

女性のワークファミリーコンフリクトとメンタルヘルス

○高木良奈（早稲田大学大学院人間科学研究科）・竹中晃二（早稲田大学人間科学学術院）

キーワード：女性のメンタルヘルス，ワークファミリーコンフリクト，インタビュー

背景

女性の労働人口が増加している今日，出産後も働き続ける女性の活躍に期待が高まっている。しかし，一日の家事関連時間，すなわち家事，介護・看護，育児に関与している時間は男性が0.44時間に対し，女性は3.28時間（総務省，2015）であることからわかるように，未だ家事を担う割合は男性より女性の方が大きいのが現状である。仕事と家庭の両立は女性にとって大きな負担になっておりそのために，メンタルヘルスが危険に晒されやすい。職業・家庭 両立型のライフスタイルを選択する女性が増加している現状を考慮すると，女性のメンタルヘルスを向上させることは重要な課題である。

仕事と家庭の両立の心理状態を説明する概念の一つに，ワーク・ファミリー・コンフリクト（以下WFC）という概念がある。この概念は，個人の仕事と家庭における役割が両立できずに抱く葛藤のことであり，近年の研究ではWFCの規定要因を定義づける考察が深まっている。しかし，現在のところ，WFCを解消する介入研究はきわめて少ない。

本研究では，働く女性WFCの実際をインタビュー調査によって明らかにし，女性のメンタルヘルスを向上させるための効果的な介入方法を検討する。

方法

スノーボールサンプリングによって，働きながら子育てを行う女性6名を募集し，インタビュー調査を行った。しかし，今回は職業を養護教諭に限定したため，最終的に2人を調査対象とした。養護教諭は，女性の就業率が99%であり，看護師や保健師といった女性の専門職とされる職業の中でも圧倒的に女性が多い。また養護教諭として働く女性は，仕事では生徒のケア，家庭では家族のケアを行う。仕事と家庭の双方で類似性を持った役割を遂行するため，従来考えられてきた葛藤とは違う側面を検討できる。

調査は1人5回，各回1時間程度実施した。参加者には事前にメールにて研究の目的や調査方法について説明し，同意を得た上で実施した。

インタビュー内容は主に以下の内容に則って，半構造化面接を行った。

表1.質問項目

- ・家族構成
- ・子供の年齢，人数
- ・1日のスケジュール
- ・どのような経緯で養護教諭になったのか
- ・家庭と仕事の両立をどのように行ってきたか
- ・養護教諭としての生徒とのかかわり方
- ・養護教諭をしていて家庭生活に役にたったこと
- ・仕事と家庭生活の両立で生じた葛藤はどのようなものか
- ・現在，自分の理想とする生活と現実にギャップはあるか

結果および考察

既存のWFC研究では「熱を出した子どもを看病したいけれども，仕事を放り出すわけにはいかない」など，ネガティブな面に目が向けられていたが，実際はポジティブな面も存在した。例えば，対象者の子育てのストレスは，仕事に没頭することで薄れ，気持ちの切り替えが図れていた。また，仕事のストレスは子どもと触れ合うことで発散できていた。仕事と家庭を両立することで精神的負担を抱えることについては従来の研究で明らかになっている。しかし，今回の調査により，家庭でのストレスは仕事で緩和され，仕事のストレスは家庭で緩和される。つまり，仕事と家庭の2つの要素は，対立関係にあるだけでなく，時として補完関係にあることが分かった。

女性のWFCを解消し，メンタルヘルスを向上させる際に必要な視点として，今後は両立することで得られるポジティブな要因にも目を向ける必要がある。

この研究を指導して頂いた筑波大学の樽川典子先生に謝辞を申し上げます。

利益相反開示；発表に関連し，開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

表2.対象者の特徴

	職場	子供の人数	家族構成	養護教諭としてのキャリア	育児協力者	子育て施設
対象者1	都内私立高校	2人（5歳，2歳）	夫，子供2人	10年	対象者の母，夫	保育園
対象者2	都内私立高校	3人（25歳，22歳，18歳）	夫，子供3人，夫の両親	10年以上	対象者の夫の母	託児所

(TAKAKI Rana, TAKENAKA Koji)