起点として、そこから放射状に項目が分布しているが、そこから遠いほど重要なストレスにあると読み取ることができる。

■デイリーハッスル ストレス散布図



まずは、11ページのデイリーハッスルでの「Aゾーン」を見てみよう。Aゾーンの左上にはストレス値は小さいが経験率が高い項目が並ぶ。ここには、「お弁当作り」「自分の加齢、体力の減退」「日々の掃除や片付け」「自分の慢性的な睡眠不足」「家計の切り盛り」「自分の時間の不足」と、家事や自分自身に関することが目立つ。

Aゾーンの中央には、「配偶者の性格や態度」「配偶者の家事への非協力」「親族や親戚との付き合い」「保護者会やPTAなどの活動」「配偶者の子育てへの非協力」と、夫に関することと、付き合いに関わることが多い。

そして、Aゾーンの右下は、経験率は低いがストレス値は高い項目となる。ここには「職場内でのいじめ・いやがらせ」「仕事の成果を正當に評価されない」「自分に合っていない仕事内

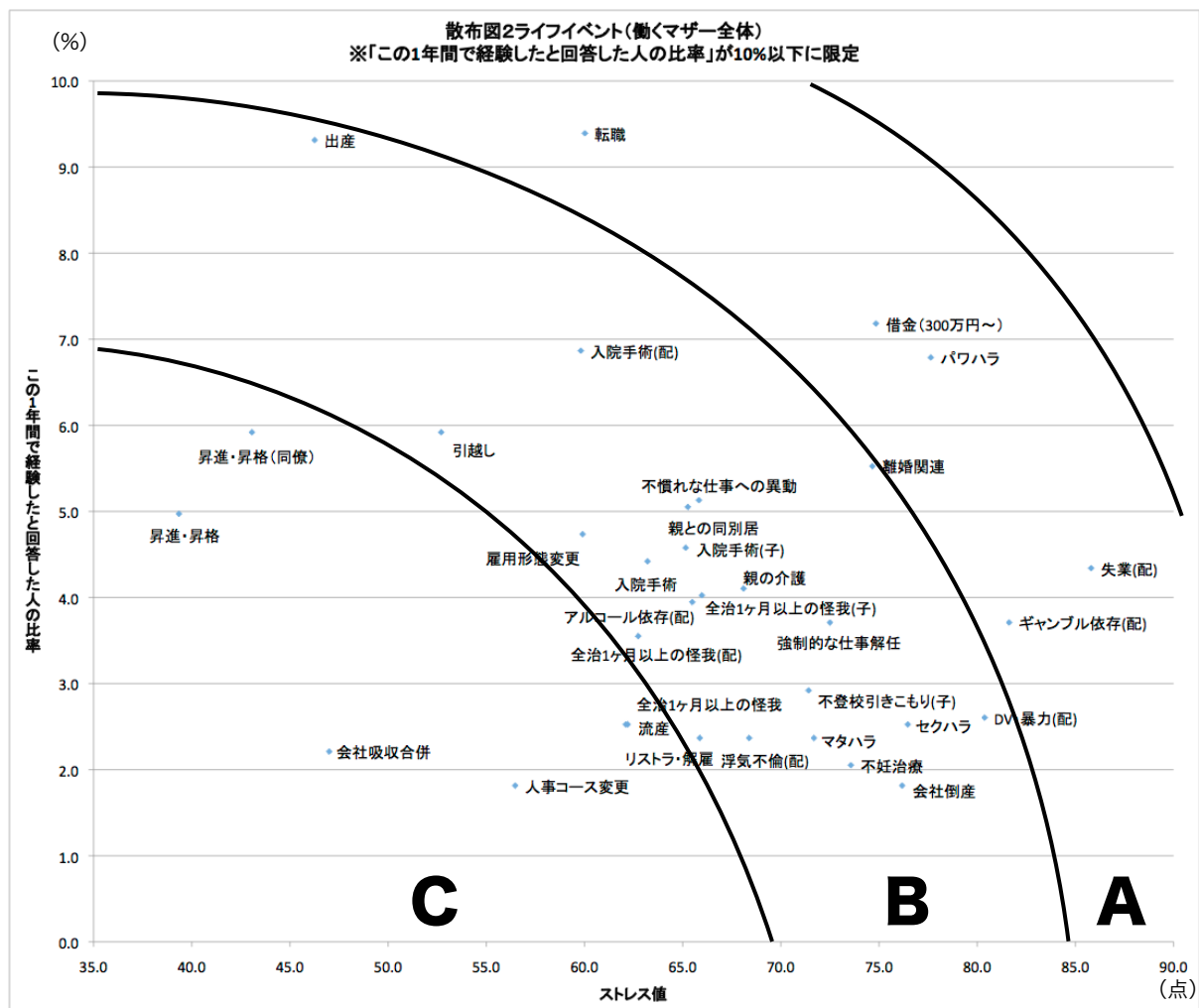
容」「顧客からのクレーム」「上司との折り合い」と、ほとんど仕事の項目が並ぶ。

次に下のライフイベントの「Aゾーン」を見てみよう。ライフイベントは、全体に経験率が低く10%以下に集中するため、その部分を拡大して表示している。

ここに出ていない、10%以上でAゾーンと思われる項目に「将来の生活費・教育費の不安(43%)」と「配偶者の収入減(16%)」があった。下のグラフのAゾーンには、「転職」「300万円以上の借金」「パワハラ」「配偶者の失業」「配偶者のギャンブル依存」「配偶者からのDV」があり、転職と借金以外はすべて夫が関わっていることが分かる。

■ライフイベント ストレス散布図

左下を起点に、C→B→Aの順にストレス課題は大きくなる。

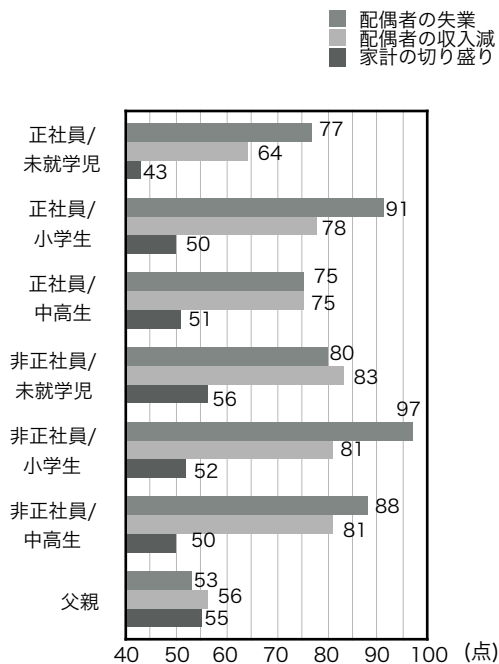


第2章-4 雇用形態と末子年齢別 ストレス値

正社員・非正社員、末子が未就学児・小学生・中高生 この中でのストレス値の違いを見た

雇用形態と末子年齢でマザーを6分類し、
これにファザーも加え、特徴ある項目を比較した。

A.配偶者と家計



働くマザーは夫に頼りがいを求めているのか

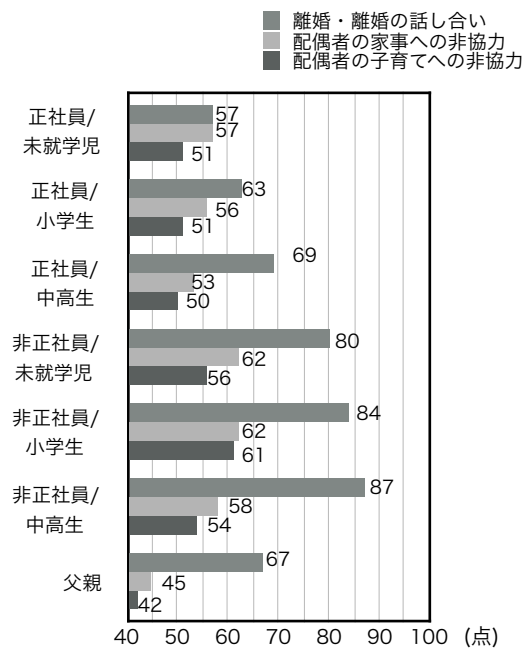
働くマザーはどの対象でも、「配偶者の失業」と「配偶者の収入減」に対して、それぞれ高いストレス値をつけている。中でも、正社員、非正社員ともに小学生マザーが「配偶者の失業」に大きなストレス値をつけ、非正社員/小学生マザーは97点という高得点を出した。これは、今回の調査において、プライベートの全項目での最高得点である。さらに、2番目に高い正社員/小学生マザーは91点となる。

小学生のマザーが夫の失業に特に高い数値をつけた背景には、中学受験をはじめとした受験や授業料の負担が増えはじめる時期との重なりが考えられる。ここで万が一夫が失業すると、住宅や子どもの教育などの計画が崩れることになる。さらに正社員と比べて非正社員のマザーのストレス値が高い理由は、3番目に非正社員/中高生のマザーが88点で入っていることも含め、自分自身の収入が少なく安定しないがゆえに、これから本格的に出費が増える時期での夫の失業は非常に不安を招く事態となるのだろう。

こうしたマザーのストレスと比べ、「配偶者の失業」に対してファザーのつけた値は53点と低く、最高得点の非正社員/小学生マザーと44点もの差がある。一方、「家計の切り盛り」はマザーとの得点が近い。しかも、非正社員/未就学児のマザーに次

ぎ2番目に高い数値となる。言い換えれば、マザーたちは「家計の切り盛り」に関してはファザーと同程度の50点前後をつけ、同じお金に関わる「配偶者の失業や収入減」に関しては、ずっと高い数値をつけていることになる。これはどうしてか。家計の切り盛りは、日々のお金の過不足という直接的なストレスであるが、夫の失業や収入減は、これまで当たり前だと思っていた生活の基盤が失われ将来的な不安までがストレスとなる。特にマザーたちは、夫に対して「働いて稼ぐことが当たり前」という意識があり、それは夫に頼りがいを求めていることにも通じるのかもしれない。その頼りがいが崩れることへの不安が、ここでの高い数値を示しているのではないかと推測する。

B.配偶者との関係



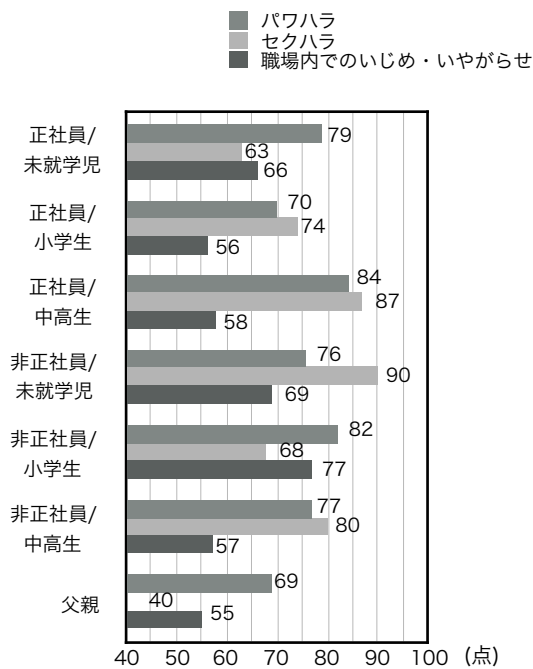
非正社員マザーのため息

Bの「配偶者との関係」のグラフでは、「離婚・離婚の話し合い」が、正社員/未就学児マザーが57点であることにに対し、非正社員/中高生マザーは87点と、その差が30点もある。末子年齢が上がるにつれてマザー自身が年齢を重ね、特に非正社員という収入が不安定な立場での離婚を考えることは、先行きの生活不安を呼ぶのかもしれない。

また、この離婚を正社員と非正社員とで比較すると、非正社員マザーの全てが80点以上と突出していることが分かる。そして、その差ほどではないものの、「配偶者の家事への非協力」

「配偶者の子育てへの非協力」も非正社員マザーの方がストレス値が高い。非正社員マザーの夫は、家事や子育てを妻が担うことが当たり前と考える傾向があり、その夫へのストレスが大きいということか。もっと社会で活躍したいという気持ちがあっても、夫の協力がなく非正社員という形態を選んでいる場合もあるかもしれない。家事や子育ては際限がなく、非正社員だからと言って余裕があるわけではない。非正社員マザーこそ、仕事と家事と子育ての負担を一手に抱える場合が多く、ストレスの度合いが高くなるのだろう。

C. ハラスメント



パワハラ、セクハラは高ストレス値

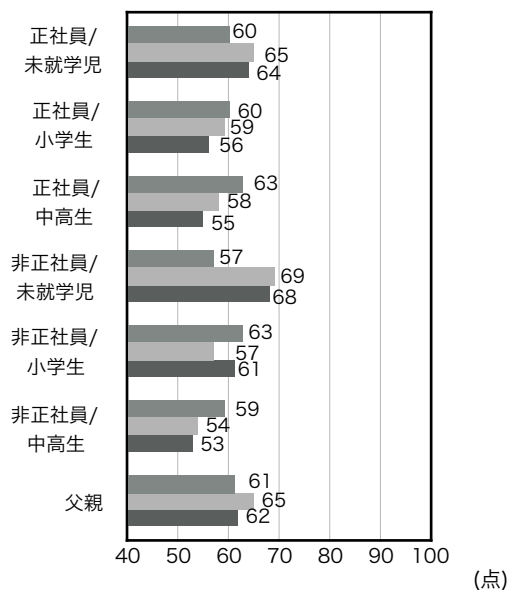
今回の調査では、ハラスメントへのストレスが高く、特にマザー、ファザーともに「パワハラ（権力によるいやがらせ）」に高いストレス値をつけていた。この雇用形態と末子年齢の対象別でも「パワハラ」は平均して高い数値で、最高値と最低値の差は14点しかない。対象別のストレス値ランキングで見ると、正社員/中高生マザーが2位、正社員/未就学児マザーが3位につけている。低い方では、非正社員/未就学児マザーのストレス値が19位となるが、点数だけ見ると76点と高い。

「セクハラ（性的いやがらせ）」もマザーの中では末子年齢に関係なく全体的に高い。その中でも最高ストレス値をつけたのが非正社員/未就学児マザーの90点であり、他の項目の中でも高い数値となる。それと比べ正社員/未就学児マザーは63点であり、同じ未就学児マザーでも非正社員と正社員ではセクハラに対して27点の開きがあった。また、このグラフの目盛表示では出ていないが、ファザーのセクハラは40点あり、男性もセクハラを受けている現実がありそうだ。

「職場内でのいじめ・いやがらせ」は、正社員/未就学児、非正社員/未就学児、非正社員/小学生マザーといった、比較的末子年齢が低いマザーが、デイリーハッスル全項目で1位のストレス値となっている。

D. 仕事のイライラ

■ 仕事の成果を正に評価されない
■ 自分に合っていない仕事内容
■ 顧客からのクレーム



仕事ストレスは差が小さい

Dの「仕事のイライラ」グラフは、働くマザー全体で仕事に関するストレス値が高かった「仕事の成果を正に評価されない」「自分に合っていない仕事内容」「顧客からのクレーム」について対象別に比較している。

「仕事の成果を正に評価されない」は、正社員/中高生マザーと非正社員/小学生マザーがともに63点とストレス値が高い。対象別のストレス値ランキングで見ると、正社員/中高生、正社員/小学生マザーはデイリーハッスルの全項目の中で1位、非正社員/小学生マザーは4位だった。また、非正社員/未就学児マザーのストレス値は57点と他の対象と大きく変わらないが、順位は21位と低い。非正社員/未就学児マザーにとっても正に評価されないことへのストレスは高いが、さらにストレスが高い項目が他にも数多くあるということだ。

「自分に合っていない仕事内容」では、ストレス値は非正社員/未就学児マザーが69点と最も高い得点をつけ、その後は、正社員/未就学児マザーとファザーが65点と並んだ。最低は、非正社員/中高生マザーの54点であった。

「顧客からのクレーム」は、非正社員/未就学児マザーがストレス値68点と最も高く、正社員/未就学児マザーが64点と続く。対象別のストレス値ランキングでは、同じく非正社員/未就学児と正社員/未就学児マザーがともに3位、ファザーが4位につけている。

「仕事の成果を正に評価されない」は、各対象者間の点差が僅か6点しかなく、特にこの項目に関してはどの対象者も大きなストレスになることが分かる。また、他の2項目も点差は大きくなく、「自分に合っていない仕事内容」が14点差、「顧客からのクレーム」は15点差と、仕事のイライラはそれぞれの対象が同じようにストレスを持つと言える。

第2章-5 ストレスグループと事例

そして、ストレスグループの存在が明らかになった

Aの項目を選んだ人がBの項目も選ぶことが多い場合を「AとBは相関が高い」という。ソーシャルワークによる4,000件以上の相談援助事例と相関値を照らし合わせることで、ストレス115項目から特徴的な14のグループを発見することができた。

デイリーハッスル 8グループ

夫の態度ストレス

【事例】A子、35歳。仕事から帰って急いで作った夕食を食卓に並べてすぐ、「ビール飲む？」と、冷蔵庫から冷えたビールを取り出しつつ戻ったら、「あれ、コップがない」とキッチンへ。そう言えば漬物もあったんだと、再び冷蔵庫の中を探し食卓へ出す。そこで「あら、まだお箸が出ていなかった」と気付く。ふと見ると、夫は椅子に座ったまま4歳の娘を膝に座らせ、プロ野球を観ながら既にひとりでビールを飲んでいる。お箸くらい出してほしい。でも、夫は「娘を見てるから」って言うに決まってる。夫にしてみれば、膝に娘を座らせているだけで子育てしてるつもりなのだ。べつに4歳の娘はひとりで座れるし、そのことは何も私の助けにならないのに。そして、私のコップにはビールすら注がれていない。

夕食時の家族にありがちな風景なのかもしれない。しかし、この「ありがち」な事柄の積み重ねが、「仕事の重圧」「家族の入院」「子どもの世話」よりもずっと強いストレスを与えている。夫の協力不足は他でも言われているが、今回の調査でも解決していくべき重要なストレス群であることが明白になった。

ストレス項目	ストレス値	経験率
配偶者の性格や態度	59点	56%
配偶者の家事への非協力	58点	46%
配偶者の子育てへの非協力	54点	43%

美容・健康ストレス

【事例】B子、39歳。出勤前の支度をしながら、ふと鏡を見た。これから会社だというのに、目の下にクマができていく。このところずっと睡眠不足が続いているからか、それとも40歳の大台を目前にして、年齢的にどうしようもないことなのか。仕事に家事に子育てにと目一杯の毎日で体の芯が重いのに、鏡の顔を見てさらに疲れが蓄積されていく気がした。

働くマザーが日頃感じる事が多くストレス値が高いグループに、自分自身の美容や健康に関するストレスがある。自分に掛けられる時間はどんどん減り、加齢はどんどん進む。美容や健康が気になる年齢なのに、そこに手が掛けられないことにストレスだけは加速度を増し溜まっていくのだろう。特に「自分の

加齢、体力の減退」に関しては、70%ものマザーが日頃経験しストレスも感じていることになる。

ストレス項目	ストレス値	経験率
自分の時間の不足	52点	69%
自分のダイエット	52点	49%
自分の慢性的な睡眠不足	48点	59%
自分の加齢体力の減退	47点	70%

生活の対人ストレス

【事例】幼稚園から高校まで保護者会というものがある。これは、園や学校からの情報を先生が保護者に伝える役目があり、PTAの役員決めなどもこの保護者会で行われる。C子、37歳。小学生の子どもを持つ働くマザーであるが、保護者会の日が仕事と重なることが多く、欠席が続いている。保護者会では、案内として大量のプリントが配られ、子どもに持たせてくれればと思うが、子どもの同級生のママ友がいつも持ってきてくれる。そして、その度に「たまには保護者会に出ないとね、私も何とか調整して出てるのよ」という言葉も置いていくのだ。そのママ友は融通が利く職場だけど、うちは昔ながらの職場で休みにくいなどということは言い訳にならない。作り笑いで「そうよね～」と言うのが精一杯だ。

働くマザーはプライベートで気を遣うことに疲れている。その相手は、舅や姑、自分の両親、親族、親戚、近所に学校関係幅広い。自分だけならある程度関係が気まづくなっても仕方がないが、子どもの今後を考えると誰とでも上手に付き合っていかなければならないという気持ちになるのだろう。その中でも特に「保護者会やPTAなどの活動」「親族や親戚との付き合い」に関してのストレス値が高い。

ストレス項目	ストレス値	経験率
保護者会やPTAなどの活動	56点	45%
親族や親戚との付き合い	56点	46%
近所との付き合い	50点	33%
学校の先生との関係	44点	23%

仕事の対人ストレス

【事例】D子、28歳。今の部署に配属になってから、私の上司は40代の女性である。仕事は真面目にこなすが、とにかく口が軽い。私は流産の後に子どもに恵まれたのだが、2度目の妊娠の時は、流産が怖くて人に伝えたくなかった。でもその上司は、私に確認することなく同僚に勝手に喋り、しかもその言い方が悪かったようで同僚の反発が強くなってしまった。育休後の職場復帰をした最近では「育休後は倍働いてもらわないと」とか「しばらく休んだ人は困るわ〜」と同僚がいやみを言ってくる。しかも最近、子どもが発熱して休んだ翌日には職場の皆が私を無視するようになってきた。

デイリーハッスルのストレス値ランキングでは、「職場内でのいじめ・いやがらせ」が63点で全項目の中で最も得点が高い。また、「仕事の成果を正当に評価されない」が61点、「上司との折り合い」も59点と同程度に高く、仕事の対人関係はどれも高いストレス値をつけている。7ページにもあるように、諸外国に比べ日本人は対人でのストレスが高いと言われているが、それがこうしたグループとしても存在している。

ストレス項目	ストレス値	経験率
職場内でのいじめ・いやがらせ	63点	18%
仕事の成果を正当に評価されない	61点	32%
上司との折り合い	59点	29%

仕事の重圧ストレス

【事例】E子、33歳。保険会社に勤務して10年が経ち、育休から復帰後に人材育成部門へ異動した。それまでは営業所勤務で自分のノルマをこなせばよかったが、今は全く違う業務で覚えることも多い。時間通りに帰るのは嬉しいが、育てた新人が成績を上げないと配属された営業所からクレームがくる。人の成績が自分の実績となってしまうことにプレッシャーを感じ、最近では、毎朝の営業所からの電話を取ることが怖くて仕方ない。

仕事の重圧は少しずつ、でも確実に溜まっていくストレスなのかもしれない。これも仕事のうちと思いながら頑張っている間に、いつの間にか溜まる。企業で働いていれば誰もが持ちそうなストレス項目が並ぶが、ストレス値ランキングではこれらすべてが50点以上の高得点となる。プライベートでのストレスが高いマザーに、これら仕事の重圧ストレスが幾つも重なった場合を想定すると、メンタルヘルスへの影響も懸念される。

ストレス項目	ストレス値	経験率
自分に合っていない仕事内容	60点	32%
顧客からのクレーム	60点	33%
目標達成へのプレッシャー	56点	29%
体にきつい仕事	54点	32%
高度な知識や技術が必要な仕事	52点	26%

仕事の時間ストレス

【事例】F子、42歳。小学生と保育園の子どもがいる。育休復帰後、時短で勤務している。しかし、仕事量が多く時間内に処理できない作業もあり、自宅に持ち帰って子どもが寝てから片付けることも多々ある。さらに通勤時間が片道1時間以上掛かるため、保育園に送ってから出社する時も、会社を出て保育園へお迎えに行く時も、いつも走っている。ギリギリで何とか間に合わせているような状況だ。たとえ子どものことでも急に休みを取ると職場で嫌な顔をされるため、2人の子どもが風邪をひいたり怪我をしったりしないよう祈る毎日である。

働くマザーはいつも時間に追われている。仕事は時間内に急いでこなさねばならず、さらに家に帰れば、また仕事と同じかそれ以上のやらねばならない「家庭内タスク」が待っているのだ。それなのに、急な休みは取りにくく、拘束時間も長く、通勤時間も長い。1日の時間の使い方に敏感になり、そのやりくりで常にストレスを抱えているのが働くマザーなのだろう。

ストレス項目	ストレス値	経験率
急な休みがとりにくい	57点	36%
通常勤務時間内に処理できない仕事	54点	25%
拘束時間が長い	53点	22%
時短勤務	51点	18%
通勤時間が長い	49点	21%

子ども教育ストレス

【事例】G子、45歳。中学3年の息子は高校受験を前にして、ベッドで寝ているか、夜中までゲームやPCに向かっていることが多い。仕事で帰りが遅いため、これまで家でどう過ごそうが自由にさせてきたことがいけなかったのか。最近では家族と話すことも少なくなり、食事が終わるとさっさと部屋にこもってしまう。進路について学校の先生や塾の先生とも話をしたいが、その時間が持てずにいる。周囲の子が頑張っている中、息子の成績だけはどんどん下がっているようだ。

世の中のマザーたちは、常に子どもの勉強や進路のことが気掛かりだ。その思いをよそに、多くの子どもたちは、なかなかやる気を見せてくれない。これは「子どもの進路」の55点を筆頭に、「携帯やPCの使い方」「生活リズム」「習い事や塾」の各ストレス値から窺える。こうしたストレスを持ったまま、翌日には仕事で別のストレスを抱えたとしたら、その負担感は大きいと推察できる。

ストレス項目	ストレス値	経験率
子どもの進路	55点	42%
子どもの携帯やPCの使い方	52点	37%
子どもの生活リズム	44点	42%
子どもの習い事や塾	43点	31%

子ども世話ストレス

【事例】H子、37歳。仕事が終わりに、スイミングスクールに小学2年生の息子を迎えに行ってから、今日の新たな戦いが始まる。19時頃に家に帰り、玄関ドアを開けてから座ることもなく食事を用意。さっさと食べさせたら宿題を見る。だいたいこの時間になると息子は眠くなり、勉強が進まない。褒めながら勉強を見てあげたいのに、そのダラダラした様子に怒鳴ってしまうことも多い。そして、入浴。明日の学校の支度をして、寝かせて、今日学校からもらってきたプリントに目を通す。ここまでであるという間の3時間なのである。夫はまだ仕事から帰ってこない。そういえば、最近スーパーで買って来たお惣菜ばかりで、まともにお料理を作っていないなと思った。

この「子ども世話ストレス」は、マザーの誰もが子育ての中で持つストレスだ。それが働くマザーとなると、時間が限られる中でやらねばならないことが多く、より強いストレスとなって現れる。下記表の項目を見ると、それぞれのストレス値は39～45点と他のストレスグループの項目に比べて高くない。しかし、これらは1日の中で重なって経験することも多く、結果としてひとつの塊として強いストレスとなり出現する可能性がある。

ストレス項目	ストレス値	経験率
子どもと過ごす時間の不足	45点	37%
子どもの食事や栄養	45点	46%
子どもの放課後の過ごしませ方	42点	25%
子どもの保育園、学校、塾への送り迎え	41点	27%
子どもの入浴	39点	25%

ライフイベント 6グループ

家計ストレス

【事例】I子、42歳。夫はこれまで大手保険会社に勤務していたが、社員独立制度を利用して保険代理店として独立した。独立してから半年になるが、まだほとんど収入はなく、子どもの教育費のために貯めた貯金を切り崩している。小学生の子どもが2人いて住宅ローンも抱えており、この先どうなるかと心配で寝付けない日が多くなってきた。しかも、こんな状態だということは、親にも友人にも、ましてや会社の同僚にも言えない。

ライフイベントのランキングでいちばんストレスが高かったのが「配偶者の失業」。そして、それとの相関が高い項目に、配偶者の収入減や、300万円以上の借金、将来の生活費・教育費の不安、住宅ローンの返済が続く。しかも、住宅ローンの返済以外の項目は70点以上あり、それらのストレスの高さが窺える。

ストレス項目	ストレス値	経験率
配偶者の失業	86点	4%
配偶者の収入減	78点	16%
300万円以上の借金	75点	7%
将来の生活費・教育費の不安	72点	43%
住宅ローンの返済	57点	24%

夫婦不和ストレス

【事例】離婚が成立すれば、この苦痛から解放されるのか。J子、29歳。離婚の話し合いが続く中、部屋に夫がいるだけで同じ空気を吸いたくなく感じる。子どもとはなるべく穏やかにいたいと思うのだが、ここ数ヶ月、夫と会えば喧嘩ばかりだし、家の中で笑った記憶がない。仕事は百貨店勤務なので、お客様の前では笑顔を振りまいているが、その自分をいつまで保てるのか。その限界は近い気がする。

離婚や離婚の前の話し合いが大きなストレスを抱えることは予想できる。そして、関連する項目として、「配偶者のギャンブル依存」「配偶者からのDV」「配偶者の浮気、不倫」が並ぶ。夫に関わるこうした出来事は深刻だ。ギャンブル依存の夫との離婚の話を進めている場合を想定すると、それだけで157点というストレス値になり、さらにDVが加わると237点という高さとなる。単純に加算しただけだが、ストレスがひとつでないことを考えると、こうして合計していくことも必要となる。

ストレス項目	ストレス値	経験率
配偶者のギャンブル依存	82点	4%
配偶者からのDV（暴力）	80点	3%
離婚・離婚の話し合い	75点	6%
配偶者の浮気、不倫	68点	2%

病気・入院ストレス

【事例】K子、30歳。学生の頃からスポーツが得意だった夫だが、年齢を重ねて腰痛がひどくなり、椅子に座ることさえ辛くなってきた。先日、腰椎ヘルニアと診断され、入院し手術することになった。術後約1ヶ月入院し絶対安静を保つらしい。しかも手術の成功率は半々と聞く。椅子に座れないと仕事にならないので、どうにか成功に賭けて手術してみると言っているが、2歳になったばかりの娘の世話と、夫の看病と、仕事が私の肩に掛かってくる。親も頼れず今後の不安が募っている。

夫、子ども、自分。その誰にしても病気や怪我で入院をするということは家族に大きな負担が掛かる。完全看護といっても、入院の準備や付き添いは必要だ。そして何より今後どうなっていくのかという精神的な不安が募り、それが大きなストレスとなることは想像できる。

ストレス項目	ストレス値	経験率
子どもの全治1ヶ月以上の怪我	66点	4%
子どもの病気による入院や手術	65点	5%
自分の病気による入院や手術	63点	4%
配偶者の全治1ヶ月以上の怪我	63点	4%
自分の全治1ヶ月以上の怪我	62点	3%
配偶者の病気による入院や手術	60点	7%

不妊・流産ストレス

【事例】L子、37歳。現在3歳の娘がいる。最近、「2人目は？」とよく聞かれる。実は子どもを2人はほしいと思っているが、なかなか妊娠できず不妊治療に通っている。やはりひとりっ子はかわいそうと思うので兄弟を作ってあげたいし、既に治療代に100万円以上かけていて後には引けない。それなのに先日、やっと授かった赤ちゃんを流産してしまった。この心と体のショックを誰にも言えず仕事をしているが、会社のトイレで泣くこともある。しかも最近は仕事のミスが増えているようにも感じる。

不妊治療や流産は、マザーとファザーともにランキングで60点以上の高いストレス値を示している。結婚や妊娠などと違い、なかなか人に言いにくい。このため、顕在化されず周囲の理解を得られないという悪循環を起こすことが多い。その反面、本人や配偶者には肉體、精神、経済、生活とそれぞれに重い負担がのしかかっている。

ストレス項目	ストレス値	経験率
不妊治療	74点	2%
流産	62点	3%

ハラスメントストレス

【事例】M子、33歳。今の上司はすれ違いざまや書類を渡す瞬間などに嫌味を言ってくる。それは半年前に育休から復帰した直後から始まり、「お腹回りが肥えてきたけど太った？まさか妊娠？」「妊娠なんてもうしないでよ」「授乳中は仕事の能力が下がるなあ」「いいね、お母さんは仕事減らせて」などのセリフを毎日浴びてきた。最近は眠れず食欲もなく辞職を真剣に考えている。

厚生労働省は2012年に、身体的な攻撃、精神的な攻撃、人間関係からの切り離し、過大な要求、過小な要求、個の侵害の6つの行為をパワーハラスメントとして定義づけている。また、今年の6月には「女性活躍加速のための重点方針2015」が決定し、セクハラやマタハラなど女性の就業継続を困難にしているあらゆるハラスメントを根絶するための職場環境作りを支援し、法制度を整備することが掲げられている。ハラスメントに関しては、他にも男女雇用機会均等法や育児・介護休業法など法的措置は整い始めており、今後はさらなる職場の理解促進と環境整備が求められる。

ストレス項目	ストレス値	経験率
パワハラ（権力によるいやがらせ）	78点	7%
セクハラ（性的いやがらせ）	76点	3%
マタハラ（妊娠によるいやがらせ）	72点	2%

リストラストレス

【事例】N子、44歳。会社の業績が悪いことは知っていたが、これほどとは新聞記事を読むまで分からなかった。会社が経理上の不正をしたことが報じられてから、信用が失墜し売上が低迷。現在、数千人規模のリストラが計画されており、倒産の可能性まで噂されている。という私も、先月から長年の開発業務を外され営業部に異動になった。もしかして、私もリストラ対象なのかと思うと、言い知れない不安感で息苦しくなる。

仕事をしている以上、雇用に関する不安は大きなストレスになる。2015年上半年期の全国企業倒産状況は24年ぶりに5,000件を割るなど倒産件数は減少傾向にある。しかし、今年になりスカイマークや江守グループホールディングスの上場企業倒産が報じられるなど、楽観はできないと感じることもあるだろう。

ストレス項目	ストレス値	経験率
会社の倒産、解散	76点	2%
強制的に担当していた仕事から外される	73点	4%
リストラ、解雇	66点	2%
雇用形態の変更	60点	5%

第3章-1 ストレスマップ

「ストレスマップ」が働くマザーのストレスを可視化する

働くマザー特有のストレスグループをひとつの図にしたものが、この「ストレスマップ」である。

14のグループが法則の下に配置され、それぞれが関係を持ち複雑に絡み合っている。

ストレスマップとは

20ページにストレスマップが完成した。これをじっくり見る前に調査の仕組みを振り返ってみよう。

今回の調査は、プライベートと仕事のストレス項目を混在させ、日常の苛立ち事である「デイリーハッスル」と、人生の大きな出来事である「ライフイベント」に分けてストレス項目を設定した。その項目毎に100点満点の点数をつけたものを「ストレス値」、デイリーハッスルで日々経験しストレスを感じている人の割合を「デイリー経験率」、ライフイベントで直近1年間に経験した人の割合を「イベント経験率」として示した。さらに、「散布図」で注目すべきストレス項目を見つ、相談援助事例と各項目間の相関の高さを分析することで、そこに14のストレスグループがあることが分かったのである。

そのストレスグループを配置したものがストレスマップである。作成方法は以下となる。

- ①プライベートを左側、仕事を右側に分類。
- ②デイリーハッスルとライフイベントを丸と四角で表示。
- ③ストレス値が高く、かつ経験率が高いものから順にA、B、Cのゾーンに配置。
- ④各グループの中で最高ストレス値項目同士の相関を確認。
- ⑤その相関の高さ別に3種類の線で繋いで完成。

複雑に絡み合ったストレスグループ

まずは全体的にこのマップを俯瞰してほしい。働くマザーが14ものストレスグループに囲まれ、それが蜘蛛の糸のように絡み合い、その関わりの中でもがいている様子が見取れないだろうか。円の左側にあるプライベートでのグループは、右側の仕事のグループと切り離されてはいない。仕事のストレスはプライベートに影響を与え、同時にプライベートでのストレスが仕事に影響を与えていることが分かる。要するに、プライベートでのストレスも労働生産性を下げる大きな要因となっていることが表されているのである。

職場におけるストレスは労働災害の観点から職場環境だけから判断されることが多い。働くマザーの場合、これほどにプライベートと仕事に関わっている以上、仕事のストレスを職場の課題からだけ見ようとすると判断を誤るのかもしれない。やはりこの調査の最初に立てた仮説通り、プライベートと仕事のストレスは繋がっていたことは実証されたと思う。

中心に、夫、美容・健康、家計のストレス

円の中央には「夫の態度ストレス」「美容・健康ストレス」「家計ストレス」が並ぶ。特に「夫の態度ストレス」と「美容・健康ストレス」が相関線で結ばれており、夫のサポートが少ないことが、自分の時間や睡眠時間の不足に関わり、働くマザー

に加齢を感じさせ、体力減退を起こす。そのストレスが閾値を超えたマザーが離婚を考える。しかし、離婚の決断には、将来の生活費や教育費、住宅ローンなどの「家計ストレス」が深く関わり足踏みしてしまう、というストーリーが見える。

また、「夫の態度ストレス」は「生活の対人ストレス」と最も太い相関線で結びついている。夫のサポートが得られないことは、親族や親戚、PTA、近所、学校の先生との付き合いを、働くマザーが一手に引き受けなければならない状況を生み出し、それが大きなストレスとなっていることが窺える。

ひとつのストレスグループに幾つもの繋がりがあ

やや強いストレスゾーンの「C」に位置する「子ども世話ストレス」は、「生活の対人ストレス」「夫の態度ストレス」「美容・健康ストレス」「子ども教育ストレス」と強い相関で繋がる。子どもの食事や入浴、送り迎えなどの世話は、子育てをする以上ある程度は当然と捉えているのか。子育てそのものへのストレスよりも、子育てをすることで発生する人付き合いや教育問題、夫の無理解、自分の時間が減ることなど、周辺の出来事の方に強いストレスを感じていることが見えてくる。

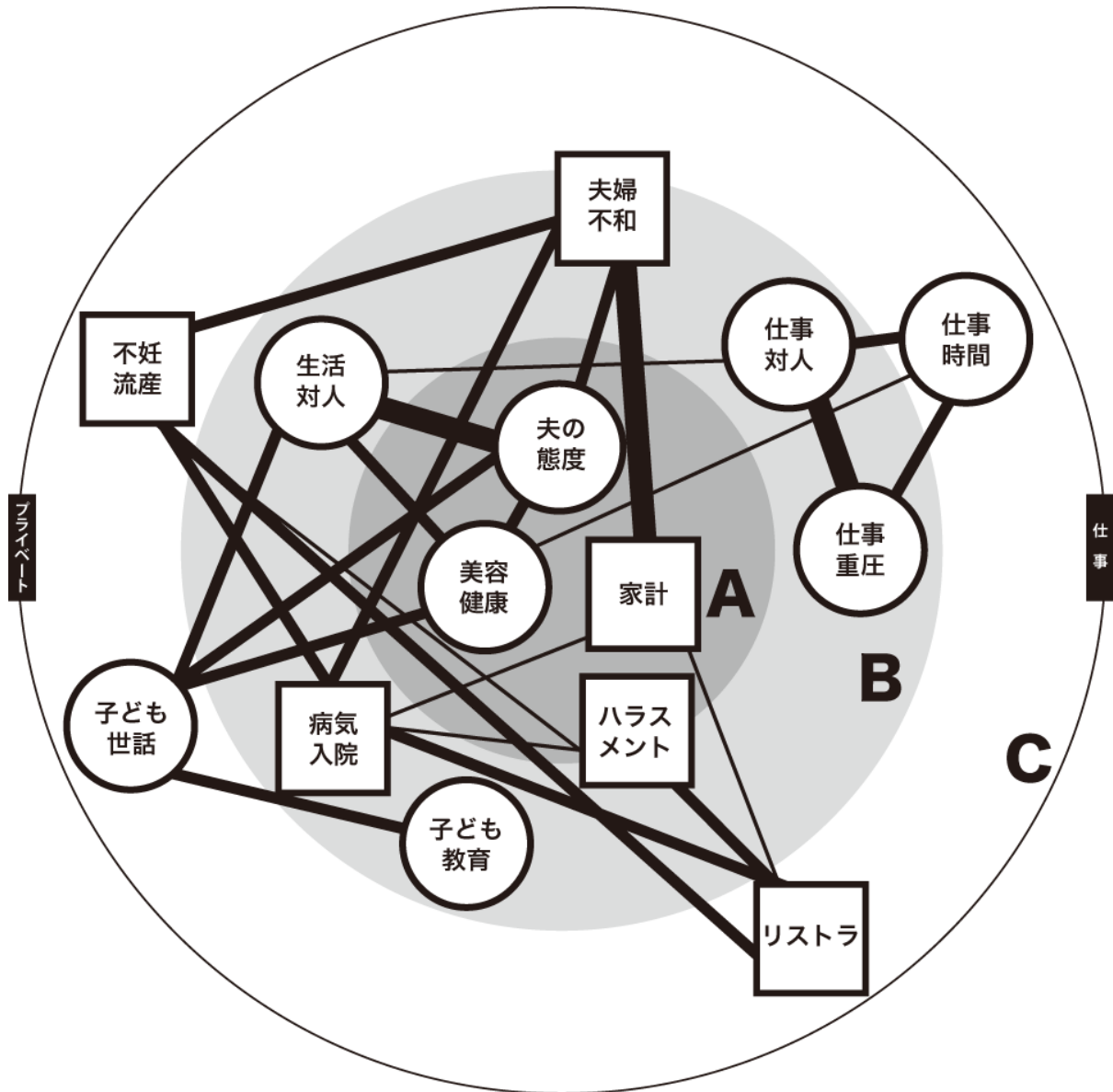
また、不妊治療や流産などの「不妊・流産ストレス」は、「病氣・入院ストレス」との関わりが深いのは想像できるが、「夫婦不和ストレス」との相関が強く、さらに、仕事に分類される「リストラストレス」や「ハラスメントストレス」との相関が強いことも興味深い。

相関線を辿ると働くマザーのストーリーが見えてくる

どこを起点に考えるかによるが、例えば不妊治療をしている働くマザーは、家では離婚、職場ではリストラ、そして入院というストレスと関連しやすく、仕事でのハラスメントを受ける可能性も高い。そして、そこで発生した離婚問題は、生活費や教育費の不安を呼び、夫への不満はますます募っていく。それは姑や親戚、近所などプライベートでの対人関係の悪化を引き起こす可能性が高くなり、同時に仕事の対人関係もギクシャクする。上司との折り合いが悪くなる中で、正当な評価を得られず成長感ややりがいを感じられない。また、睡眠時間が減り体力の減退を感じるが、急な休みが取りにくく仕事量は増えて勤務時間内に処理できない状況に晒されるのである。

もちろん、このストーリーがすべての不妊治療をしているマザーに当てはまるのではない。ひとつのストレスはグループという塊で存在し、そのグループは他のグループとも関わりを持つという例として挙げたに過ぎない。明確になったことは、ストレスは顕在化したひとつの項目を解消するだけでは解決はしないということだ。個人の「生活全体」という視点でストレスを捉えながら解決の糸口を探る作業が必要となるのだろう。

■ストレスマップ



A ⇒最強ストレスゾーン	○ ⇒デイリーハッスル
B ⇒強ストレスゾーン	□ ⇒ライフイベント
C ⇒やや強ストレスゾーン	
■ ⇒相関 デイリー 0.30 以上 イベント 0.24 以上	
▬ ⇒相関 デイリー 0.25 以上 0.30 未満 イベント 0.16 以上 0.24 未満	
— ⇒相関 デイリー 0.24 以上 0.25 未満 イベント 0.14 以上 0.16 未満	

第3章-2 インプリケーション

仕事と育児の両立を応援するために

ストレスマップを活用したリフレーミングを

女性の活躍推進には、法律や制度の整備とともに、私たち皆の意識改革が求められる。

ストレスの発見と最小化への道

働くマザーのストレス調査は、働く意欲や能力の発揮を阻害する要因を、職場だけでなくプライベートまで含めて顕在化させる目的で行われた。トレンドマイクロ社*1におけるマネジメント哲学には、従業員個人のパフォーマンス（業績）を最大にするために、個人の潜在能力の発揮を妨げるものを最小化することが重要だとある。この哲学に沿って言えば、「働くマザーの能力を最大に発揮するため、本来持っている意欲や能力の発揮を妨げるストレスを発見し最小化する」こととなる。

そして今回の調査により、働くマザーのストレスに何がどう関係しているのかを、ストレスマップによって提示することができた。今後は、このストレスマップを活かしつつ最小化する方策を立てていくことになる。ここでは、働くマザーのストレスの根底にある課題に触れながら、ストレスを取り除くためにすべき具体的な行動について考えてみたい。

*1 米国で創業し日本に本社がある、サーバーセキュリティ分野で5年連続シェア世界1位を獲得している企業。東証1部上場。

働くマザーを取り巻く法律や制度

我が国の労働力人口は少子化の影響を受け、2010年の6,632万人から、2030年には6,255万人に減少することが予測され、日本経済の失速が懸念されている。しかし、そこに女性の労働参加率を今の男性並みに確保できれば、労働力はこれまで通り維持できるとの試算*2がある。この労働力には、高齢者や外国人も見込まれているが、やはり環境整備や即戦力を考えると女性の労働力が第一となる。これが現在の安倍内閣での「すべての女性が輝く社会づくり本部」の発足に繋がり、8月の「女性活躍推進法」成立へと向かわせたと考えられる。

この中の政策である「女性活躍加速のための重点方針2015」では、男性中心型の労働慣行を見直し、男性が家事・育児へ参加することを促すことを柱としている。また別に、厚生労働省の「働き方改革推進本部」では、長時間労働を緩和するなどワーク・ライフ・バランスに取り組む企業を評価する枠組みを導入しようとする動きもある。さらに、現行の法律でも、妊娠から職場復帰に至るまでの女性労働者の権利が「男女雇用機会均等法」「労働基準法」「育児・介護休業法」などで様々に守られており、来年の通常国会では、マタハラ*3を防止する法案も審議されることになっている。

*2 「平成25年版厚生労働白書」厚生労働省

*3 マタニティハラスメント（妊娠、出産によるいやがらせ）の略。



国も企業も働くマザーの支援に取り組むが

これら法律の整備を受け、職場では育児休暇取得や時短勤務の推進など仕事と子育てを両立させるための環境作りが進めら

れている。具体的には、2014年度の育児休業取得者の女性の割合は83.6%と、働くマザーの8割以上が取得している。また2014年の子の看護休暇取得者の割合も2008年と比べ10.9ポイント上昇の26.1%となった*4。

しかし、育児休業を取得するファザーの割合は1.89%である。また、保育園の待機児童問題はいまだに深刻で、保育園が見つからないことで予定通りの職場復帰ができない、認可外保育園の増加で安全性が定まらないなどが問題になっている。さらに、出産後の女性の雇用環境は厳しく、一度離職するとその後の雇用形態が安定しない。これらをはじめ、仕事と子育てに関する法律や制度の課題はいまだに山積していると言える。

女性活躍推進法が成立し、今後、日本の経済成長の要として女性の活躍が重要視されていくことは間違いない。しかし、働くマザーに対し、一方では仕事で活躍せよと言い、もう一方では家事と子育てを担えと言ったら、ダブルバインドによる大きなストレスを生じさせることになる。これでは酷だ。仕事での女性の活躍を求めると言うことは、言い換えれば、上司も、同僚も、夫も、世の中の誰もが、女性が一生働くことを「応援する」ことが求められていることになる。

法律や制度が整備されていっても、職場や家庭にその利用を良しとする風潮がなければ、働くマザーの支援には行き着かない。「量の拡大」として法律や制度を拡充しつつ、マザーを支援するために周囲の皆が意識や行動を変えていく「質の向上」も重要な対策となるのだろう。

*4 「雇用均等基本調査」厚生労働省、2014年

リフレーミング

こうした意識改革を、ソーシャルワークでは「リフレーミング」という。具体的には、これまで捉えていた考え方の枠組みを一旦外し、新たな枠組みで見ようとするのである。

ソーシャルワーカーは相談援助の専門職として様々な領域での相談対応を行っているが、その活動の中では、具体的な解決策の提示よりリフレーミングすることが解決への近道となることが多々ある。企業や職場においても、個々の従業員への丁寧な相談対応や調査などを通じて仕事への意欲発揮を阻害する要因を見つけ、その内容に応じた様々なリフレーミングを提供していくことは、働きやすい環境を作るための重要なマネジメント策となりうるだろう。

またこうした取り組みは、事前に情報を収集するため、「離職予防」だけでなく、仕事への意欲を削ぐ「バーンアウト予防」や、精神疾患発症を防ぐ「メンタル疾病予防」など、様々な予防対策強化への可能性も併せ持つと考える。

変わらなければならないのは私たちがった

では、マザーたちが生き生きと働き続けるために、具体的にはどのようなリフレーミングが必要なのだろうか。

まず、ファザーおよびファザー候補の男性たちだ。女性と同じプライベートでの担い手として、男性が家事や子育ての主体となっていくことは時代の流れである。たとえ1日でも、妻の手を借りずに家事や育児を担う覚悟はあるのかということが問われている。上手にできなくてもいい、とにかくやらねば女性活躍推進は進まないのだ。

ただ、実際にはそのもっと手前に問題があるのかもしれない。洗面所の周りを水滴で汚したままにしたり、脱いだ服や靴下を洗濯機に入れなかったり、読んだ新聞を片付けなかったり、自分が使ったコップすら洗わなかったりすることはないだろうか。子どもと同じような手間を妻に掛けていないか。まずはそこからの意識改革が必要な場合もあるだろう。

現在、会社に居なくてもオフィス勤務と同じように正規雇用で仕事ができる「リモートワーク」が導入されはじめています。このように、社会制度やテクノロジーが新しい働き方を提案しても、私たちの意識が旧来のままでは、有効な活用は難しいのかもしれない。今のままでは、リモートワークで在宅勤務するファザーが、家で妻に煙たがられ居場所がなくてカフェや公園をハシゴする姿が目につくのである。

しかし男性にも言い分はある。日頃から妻の不平不満を聞いているファザーたちに、早く帰って家事や育児を手伝う気持ちがあったとしても、子育て世代の男性は特に長時間労働が多いという実態がある*5。また、7ページのストレス値ランキングの上位には「自分に合っていない仕事」「拘束時間が長い」「自分の仕事を代わりにできる人がいない」などとあり、ファザーたちが仕事で日々強いストレスを抱えていることが分かる。

*5 「労働力調査」総務省、2012年

職場の意識変革は会社と社会のためになる

ファザーの育児参加促進のためには、長時間労働是正という課題がある。企業は、残業することが意欲を表す指標だという認識を改めないといけない。ファザーの過重労働が当たり前の状況では、マザーの活躍推進は不可能だ。管理職は、残業をしている男性社員の後ろには家庭があり、そこには帰ってこない夫を待つ妻や子どもがいること、その妻も同じように働いてストレスを溜めているという意識を持つことが必要だ。今後は、家族をも考慮したマネジメントが、パフォーマンスの向上に繋がっていくと考える。

働くマザーへの意識改革は、女性をはじめとした社内と同僚にも求められる。育休復帰後のマザーが時短で帰ることに不公平感を持つ同僚はいないだろうか。確かに、16時になると帰り仕度を始めるそのマザーの仕事が、自分に覆い被さってくる現実に不満を持つ気持ちもあるだろう。こうした同僚女性の不平不満が書き連ねられているネットの掲示板もある。しかし、女性が子どもを産み育てないと、日本経済も社会保障も破綻する可能性がある。もはや出産や子育ては、その家族だけの出来事ではなく社会の財産でもあり、私たち皆の恩恵に繋がるものなのだ。自分の老後の年金は、時短で帰るマザーの子どもたちが担



う可能性があり、早く帰ることは自分の将来にも繋がるという俯瞰した意識は持てないだろうか。



入園時の手作りグッズが推奨される

さらに、対応の遅れを感じる領域が教育現場だ。多くの保育園では子どもが登園で持つ布製バッグや上履き入れ、雑巾などが、暗黙のうちに母親の手作りであることが推奨されている。既製品も増えてはいるが手作りが格上であるという風潮は否めない。また、学校の先生が家に関する宿題を出す場合、お母さんに聞くよう指示することはあるが、お父さんということは滅多にない。中学生になると、部活の試合には母親の応援が絶対と決めつけている学校もある。こうした小さな積み重ねが、子どもに男女の役割観を植え付け、働くマザーに必要な以上の負担を与えているのかもしれない。

世間にも課題はある。ファザーが平日昼間に公園で子どもを遊ばせている時、リストラされた可哀想なパパという視線で見ることはないか。男性も家事をし子育てを主体的にすることを社会が認めていかなければ、女性が社会で活躍していくことはできない。子育ての意識を社会全体が変えていくという取り組みを根気よく行っていく必要があるだろう。

マザー自身の子育て観や夫観を見直す

そして、マザー自身にも意識改革は求められる。リクルートの調査*6では、出産後に退職した理由の1位に「育児により時間をかけたい」、6位には「出産を機に辞めるのが一般的」とある。もちろん、心から子どもと一緒にいたいと思えば堂々と退職すればいい。しかし、「母親は子どもの近くにいないてはいけない」という子育て観に縛られていたり、周囲から言われ反論できずに辞めるとしたらそれは意欲の発揮を妨げる要因となる。長時間子どもと2人だけの孤独な育児より、社会との関わりを持ちながら子どもとの時間を大切にすることが母子ともに健全だと多くの保育専門家からも聞く。当然だと思っているこれまでの子育て観を一度振り返ってみることも大事なようだ。

次に夫観はどうだろう。女性は旧来、精神的に男性に頼りたいという意識があり、その期待が裏切られた時に大きなストレスとなる。今回の調査で、ストレスマップの中心に「夫の態度」とあるが、すべてのストレスの元凶が夫にあるとは考えていない。仕事と育児の両立は大変である。そのことで随所から受けているストレスの矛先を、すべて夫に向けていることはないだろうか。同じ親として半分は担ってほしいという気持ちがあるのかもしれない。たぶん、子育てというストレスフルな状況が訪れる前は、もっと夫へのストレスは小さかったのだろう。逆説的かもしれないが、子育てや家事を夫に頼ろうとするからストレスが大きくなるとしたら、その意識を変え、家事・育児を社会サービスに委ねていく方法もあるのではないかな。もちろんファザーは変わっていかねばならない。しかし、そう言っても変わらないファザーにストレスを持ち続けるより、ストレスを軽減する方法を社会に探し出すことも一案となりうる。

リフレーミングは決して簡単なことではないが、マザーが生き生きと働き続けていくために、皆それぞれの意識改革が求められていることだけは確かである。

*6 「仕事と育児の両立に関する実態調査」リクルート、2015年

マザーのストレス値・経験率<デイリーハッスル>

順位	ストレス項目 (白：プライベート グレー：仕事)	ストレス値	経験率
1	職場内でのいじめ・いやがらせ	62.91	18%
2	仕事の成果を正當に評価されない	60.56	32%
3	自分に合っていない仕事内容	60.23	32%
4	顧客からのクレーム	59.60	33%
5	配偶者の性格や態度	59.27	56%
6	上司との折り合い	58.55	29%
7	配偶者の家事への非協力	58.15	46%
8	急な休みがとりにくい	57.10	36%
9	保護者会やPTAなどの活動	56.37	45%
10	目標達成のプレッシャー	56.21	29%
11	親族や親戚との付き合い	55.95	46%
12	自分の仕事を代わりにできる人がいない	55.77	32%
13	子どもの進路	55.08	42%
14	子どもの整理整頓、片付け	54.82	63%
15	配偶者の子育てへの非協力	54.30	43%
16	体にきつい仕事	54.18	32%
17	いざれ解雇・雇止めされるかもしれないという不安	54.09	24%
18	通常勤務時間内に処理できない仕事	53.85	25%
19	拘束時間が長い	53.32	22%
20	自分の時間の不足	52.10	69%
21	高度な知識や技術が必要な仕事	52.05	26%
22	子どもの急な発熱等の仕事先への呼び出し	51.98	29%
23	職場の作業環境 (騒音、照明、温度、湿度、換気など)	51.68	33%
24	自分のダイエット	51.55	49%
25	子どもの携帯やPCの使い方	51.55	37%
26	日々の掃除や片付け	50.83	75%
27	時短勤務	50.66	18%
28	家計の切り盛り	50.55	60%
29	近所との付き合い	50.25	33%
30	仕事が少ない	50.00	18%
31	日々の食事の支度 (基準)	*50.00	83%
32	家族や親族の仕事をする事への無理解	49.95	26%
33	通勤時間が長い	48.64	21%
34	子どもの一時預け先探し	48.10	16%
35	自分の慢性的な睡眠不足	47.97	59%
36	自分の加齢、体力の減退	47.25	70%
37	部下や後輩の面倒を見ること	46.26	19%
38	子どもの学校でのいじめ	45.57	19%
39	子どもの宿題や勉強の付き添い	45.47	33%
40	子どもと過ごす時間の不足	45.37	37%
41	お弁当作り	45.09	63%
42	子どもの食事や栄養	44.52	46%
43	子どもの生活リズム	43.90	42%
44	学校の先生との関係	43.62	23%
45	子どもの習い事や塾	43.45	31%
46	子どもの放課後の過ごしませ方	41.96	25%
47	子どもの保育園、学校、塾への送り迎え	41.09	27%
48	出張がある	39.28	9%
49	子どもの入浴	39.21	25%
50	ベビーシッターの利用	37.47	5%

*70項目から相関が高すぎる項目を除外して表示

ファザーのストレス値・経験率<デイリーハッスル>

順位	ストレス項目 (白：プライベート グレー：仕事)	ストレス値	経験率
1	自分に合っていない仕事内容	64.64	38%
2	拘束時間が長い	64.19	33%
3	自分の仕事を代わりにできる人がいない	62.38	35%
4	顧客からのクレーム	62.03	35%
5	通常勤務時間内に処理できない仕事	61.41	33%
6	目標達成のプレッシャー	61.07	39%
7	仕事の成果を正当に評価されない	60.56	33%
8	上司との折り合い	59.78	32%
9	仕事が少ない	59.55	11%
10	高度な知識や技術が必要な仕事	59.32	33%
11	体にきつい仕事	58.62	31%
12	家計の切り盛り	55.29	26%
13	職場内でのいじめ・いやがらせ	55.11	21%
14	家族や親族の仕事をする事への無理解	54.59	19%
15	配偶者の性格や態度	53.79	33%
16	保護者会やPTAなどの活動	52.83	19%
17	子どもと過ごす時間の不足	52.71	28%
18	親族や親戚との付き合い	51.55	23%
19	自分の時間の不足	51.43	54%
20	急な休みがとりにくい	50.55	29%
21	子どもの整理整頓、片付け	50.42	30%
22	部下や後輩の面倒を見ること	50.19	28%
23	日々の食事の支度 (基準)	*50.00	28%
24	子どもの学校でのいじめ	49.66	16%
25	自分のダイエット	49.50	35%
26	いずれ解雇・雇止めされるかもしれないという不安	49.31	27%
27	近所との付き合い	49.09	22%
28	子どもの進路	48.04	24%
29	子どもの携帯やPCの使い方	47.33	22%
30	自分の加齢、体力の減退	46.98	57%
31	自分の慢性的な睡眠不足	46.96	49%
32	職場の作業環境 (騒音、照明、温度、湿度、換気など)	46.71	30%
33	お弁当作り	44.85	14%
34	配偶者の家事への非協力	44.50	15%
35	子どもの生活リズム	43.56	20%
36	通勤時間が長い	42.22	28%
37	配偶者の子育てへの非協力	41.96	13%
38	子どもの習い事や塾	41.46	12%
39	日々の掃除や片付け	39.32	36%
40	子どもの放課後の過ごさせ方	38.57	11%
41	子どもの宿題や勉強の付き添い	38.41	12%
42	子どもの急な発熱等の仕事先への呼び出し	38.12	15%
43	子どもの一時預け先探し	37.21	8%
44	時短勤務	36.75	14%
45	学校の先生との関係	36.14	11%
46	子どもの入浴	32.00	11%
47	子どもの食事や栄養	31.73	15%
48	ヘビーシッターの利用	28.00	3%
49	出張がある	26.18	11%
50	子どもの保育園、学校、塾への送り迎え	24.72	9%

*70項目から相関が高すぎる項目を除外して表示

マザーのストレス値・経験率<ライフイベント>

順位	ストレス項目 (白：プライベート グレー：仕事)	ストレス値	経験率
1	配偶者の失業	85.80	4%
2	配偶者のギャンブル依存	81.62	4%
3	配偶者からのDV (暴力)	80.38	3%
4	配偶者の収入減	78.21	16%
5	パワハラ (権力によるいやがらせ)	77.64	7%
6	セクハラ (性的いやがらせ)	76.46	3%
7	会社の倒産、解散	76.18	2%
8	300万円以上の借金	74.84	7%
9	離婚・離婚の話し合い	74.66	6%
10	不妊治療	73.57	2%
11	強制的に担当していた仕事から外される	72.50	4%
12	将来の生活費・教育費の不安	72.47	43%
13	マタハラ (妊娠によるいやがらせ)	71.68	2%
14	子どもの不登校や引きこもり	71.41	3%
15	配偶者の浮気、不倫	68.38	2%
16	親の介護	68.10	4%
17	子どもの全治1ヶ月以上の怪我	65.98	4%
18	リストラ、解雇	65.87	2%
19	慣れない仕事への異動	65.83	5%
20	配偶者のアルコール依存	65.49	4%
21	親との同居、別居	65.26	5%
22	子どもの病気による入院や手術	65.15	5%
23	自分の病気による入院や手術	63.21	4%
24	配偶者の全治1ヶ月以上の怪我	62.74	4%
25	流産	62.20	3%
26	子どもの受験	62.19	12%
27	自分の全治1ヶ月以上の怪我	62.10	3%
28	転職	60.02	9%
29	雇用形態の変更	59.90	5%
30	配偶者の病気による入院や手術	59.81	7%
31	子どもの保育園・幼稚園探しや、通学する学校の検討	57.25	15%
32	住宅ローンの返済	56.54	24%
33	人事コースの変更 (一般職→総合職、総合職→地域限定職など)	56.47	2%
34	引越し	52.70	6%
35	結婚に伴う諸手続きや結婚式など (基準)	*50.00	7%
36	会社の吸収、合併	47.00	2%
37	出産	46.26	9%
38	同僚の昇進、昇格	43.07	6%
39	自分の昇進、昇格	39.35	5%

*45項目から相関が高すぎる項目を除外して表示

ファザーのストレス値・経験率<ライフイベント>

順位	ストレス項目（白：プライベート グレー：仕事）	ストレス値	経験率
1	親との同居、別居	90.00	2%
2	流産	85.00	3%
3	子どもの全治1ヶ月以上の怪我	75.00	2%
4	配偶者の病気による入院や手術	71.67	6%
5	配偶者の全治1ヶ月以上の怪我	71.67	2%
6	自分の全治1ヶ月以上の怪我	70.00	3%
7	パワハラ（権力によるいやがらせ）	69.17	12%
8	離婚・離婚の話し合い	66.88	4%
9	将来の生活費・教育費の不安	66.14	32%
10	不妊治療	65.00	2%
11	転職	63.33	6%
12	配偶者の浮気、不倫	63.33	4%
13	300万円以上の借金	62.63	10%
14	親の介護	62.50	3%
15	強制的に担当していた仕事から外される	60.42	6%
16	リストラ、解雇	57.86	4%
17	配偶者のアルコール依存	56.67	2%
18	自分の病気による入院や手術	56.00	5%
19	配偶者の収入減	55.83	3%
20	住宅ローンの返済	55.82	27%
21	雇用形態の変更	54.00	3%
22	出産	53.33	2%
23	配偶者の失業	53.33	2%
24	慣れない仕事への異動	53.21	7%
25	子どもの受験	51.43	9%
26	会社の吸収、合併	50.63	5%
27	結婚に伴う諸手続きや結婚式など（基準）	*50.00	7%
28	同僚の昇進、昇格	49.41	19%
29	人事コースの変更（一般職→総合職、総合職→地域限定職など）	46.00	3%
30	自分の昇進、昇格	42.18	12%
31	子どもの保育園・幼稚園探しや、通学する学校の検討	40.00	9%
32	引越し	40.00	6%
33	セクハラ（性的いやがらせ）	40.00	2%

*45項目から相関が高すぎる項目を除外して表示

■参考文献・参考資料

- ・ハンス・セリエ「現代社会とストレス」法政大学出版局
- ・ハンス・セリエ「生命とストレス」工作舎
- ・リチャード・S・ラザルス他「ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究」実務教育出版
- ・リチャード・S・ラザルス「ストレスと情動の心理学—ナラティブ研究の視点から」実務教育出版
- ・山口一男「ワークライフバランス—実証と政策提言」日本経済新聞出版社
- ・山口一男「論争 日本のワーク・ライフ・バランス」日本経済新聞出版社
- ・伊藤克人「人事担当者・経営者のためのEAPケースワーク30」保健同人社
- ・月刊 人事労務実務のQ&A 2015.9 労働調査会
- ・リクルートワークス研究所「米国の”今”に学ぶ『インクルージョン』の本質（『Works』NO.128）」
- ・Holmes TH, Rahe RH. 1967 The Social Readjustment rating scale, *J.Psychosom. Res.*;11:213-218
- ・夏目誠、村田弘他 1988「勤労者における評価法（第1報）点数法によるストレス度の自己評価の試み」大阪府立公衆衛生研究所衛生部、産業医学研究30:266-279
- ・夏目誠、村田弘 1993「ライフイベント法とストレス度測定」国立公衆衛生院、公衆衛生研究42巻3号
- ・島津明人、小杉正太郎 1997「従業員を対象としたストレス調査票作成の試み(2)コーピング尺度の作成」早稲田心理学年報30(1),19-28
- ・手島聖子、原口雅浩 2003「育児ストレス尺度の開発」福岡県立大学看護学部紀要1,15-27
- ・小杉正太郎他. 2004「職場ストレススケール改訂版作成の試み（1）」産業ストレス研究11,175-185
- ・小川佳代、中岡泰子他 2013「A県における子育て支援ニーズに関する調査研究(その2)-育児ストレスの因子構造」四国大学紀要(A)40;13-19
- ・北海道立生涯学習推進センター 2003「平成15年家庭の教育力向上のための行政支援の在り方」研究報告書第16号
- ・厚生労働省「平成26年雇用均等基本調査」
- ・厚生労働省「平成25年版厚生労働白書」
- ・厚生労働省「平成25年労働安全衛生調査」
- ・厚生労働省「平成24年労働者健康状況調査」
- ・厚生労働省 中央労働災害防止協会「平成22年度心の健康づくりシンポジウム」
- ・内閣府「平成26年家族と地域における子育てに関する意識調査 報告書」
- ・内閣府「平成25年度国民生活に関する世論調査」
- ・内閣府「平成20年度国民生活白書」
- ・ベネッセ教育総合研究所 2007「第3回子育て生活基本調査」
- ・米国労働省HP レポート「Employee Assistance Programs for a New Generation of Employees」
- ・米国国際EAP協会HP
- ・日本EAP協会HP
- ・特定非営利活動法人子育て学協会HP 2014「幼児期の子育てに関する悩み調査」
- ・issue+designHP 神戸市企画調整局 2012「ストレスマグニチュード」
- ・厚生労働省HP「こころの耳」
- ・京都府精神保健福祉総合センターHP「心の健康のためのサービスガイド」
- ・東京都労働相談情報センターHP「適度なストレス」
- ・東京商工リサーチHP「全国企業倒産状況推移」

働くマザーのストレス調査報告書



発行日

2015年10月9日

発行

リクルートワークス研究所

〒100-6640 東京都千代田区丸の内1-9-2 グラントウキョウサウスタワー

株式会社リクルートホールディングス

働くマザーのストレス調査プロジェクト

大久保幸夫（リクルートワークス研究所所長）

萩原牧子（リクルートワークス研究所主任アナリスト）

孫亜文（リクルートワークス研究所アシスタントリサーチャー）

皆月みゆき（株式会社インクルージョンオフィス代表・ジェネラルソーシャルワーカー）

報告書編集・執筆

皆月みゆき（株式会社インクルージョンオフィス代表・ジェネラルソーシャルワーカー）

調査

株式会社インテージ