＜参考資料＞

イライラや体調不良、もしかして「新型女性ストレス」かも

ユースキン製薬が提案。ハンドクリーム「ユースキンｈａｎａ」を使った

香りとセルフタッチでストレス解消

働く女性と働く手を長年応援し続けてきたユースキン製薬は、今年４月に女性活躍推進法が施行されたことを機に、杏林大学名誉教授ストレス専門医の古賀良彦先生と共同で、働くママのストレスに関する実態調査を実施しました。

仕事・家事・育児の両立で最も悩む時期、１日のうちでほっとできる時間帯、そして生活習慣の変化によるスキンケアへの影響など、働くママの実態が浮き彫りになりました。

古賀先生は「仕事・家事・育児を両立させようと頑張っている女性は、毎日時間が足りず、イライラや体調不良を感じていることがわかりました。**対人関係が主な原因だった従来型のストレスに対して、このように時間のやりくりがストレスの原因の一つとなっている状態は、新型女性ストレスと言えます**」と解説しています。

調査結果と合わせて、自宅でもできるストレス解消法についてご紹介します。

【調査結果まとめ】

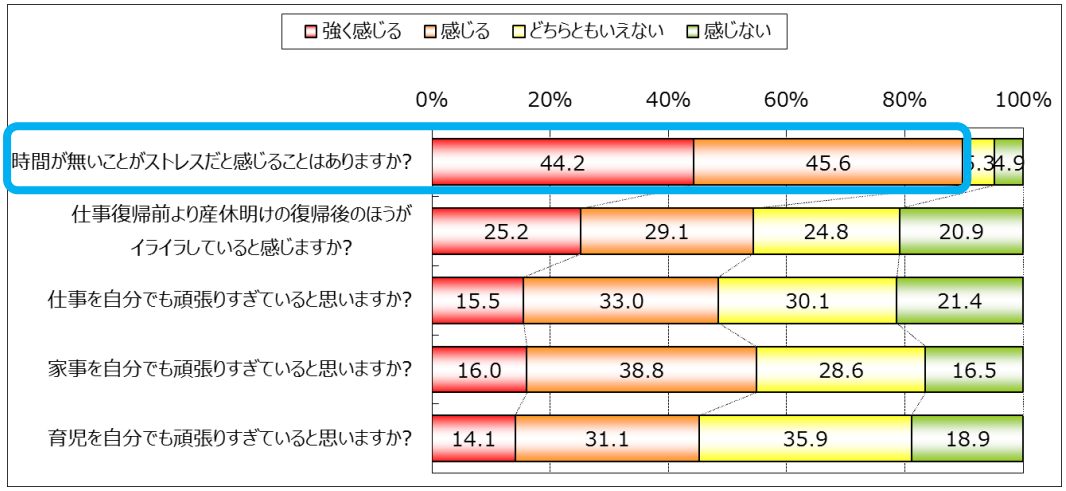
- 産休明けから復職した女性の９割は**時間が足りないことをストレスに感じている**
- **仕事を辞めたいと思ったことがある方は４割以上**
  そのうち産休明け職場復帰後 **３カ月以内が最も多く６割**で、この時期が最もストレスが多いと推察される
- ストレスを感じた時は**怒りっぽくてイライラ**する、ゆっくり休んだ実感が湧かないほか、**全身の怠さ**や**ひどい肩こり**などがある
- 保育園への急なお迎えなど、緊急時の対応を自分だけでやっている方は半分以上
- 仕事・家事・育児をがんばっても褒められない方は６割
- 平日でほっとできる時間は子どもが寝た後と**朝の通勤時間**
- **出産後手荒れがひどくなった方は６割以上。**手洗いの回数が増え、手があれているにもかかわらず、ゆっくりケアをする時間がない

＜「ユースキン製薬　働く女性のストレスに関する調査」実施概要＞

■対象：３年以内に産休明け職場復帰した女性　206 名　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）

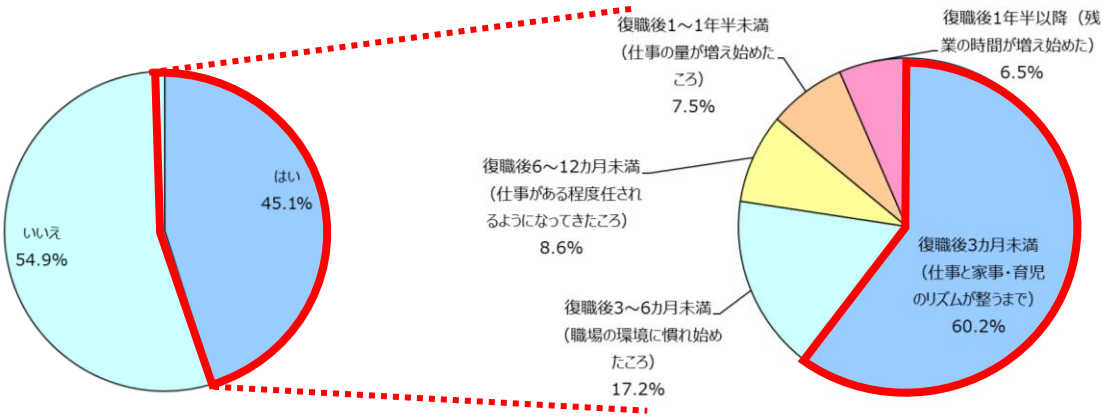


産休明けから復職した女性は時間がないことをストレスと感じていることがわかりました。また、頑張りすぎていると感じていることは家事（54.8%）、仕事（48.5%）、育児（45.2%）の順で、家事の負担が大きいことが推察されます。

仕事を辞めたいと思ったことがある方は４割以上。産休明け復職後３カ月以内が最も多い

Q. 産休明けで職場復帰して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。（SA／ n ＝206）

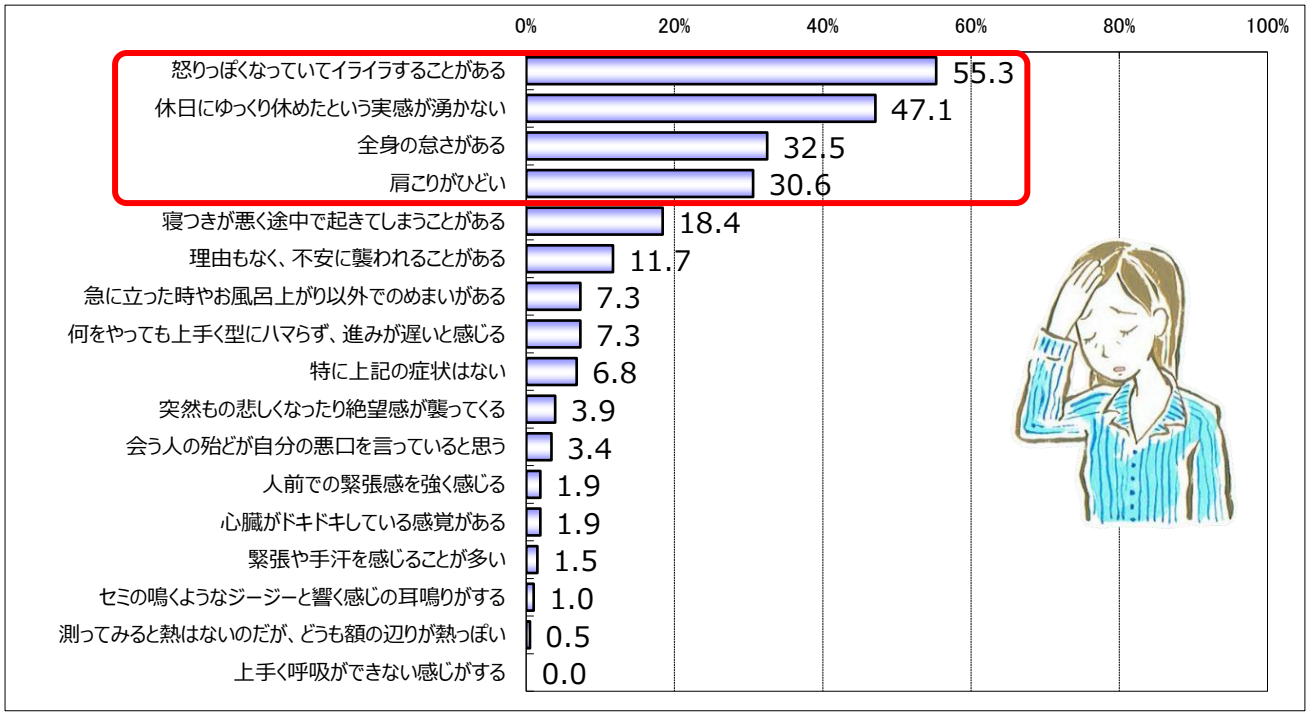
Q. 仕事を続けられないと一番強く思った時期はいつですか。（SA／ n ＝206）



産休明け復職した女性の半数近く（45.1%）が仕事と子育てとの両立が難しく仕事を辞めようと思ったことがあると答えています。そのうち 60.2%は復職後 3 カ月以内で、仕事、家事、育児それぞれのリズムが整うまでの時期であることがわかりました。次いで復職後 3～6 カ月未満が 17.2%で、職場の環境に慣れ始めるまでが一番ストレスを感じやすい時期と言えます。

ストレスを感じた時は怒りっぽくてイライラする、ゆっくり休めた実感がないほか、全身の怠さやひどい肩こりなどがある

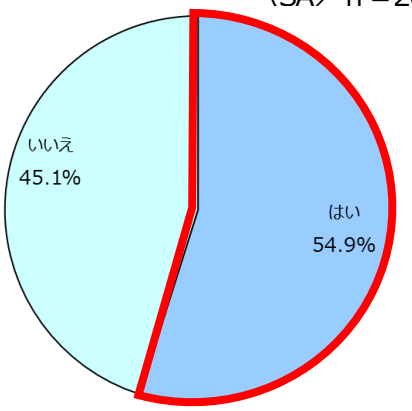
Q.　産休明け復職後ストレスを感じたときに出た症状のなかであてはまるものを３つまで答えてください。（SA／ｎ＝206）



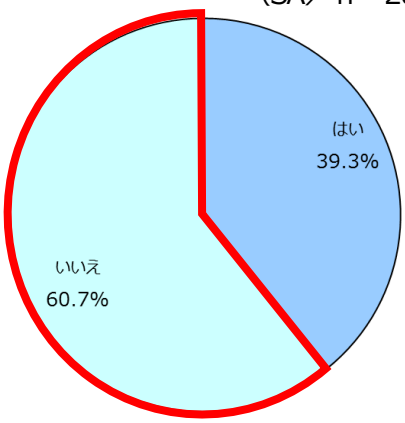
産休明け復職後ストレスを感じた時に出る症状として、もっとも多かったのが「怒りっぽくなっていてイライラすることがある」（55.3%）でした。次いで「休日にゆっくり休めたという実感が湧かない」（47.1%）、「全身の怠さがある」（32.5%）、「肩こりがひどい」（30.6%）の順で、中には「理由もなく不安に襲われることがる」（11.7%）と答える方もおり、重度のストレスを感じている方もいることがわかりました。

緊急時の対応を自分だけでやっている方は半分以上。仕事・家事・育児をがんばっても褒められない方は６割

Q.　保育園などから発熱などで急なお迎え要請があった時、すぐに動ける人は自分しかいませんか。
（SA／ｎ＝206）



Q.　仕事・家事・育児を頑張っているあなたを常に褒めてくれる人はいますか?
（SA／ｎ＝206）

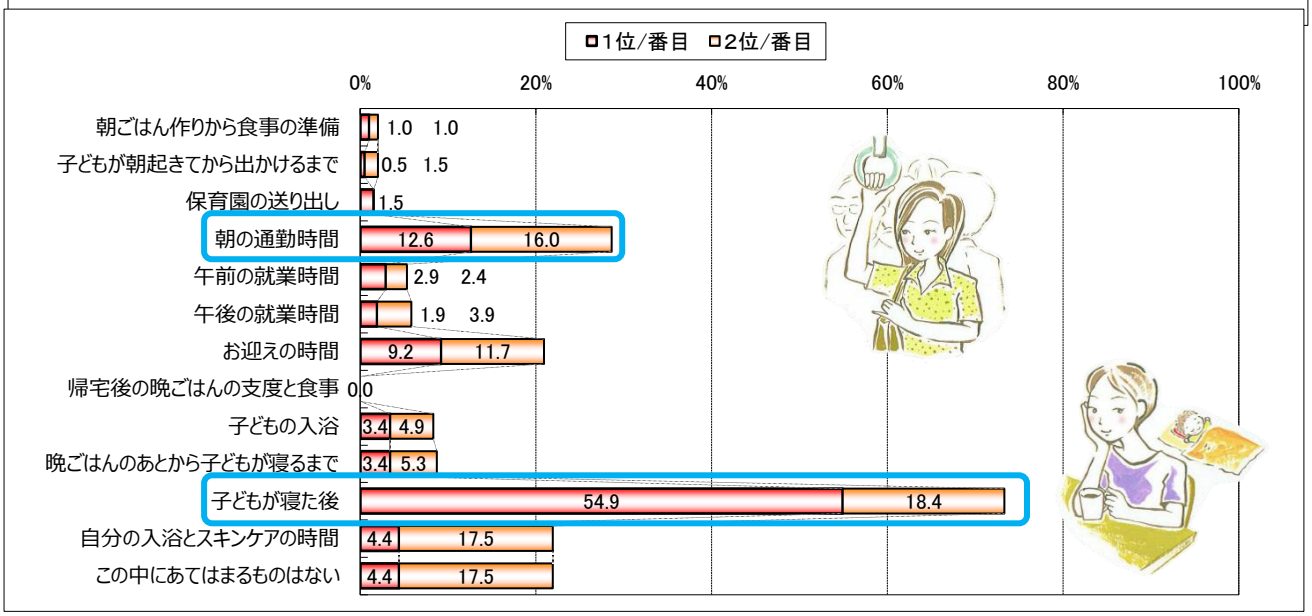


保育園などから発熱などで急なお迎え要請があった時、すぐに動ける人は自分しかいないと答えた方は 54.9%で、緊急時の対応を自分だけでやっている方が半数以上いることがわかりました。

また、仕事、家事、育児をがんばっても褒めてもらえない方は 60.7%おり、この点もストレスを感じる要因になると推察されます。

平日でほっとできる時間は子どもが寝た後と朝の通勤時間

Q.　平日の１日のうちでほっとする時間帯を上位２つまで順番をつけてください。　（SA／ｎ＝206）



平日の１日のうちでほっとできる時間は、子どもが寝た後（73.3%）に次いで、朝の通勤時間（28.6%）であることがわかりました。通勤ラッシュはストレスに感じやすいと思われがちですが、働くママにとってはむしろ、朝の通勤時間は自分に使えるリラックスできる時間でもあると言えます。

働くママのイライラや体調不良は「新型女性ストレス」かも。毎日少しづつ解消を ～杏林大学名誉教授　ストレス専門医　古賀良彦先生～

今回の調査から、仕事、家事、育児どれもきちんとやりたい、自分しかやる人がいないなど、働くママがいかに時間に追われているかがわかります。ゆっくりできる自分の時間が作れない、睡眠時間が確保できないのは、ストレスを助長する原因にもなります。ストレスを感じた時に出る症状で、怒りっぽくイライラする、休んだ実感がない、全身の怠さ、ひどい肩こりなどは精神学的にも改善が必要な症状です。従来は、会社であればお局女性、家庭なら姑など、人間関係が主なストレスの原因だったのが、周りに頼れる状況ではなく全てを自分一人でやりくりしようとして時間が足りないことがストレスになっている働くママのイライラや体調不良は「新型女性ストレス」といえます。

「新型女性ストレス」の解消法として、限られた時間を有効に使うためには自分だけで頑張らず、周りの協力とさまざまなサービスを活用するとよいでしょう。また時間がないなかでも、休息・睡眠、気晴らし、癒しと入浴、香り、セルフマッサージなどでストレスを解消することができます。香りでのストレスケアは、医療にも応用されています。また、セルフタッチには、心理学の分野において、自分を安心させる効果があることがわかっています。ストレスを累積させないよう、毎日少しづつ解消することが大切です。

●古賀良彦（こが　よしひこ）先生プロフィール

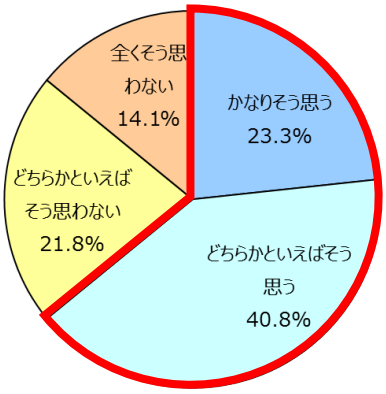
杏林大学　名誉教授。昭和 21 年　東京都世田谷区に生まれる。昭和 46 年慶応義塾大学医学部卒業後、昭和 51 年に杏林大学医学部精神神経科学教室に入室、平成 2 年に助教授、平成 11 年に主任教授となり現在に至る。日本催眠学会理事長、日本ブレインヘルス協会理事長、日本薬物脳波学会副理事長、日本臨床神経生理学会理事などを務める。

ユースキン製薬が提案。ハンドクリーム「ユースキンｈａｎａ」を使った
香りとセルフタッチでストレス解消

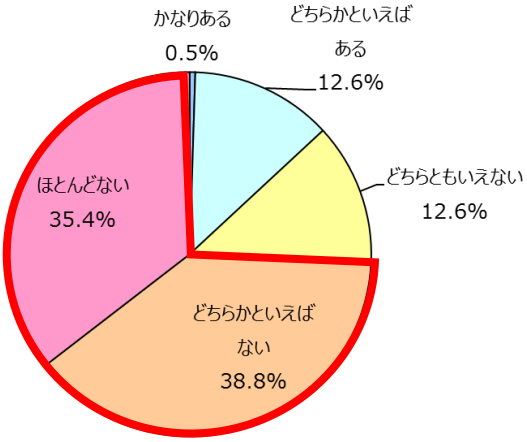
ユースキン製薬が今年５月に３年以内に産休明け職場復帰した首都圏在住の女性 206 名行ったスキンケア関する調査では、出産後の手肌の状態とスキンケアの環境に変化があることがわかりました。
そこでユースキン製薬では、忙しい働くママのためのハンドケアを提案します。

出産後手荒れがひどくなった方は６割以上。手洗いの回数が増え、手があれているにもかかわらず、ゆっくりケアをする時間がない

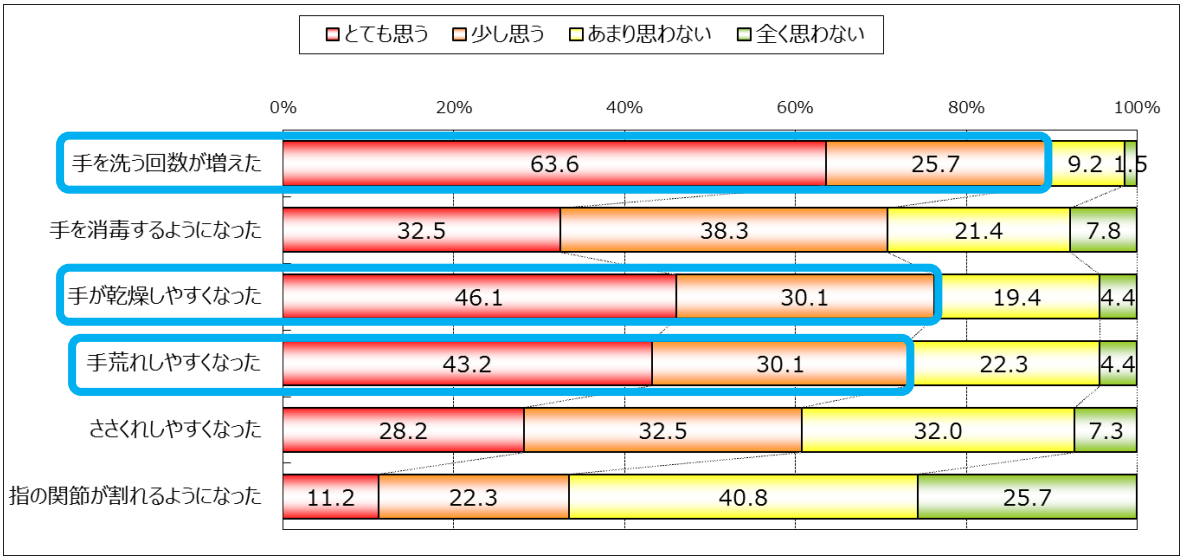
Q. 出産前に比べて手あれはひどくなりましたか?
（SA／ｎ＝206）



Q. 現在ご自身のスキンケアなどゆったりとする時間はありますか?
（SA／ｎ＝206）



Q. 出産前後での手肌のケアや変化についてそれぞれお答えください。（SA／ｎ＝206）



出産後手あれがひどくなったと感じている方は 64.1%もいることがわかりました。育児により、手を洗う回数が増え、手が乾燥しやすくなったり手荒れしやすくなったにもかかわらず、スキンケアなどをゆったりする時間がないことが要因と考えられます。

ママ世代は肌質と生活環境が変化する時期。ハンドケアも見直しましょう

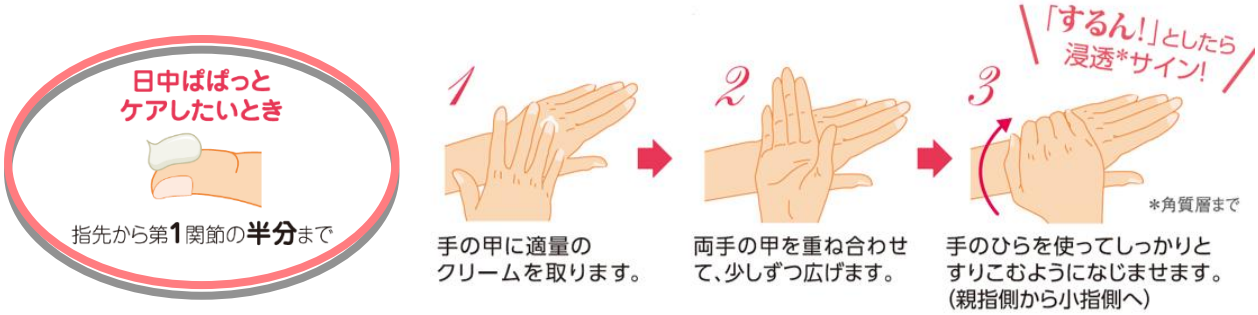
20 代後半から 40 代のママ世代は、お肌の水分量、皮脂量が減少し始める年齢です。また、家事・育児などで手を使う機会や、手洗い・消毒の回数が増えることで、手が荒れやすい環境と言えます。
また、家事・育児だけでなく仕事で忙しい女性はストレスも感じやすくなっています。
手にうるおいを与えながら、香りで気分転換できるよう、ハンドケアも見直してみてはいかがでしょうか。

4 種の花のやさしい香りと無香料タイプで気分に合わせて使い分け

るユースキン製薬株式会社は、ロングセラー「ユースキンＡ」の技術を活かして 2014 年に誕生したハンドクリーム「ユースキンｈａｎａ（ハナ）」シリーズに、「ユースキンｈａｎａ　ユズ」と「ユースキンｈａｎａ　ジャスミン」の 2 種を新たに追加し、2016 年 9 月より全国の薬局・ドラッグストアで発売します。
新登場の「ユズの花の香り」は、女性に人気の柑橘系の香りで、気分をさわやかにしてくれます。リフレッシュしたい時等におすすめです。男女問わず人気の高いフローラル系の「ジャスミンの香り」は、気分を高めてくれるといわれています。
既存の「ジャパニーズローズの香り」「ラベンダーの香り」「無香料」を含む全 5 種類で、気分に合わせて使い分けることができます。

隙間時間のハンドケアにおすすめ。手肌と心をうるおす基本の 3 ステップ

日中の忙しい隙間時間におすすめのケア方法は、指先から第 1 関節の半分の量を使った 3 ステップのハンドケアです。
ユースキンｈａｎａを使って、手肌だけだなく心もうるおしましょう。



【報道関係からのお問い合わせ先】
ユースキン製薬広報代行／Ｊ＆Ｔプランニング　TEL：03-5768-7339　FAX：03-3712-1460