



# 働く女性が つらい状況を 乗り越えるためには

周りの人の理解や協力と、  
そんなサポーターとの  
人間関係が大切です。

## 頑張りやの春子さんの場合

### 疲れが抜けない

「あー、なんか疲れたわ...」  
そうつぶやいたのは、連日働き詰めの春子さんでした。

春子さんは三十一歳の独身女性。大学を卒業して地方銀行に総合職として就職し、責任ある仕事を任されるようになった矢先のことでした。

いつにない疲労を感じた春子さんは、その後も、いつも何かに圧迫されている感じが続きました。寝つきも悪く、短時間睡眠で出勤するようになり、仕事の能率も低下する一方です。春子さんの変化に気づいた上司から、

「数日仕事を休んではどうか」とアドバイスを受け、それに従って休暇をとりましたが、なにもいえない圧迫感が続きました。

### 自分で自分を追い込み 悪循環に

春子さんは、上司から高い評価を得て重要な仕事を任されるようになりましたが、内心は不安でした。そのうえ、人に指示を与える立場に立たされたものの、いいかげんな仕事をされるぐらいなら人に任せるより自分でしたほうが安心と考えていました。友人からは、「まじめすぎ、融通が利かない」と言われることも...。実は、こうして自分で自分を追い込

んで仕事の成果を挙げ、さらに新しい仕事を任される、という悪循環に陥っていたのです。  
また春子さんは、同じ銀行の先輩である交際相手との結婚を意識するようになっていたのですが、それも大きなストレスでした。春子さんの母親は、パートで働いて家計を助け、育児や家事も手を抜かず頑張りタイプの人でした。春子さんは、「結婚していい家庭をつくって、母のようになりたい」と願っていました。

しかし、重要な仕事を任せられ、帰宅は終電、休日も出勤するなど、仕事に追われる日々...。「結婚したら、仕事と家庭を両立させなければならぬ」と思うと、不安は増すばかりでした。

### さまざまな役割を背負う 女性のストレス

男性の場合は一般に、仕事での評価と自己評価が一致しています。仕事で能力を発揮することで社会から認められ、家族を支え、自信を高めることができるでしょう。しかし女性の場合は、仕事での能力の発揮が女性としての自己評価に直結していないことが多いのが現状です。働く女性は、「女性」と「職業人」の二つの役割を背負うことになるのです。さらに、結婚後は「妻」、出産後は「妻と母」と役割が増えていきます。以前ほどではありませんが、日本社会にはまだ「家庭は女性の責任」という考え方が残っているのです。

春子さんは、仕事で手いっぱい、この先の結婚、出産、育児を考えると気持ちが大不安になったのです。

### 家族や上司、交際相手の 理解や支えとともに

春子さんの彼は、彼女のつらい状況を理解し、「春子さんは責任感が強く何でもきちんとするね。それはいいところだけど、手を抜いたり人に協力してもらったりすることは苦手かなあ。もう少し気楽に考えられればいいのにね」とアドバイスしました。彼女は、「こ

の人がいてくれてよかった」と少しホッとした。

春子さんは、上司や交際相手という理解者に恵まれ、また女性としての先輩である母親にも相談して、困ったときにはいつでも話をし、「まじめすぎ、融通が利かない」という友人の指摘を受け入

れるようにしました。

働く女性がつらい状況を乗り越えるためには、話を聞いてくれたり、協力してくれたりする人がいるというような人間関係が大切です。働く女性にとって、このようなサポーターは、なにより宝なのです。

## 働く女性のストレスとは...

「女性」と「職業人」の2つの役割を背負うストレス  
結婚後は、「妻の役割、母の役割」と、  
「職業人としての意識」との葛藤というストレス



## 乗り越えるには...

周囲の理解と支え  
家族や友人の支え  
夫やパートナーの理解と協力

心強い味方に!

サポーターへの  
感謝の気持ちを忘れずに...



イラスト/北村公司