

暮らしを楽しむ 暮らしを考える

社会の中で大人は支え合えるか

50年以上にわたり、日野の地を拠点に研究・教育活動を行ってきた本学生活科学部では、積み重ねてきた知見を地域の皆さまに役立てていただくため、公開市民講座を開催しています。生活文化学科が主催する第4回目は、「心の病」と「女性の社会参加」という切り口から、誰もが活躍できる、これからの日本社会の姿について提言する講演を行いました。また、講座の前には日野キャンパスの各所をご案内するキャンパスツアーも実施しました。



▲講座前のキャンパスツアーでは、本学の桜ホール（食堂）でランチもお楽しみいただきました。

《講演》身近な人の心の病の付き合い方

近年、よく耳にするようになった「心の病」。その代表的な疾患の一つである「うつ病」をテーマに、どのような様子が見られたら発症を想定するべきかや、何が原因となっているのか、うつ病の人との接し方などについて、専門家の視点から解説しました。

■平成以降、患者数が増加している「うつ病」

「心の病」の代表的なものとして挙げられるのがうつ病です。うつ病で苦しむ人は、平成以降非常に増えていきます。日本において患者数が多い年代は生産期（30～50歳代）で、働き世代・子育て世代に当たります。以前は心の病には表立って触れられない雰囲気がありましたが、これだけ患者数が増えると、もうそんなことは言っていないかもしれません。しかしアメリカなどの諸外国に比べ、日本では心の病への理解がまだ進んでいない感があります。心の病を特殊なものではなく「誰もがかり得るもの」として受け入れる風潮がもっと浸透するのが望ましいと考えます。



講師：塚原 拓馬氏
実践女子大学 生活科学部
生活文化学科 准教授

■こんな様子が見られたらうつ病を想定した対応を

職場や日常生活の中で、身近な人が下記のような状況になっていると気づいた経験はないでしょうか。生活習慣が乱れたり、衛生管理ができなくなっていたり、コミュニケーションが少なくなるといった傾向が見られたら、うつ病を想定し、気遣うことが大切です。

- (1) 遅刻、早退、欠勤が続く（特に月曜日にこうした傾向が現れやすい）。
- (2) 休日出勤や残業が不釣り合いに増える。
- (3) 報告や連絡、相談といった日常における会話が乏しくなる。
- (4) 不自然な言動が目立つ。
- (5) 服装が乱れたり、髪の手入れをしていない・汗臭いなど不潔な状態になっている。
- (5) なかなか連絡が取れない。
- (6) 過剰な被害観や無力感を訴える。

などなど（この他にもさまざまな兆候がある）

■うつ病は、複数の要因が絡み合って発症する

うつ病にはさまざまなパターンが見られ、複数の要因が絡み合って発症していることが推測されます。例えば「生物学的要因」として脳機能障害や感染。また、「個人要因」と「社会要因」があります。前者は成育歴や性格、家庭などの問題、後者は景気変動や自然災害などです。特に日本には、真面目で几帳面、責任感が強い、といった性格が評価されてきた文化的特性もあると考えられます。

うつ病は心の生活習慣病と言われることがありますが、身体的生活習

慣病であるメタボリックシンドロームや糖尿病のように、その人が積み重ねてきた生活習慣も大きな要因となっているのではないかと考えられます。また、スマートフォンなど情報機器の進化が象徴するように、社会の変化に私たちの身体がついていけない、といったこともあります。その他、人間関係、夫婦関係や子育てといった家庭における問題も要因になり得ます。さらに、喪失感や無意味感を持つ体験が発症のきっかけとなることもあります。このように、うつ病の発生にはいくつかの問題が重層化しているため、対応や理解も難しくなっています。

■うつ病と思われる人への関わり方とは

うつ病の人への関わり方として望ましくないもの（×）、望ましいもの（○）に下記があります。うつ病の原因を理解する際、心理学でよく用いられる「人の欲求の階層」を基にする方法があります。現代日本では、本来基盤にあるべき生理的欲求や安全欲求がなおざりにされ、承認欲求や自己実現などを過剰に求める風潮が強いこともメンタル・ストレスを強めている感もあります。

そこで、相手の生活習慣や態度に気を配り、孤独感や疎外感を取り除いてその人を承認する対応を行うことが基本です。

精神疾患を考える際、「病気を憎んで人を憎まず」とよく言われます。少しの違いで受け止められ方が変わるなど対応が難しい時もありますが、「なぜ病気になったのか」といった、相手を責め立てるようなことは言わないようにしましょう。

| × | ○ |
|--------------------------|---------------------------------|
| 励まし「がんばれ！」叱咤激励「できないのか！」 | 承認「がんばっているね」「助かったよ」 |
| 過剰な同情「かわいそう」、憐憫 | 共感「不安なんだね」「しんどかったね」 |
| 過剰なアドバイス「こうした方がいい！」 | 自己満足のお節介りよりも、相手の言葉に耳を傾ける（傾聴）ことを |
| お酒の席に連れ出す | 対面、大人数の場を避ける |
| 時間を守ることや、選択を迫る | いつでも、できる時に |
| 頻繁に電話やメールをする、あるいはまったくしない | 初期は休養の機関ととらえ、3カ月前後様子を見て連絡 |
| 「うつ病に違いない」と決めつける | レッテルを貼らず、診断・治療は医師に任せる |
| 「気にするな」「くよくよするな」「男のくせに」 | 伝統的な価値観を押し付けない |
| やたらと話しかける、無理に話をさせようとする | 沈黙も一つの言葉ととらえる |

《講演》女性の社会参加

「女性と有償労働」に焦点を絞り、女性の働き方はどのような状況にあるのか、日本の抱える課題を諸外国はどのように解決していったのかについて説明しました。女性の社会参加を促すため、自助・共助・公助という枠組みで事例を紹介しました。

■労働力率は上昇傾向にあるが、依然としてM字型を呈する日本

女性の社会参加にはNPO、ボランティアという経路もありますが、今回は「有償労働」に絞ってお話をします。年齢階級別に女子労働力率をつなげるとM字型を描きます。これは20代後半～30代に労働市場から退出する女性が多いことを示します。かりに状況が許せば働きたいと考える就業希望者数は女性が約315万人。この潜在的労働力ともいえる数字を現在の女子労働力率に加えますと、各年代で約10%以上、労働力率が向上します。状況が改善すれば、さらに多くの女性が働くことができるのです。



講師：高橋 桂子氏
実践女子大学 生活科学部
生活文化学科 教授

今日、M字型を呈する国は日本と韓国だけですが、歴史的には先進諸国の多くの国で、もちろんアメリカも含めて、M字型を長く経験しました。M字型就労は出産後、母親が子育てに専念できることもあり望ましいことのように思われます。しかし現実には、一旦労働市場から離れた女性が子育てを終えて就労するとき、正社員になるのが難しいのです。ではどうやってM字型から台形型になったのでしょうか。スウェーデンでは個人単位課税に、フランスではN分N乗方式を採用することでM字型から台形型にシフトしました。今回の税制調査会の議論、注目しておりましたが、配偶者控除の年収上限の底上げという想定外の結末となってしまいました。

■女性管理職割合を上げることが喫緊の課題

女性労働力率は上昇傾向にあります。依然として低い水準にあるのが女性管理職割合です。会社の在り方を決めるのは社長や取締役会のボードメンバー。意思決定に関わるメンバーの近くに雇用労働者としては新参者の女性たちが存在して初めて、労働環境や風土を変えようとする契機となるのです。女性たちが何に不満をもっていて、どのような働き方なら高い生産性を示せると思っているのか表明しなくてはなりません。各国はアフーマティブ・アクションの1つであるクォータ制を行政・政治・経済分野に採用して積極的に格差是正に取り組んでいます。確かに、管理職になるためには「複数部門の経験者」「緊急対応が可能」「長い労働時間を厭わない」といったことが期待されます。しかし女性でこれら条件を完璧に満たす人はそれほど多くありません。結果の数値目標と機会の数値目標を適宜、選択しながら、子どものいる女性を管理職登用する姿勢を示すことが重要だと考えます。

■ライフステージ別に自助・共助・公助

ライフステージ別に自助・共助・公助でどのような形があるでしょうか。「自助」とは自分、家族の中での助け合い、「共助」は友人や地域社会など、そして「公助」は国の制度やシステムによるサポートを指します。

自助の例には「配偶者のノー残業デーは私の残業デー」「保育所の隣に駐車場を借りた」といった、仕事を継続させるための総合職女性たちの知恵があります。共助には「コレクティブハウスかんかん森」のように、居住者が一緒に食卓を囲むコモンミールを特徴とするゆるやかなコミュニティがあります。修正拡大家族です。公助は、たとえば所得税。高度経済成長から安定成長へ、しかも人口減少社会に突入しています。優遇すべき世帯は専業主婦世帯ではなく子育て世帯であることは明白です。配偶者控除を廃止し、子育て世帯に税制の恩恵がいくような仕組みにすることが重要です。

■仕事を任されて人は成長する、女性同士の助け合いが不可欠

前任校で「家族経営協定」に関する研究を行いました。協定締結の経緯やその効果をヒアリングしたのです。農業就業女性たちからは「この畑はお前が管理していいといわれて、自分が子供の頃、自分の部屋をもらったときの喜びの感覚を思い出した」「直売所の売上は全部、お前の給料だといわれた途端、どうすればもっと売れるだろうか、売れる商品は何かと考えていた自分がいた」「娘が「最近のお母さん、とてもイキイキしている」と言ってくれた」など印象に残っています。仕事を任せられることがいかに人を成長させ、輝かせるか実感した次第です。

2つめは、女性を助けられるのは女性だということです。詳細は省きますが、そうやって初めて本当の意味での男女共同参画社会が実現するように思います。

本日は長い間、おつきあい頂き、ありがとうございました。



▲女性にとって切実なテーマに、ご参加の方は熱心に聞き入られていました。

来場者アンケートから（抜粋）

- うつ病を身近に感じていたので、塚原先生のお話がとても勉強になりました。高橋先生のお話では、女性が働ける社会は優しい社会でなければならないと思いました。（女性・50歳代・その他）
- 「女性の社会参加」、内容のレベルが高く面白かったです。問題点が明確に整理でき、解決の方向性もはっきりしていました。（女性・60歳代・その他）
- うつ病に近い友人がいるので、講演内容がとても参考になりました。（女性・70歳代・日野市在住）