

働く女性の

メンタル講座

② ニイフイベントとストレス値



調和」を訴える言葉ですが、女性が「バランス」をとるのは男性以上に難しいことかもしれません。女性は、「組織の中で働くこと」で男性と同じようなストレス要因にさらされるだけでなく、「女性であること」によって男性以上に多くのストレス要因につきあいながら働かなければなりません。働く女性のライフイベントはストレスを増減する要因となっており、心身の健康に影響を及ぼします。

「クワイアライフバランス」という言葉が、国家や企業、国民が取り組むべき重要な方向性として聞かれるようになりました。本来、男女両者に向けて「仕事と生活の

可能性があるといわれています。300点に近づくと「うつ病」と「心臓病」が多くなり、さらに点数が高くなると「がん」や「糖尿病」が多くなるといわれています。

ストレスをコントロール

300点を超える状態なら、今

表は、ストレスの要因になりうるライフイベントとその際のストレス値です。配偶者の死を100点、結婚を50点とした時、それぞれの項目が何点くらのストレスに相当するかを評価し「こころの負荷」を数値化したものです。ここ1年の出来事を振り返りながら該当する出来事にチェック（印）を入れて合計点数を記入してみてください。例えば、この1年に結婚して子どもが生まれたとして、結婚の50点と妊娠の40点、家族数の増加39点を合計して129点となります。

後予測できる出来事を可能なら短期・中止し、優先順位を決めて生活の変化を少なくするような対策を考えましょう。この表は日本で作られたものではなく年数も経っており、そのまま今の私たちの生活に当てはまらない場合もあるかもしれません。一定の目安になるでしょう。また、300点を超えたからと

ライフイベント(人生の出来事)質問表

出来事	点数
配偶者の死	100
離婚	73
別居(単身赴任)	65
刑務所などへの収容、服役	63
親密な家族の死	63
けがや病気	53
結婚	50
失業	47
婚姻関係の調停	45
退職・引退	45
家族の健康上の変化	44
妊娠	40
性生活の困難	39
新しい家族の加入	39
勤め先の大きな変化(倒産・合併)	38
家計状態の変化	37
親密な友人の死	36
転職や異動	35
配偶者とのトラウマ	31
借金(100万円以上)	30
借金やローンのトラウマ	29
仕事の地位(責任)の変化	29
子供の家庭離れ(結婚、入寮など)	29
親族とのトラウマ	28
特別な成功	26
妻(夫)が働き始めるか辞める	26
本人の進学または卒業	25
生活条件の変化(新築、環境悪化)	24
個人的習慣の変更(交際など)	23
上司とのトラウマ	20
労働時間や労働条件の変化	20
転居	20
学校生活の変化	19
レジャーシヨンの変化	19
宗教活動の変化	18
社会活動の変化	17
借金(100万円以下)	16
睡眠習慣の変化	15
家族が回薬する回数の変化	15
食習慣の変化	13
長期休暇	12
クリスマス	11
ちよつとした法律違反	11
合計得点	

ストレス要因を数値化



カウンセリングルーム
BigSmile 代表
産業カウンセラ-
大槻久美子