

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第43回)

働くママには時間がない。パパの工夫で疲労回復を

2019.01.25



出産・子育ては家族にとって大きなライフイベントの1つです。新しい家族を迎えて幸せを感じる一方で、育児と家事、育児と仕事の両立、出産前の働き方からの変更など、答えのない問題も山積みです。子どものことを最優先にしたいのにできなかったり、気の合う夫婦だったはずなのにケンカが絶えなかったりなど、ストレスを感じるが増えてきます。

こうした日常的なストレスを減らすことは、健康な生活を送るためには必要です。ママだけでできることではなく、パパの理解や協力、職場の仲間からの共感が欠かせません。そこで今回は、働くママへのアンケート調査を見ながら、ストレスマネジメントの専門家に子育てと仕事を両立する際のストレスにはどんなものがあるのか、またその改善方法について伺いました。

「時間のなさ」がストレスを感じさせる

まずは、働く女性の気持ちを知るために、ユースキン製薬と杏林大学名誉教授でストレス専門医の古賀良彦先生が共同で行った、働くママのストレスに関する実態調査に注目しました。

「働く女性のストレスに関する調査」(2016年5月)

(<http://www.yuskin.co.jp/release/2016/stress.pdf>)

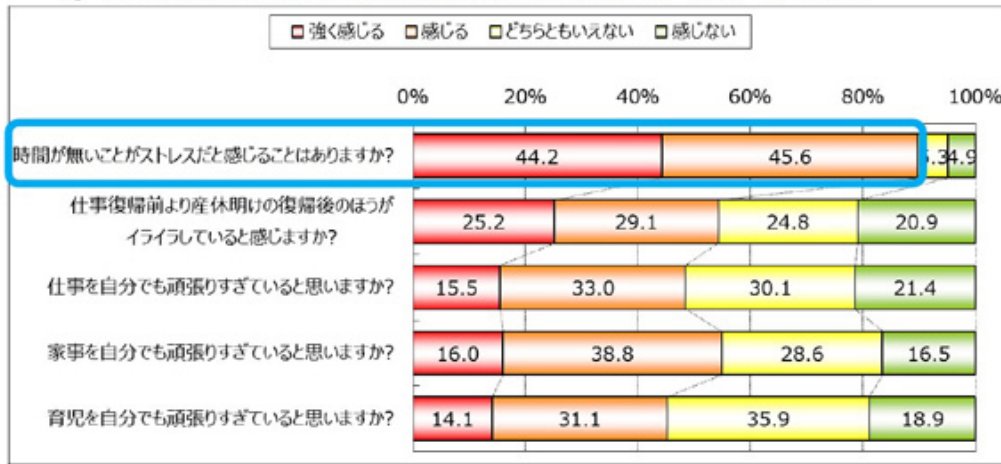
対象:3年以内に産休明け職場復帰した女性206人、首都圏在住、20~40代、有職者(正規)

調査方法:WEB調査

調査期間:2016年5月20~22日

時間が足りないことをストレスに感じている方が 9 割

Q. 仕事や家事、育児についてあてはまるものをお答えください。(SA/n = 206)



その結果、約9割が「時間が足りないことにストレスを感じる」と回答し、半数以上が「仕事復帰前よりも産休明け復帰後の方がイライラする」ことが分かりました。

「産休明けで職場復帰し、子育てとの両立が難しく仕事を辞めようと思ったことはありますか」という質問には45.1%が「はい」と回答。そのうち60.2%は「復職後3カ月以内」で、17.2%が「復職後3～6カ月未満」で仕事を続けられないと強く思ったと回答しています。

「子どもを預けている園から発熱などで急なお迎え要請があったとき、すぐに動ける人は自分しかない」というケース(54.9%)や、「仕事・家事・育児を頑張っても褒めてもらえない」というケース(60.7%)が過半数を占めることから、「自分ばかりが大変!」「苦しさをわかってもらえない」という窮屈さもストレスの要因になっているようです。

働くママが活用できる時間はごく僅か! … 続きを読む