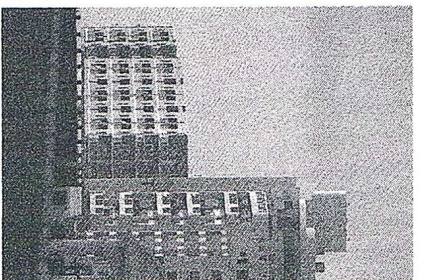


働く女性の

メンタル講座

③ さまざまな「役割」を担う女性

カウンセリಂಗールーム
BigSmile代表・
産業カウンセラー
大槻久美子



写真・かじとしや

女性も、それだけでなく次に
見とおかなければならないことが
あります。女性は、ライフイベン
トによってそれまでの生活を継続
することができずに、新しい生活
へと変化を余儀なくされます。
女性と家族

少しでも長く働き続けたいとい
う女性が増えています。特に女
性は「家族」というものの影響が
ないとはいきません。たとえ
ば出産するとき、子育てのとき、
つたでしょうか。

そして、子どもが巣立ったとき。
働く女性にとって、「職場」と
「家族」という集団は、切っても
切れない関係です。
では、女性だけが「家族」とか
かわらなければならないか？ と
いうとそうではなく、本当は男性
も大いにかかわってほしいので
す。

ところが、残念ながらいまの社
会状況のなかで、男性が育児休暇
や介護休暇を取る割合はとも低
く、大半が女性の力に頼る状態に
なっています。どこかにまだ、育
児や介護は女性の仕事といった
「性別役割分業意識」があるのか
もしれません。

「役割」の変化

生活が大きく変わるの、ライ
フサイクルの変化によって、担う

人間(対人)関係

「役割」が違ってくるためです。そ
して、「役割」によってその時々で
「やるべきこと」が変化します。
「やるべきこと」が変化してしま
う。それ以外にも家族の年齢や状
況によって多くの「役割」を担わな
なくてはなりません。

一緒に「人」との関係が必ずつ
てきます。それこそが、ストレス
要因のなかに挙げられる「心理・
社会的要因」の「人間(対人)関
係」を作りだします。

この「人間(対人)関係」は、
女性が働いたり生活をしたりする
うえで大きなストレス要因となり
ます。それぞれの役割の中で人間
関係がうまくいかない、あるいは
やるべきことができないうこと
とがストレス要因になるのです。

「やるべきこと」や「人間関
係」の変化などが幾重にも重な
り、「見えないストレス」となっ
て、その人の心の部分を刺激しま
す。

まずは、自分の「役割」をしっ
かりと意識して「人間関係」を見
直し、それともなう「やるべき
こと」の整理をしておきましょ
う。

〈図〉看護師として働くAさんの場合

