

## 全国20代～50代女性10,000人に聞く「隠れ我慢に関する実態調査」

不調でも我慢していつも通り仕事や家事を行うなど

# 女性の79%が「隠れ我慢」をしていることが明らかに

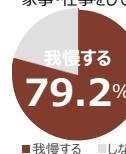
「隠れ我慢」タイプを5つに分類すると、「気遣いさんタイプ」が1位に  
 周囲への配慮が強く、他人に合わせることで我慢をしている傾向あり

株式会社ツムラ（以下、ツムラ）は、20代～50代の女性10,000人を対象に不調なのに我慢して家事や仕事を行う「隠れ我慢」の実態調査を行いました。その結果、女性の約8割が「隠れ我慢」をしていることがわかりました。また、我慢を続けたことで6割が体調を悪化させているのに、医師への診察どころか親しい友人にも伝えない、という実態も明らかになりました。心理カウンセラーの下園壮太先生に調査結果の解説をいただくとともに「隠れ我慢」を自己診断できる「隠れ我慢チェッカー」を共同開発し、3月8日の国際女性デーに先駆け、3月3日に一般公開しました。

### 体調が悪くても我慢して家事や仕事を行う日本女性が8割も

調査①：20代～50代女性10,000人調査

Q.不調を我慢して  
 家事・仕事をしているか？



- 女性の79.2%が不調でも我慢して家事・仕事を行っている。若い世代の方が我慢も疲労も多い。
- 日常的に感じる疲労、1位「だるい」、2位「ネガティブ感情」、3位「やらなければならないことが後回し」。
- 日本女性に多い「隠れ我慢」タイプは、1位：周囲に配慮しすぎる「気遣いさんタイプ」、2位：敏感で傷つきやすい「敏感さんタイプ」。

### 感じることの多い不調と我慢しがちな不調には差があり、言葉にしにくい不調ほど我慢する実態が

調査②：20代～50代の「隠れ我慢」女性1,000人調査

- 普段感じている不調、1位「疲れ・だるさ」（66.0%）、2位「冷え」（48.6%）、3位「イライラ感」（46.4%）。
- 一方、我慢する不調は「イライラ感」「不安感」「言葉にしにくい不調」が上位に。感じる不調と我慢しがちな不調にはズレがある。
- 女性の4割は「我慢できるから」「休むほどではないから」と、不調は我慢するのが当たり前と思込んでいる。
- 不調を無視して我慢を続けたことで、6割が「体調を悪化」（61.4%）させ、5割が「後悔」（53.4%）している。

### 「隠れ我慢」をしなくてよい社会の実現には何が必要？社会制度の構築や自分自身の意識の変化も

- 「隠れ我慢」を相談する女性は47.1%と半数以下。相談相手は友人か母親で、「かかりつけ医」への相談は6.6%しかいない。
- 「隠れ我慢」を親しい女性に「伝える」人は34.4%、親しい女性の不調の対処法を「知っている」人は31.6%。親しい女友達の間柄でも、「隠れ我慢」は言わざる・聞かざるが暗黙の了解に。
- とはいえ、92.7%が「隠れ我慢」をしなくてよい社会を希望。そのためには「辛いときに休める」社会的制度（54.6%）や「周囲の協力体制」（51.8%）に加え、女性自身の「隠れ我慢をしなくてよいという意識変化」（42.5%）という意見も。

**調査概要** ■実施時期：2021年1月16日（土）～1月18日（月） ■調査手法：インターネット調査 ■調査対象：①全国の20代～50代女性10,000人（人口構成比に基づく）②心身の不調があっても、いつも通り家事や仕事を行っている20代～50代女性1,000人（年代別に250人ずつ）

★構成比（%）は小数点2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。



心理カウンセラー・下園壮太先生に聞く  
**我慢と上手に付き合う方法**

ツムラ×下園壮太先生共同開発  
**「隠れ我慢チェッカー」開設**

# 20代～50代の女性10,000人に聞く、「隠れ我慢」の実態

3月8日は「国際女性デー」です。ツムらは、これまで女性の心身のさまざまな症状に寄り添ってきたなかで、不調を抱えながらも我慢しながら仕事や家事、育児に頑張る女性が多いと感じていました。女性は、疲れや生理痛、イライラ感、不安感、言葉にしにくい不調があるのに、無理に我慢していつも通り家事や仕事を行っている「隠れ我慢」が少なくないようです。そこで、女性の「隠れ我慢」における実態を探りました。

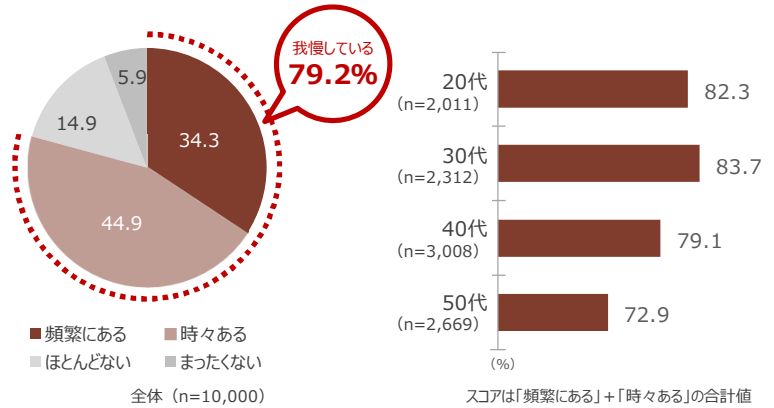
## 日本女性の約8割が我慢して仕事や家事を行っている 日本女性の我慢は日常茶飯事に

まず、20代～50代の女性10,000人を対象に、心身の不調を我慢していつも通り家事や仕事をするかどうか聞いた結果が【図1】です。

女性の3人に1人は「頻繁にある」（34.3%）と答え、「時々ある」（44.9%）を合わせると、女性の約8割（79.2%）が「不調を我慢して」家事や仕事を行っていることが分かりました。

年代別で見ると、20代（82.3%）・30代（83.7%）の若い世代の方がより我慢をしているようです。

【図1】 不調を我慢して家事や仕事をしているか？



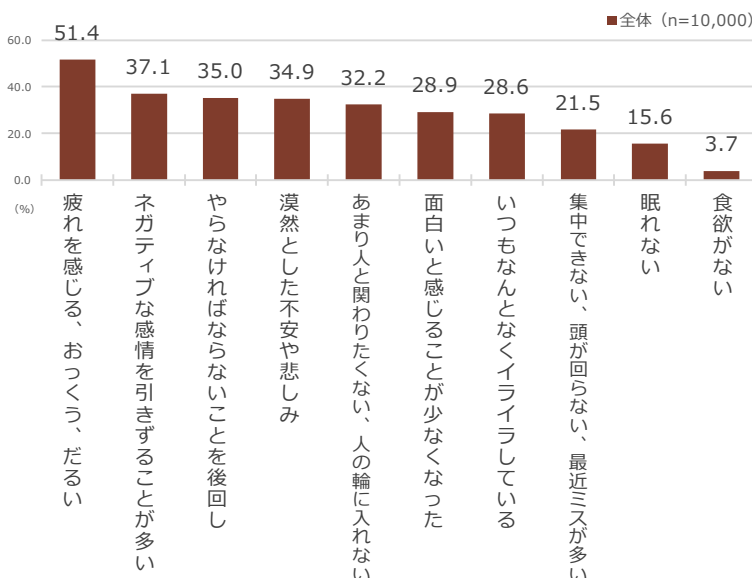
## 20代・30代女性の方が不調を感じやすいのは、「自分がやらなくちゃ」の頑張り過ぎのせい？

日常的に感じる疲労の種類10項目の中から、あてはまるものを選んでもらいました。その結果、「疲れ、おっくう、だるい」（51.4%）が最も多く、女性の半数が経験しています。次いで、「ネガティブな感情を引きずることが多い」（37.1%）、「やらなければならないことが後回しになる」（35.0%）、「漠然とした不安や悲しみ」（34.9%）は、3人に1人が経験しています【図2-1】。

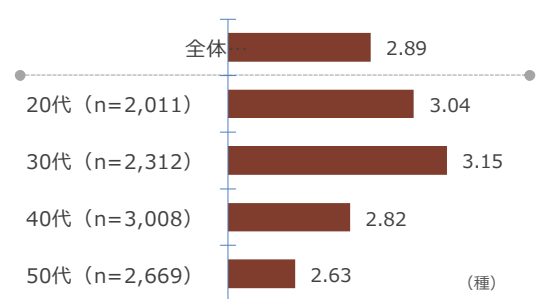
また、疲労の種類10項目中、経験したことのある疲労の種類は平均2.89種ですが、年代別に見ると20代が3.04種、30代が3.15種と、若い年代の方が多くなっています【図2-2】。

心理カウンセラーの下園壮太先生によると、「加齢に伴い不調は生じやすくなりますが、対処方法が増え自主裁量できる事柄も増え、疲労にもうまく対応できるようになります。一方、若いうちは「自分がやらないと！」と頑張り過ぎるため、日常的な不調をより感じやすい傾向があるようです」と分析しています。

【図2-1】 日常的に感じる疲労の種類TOP10（複数回答）



【図2-2】 日常的に感じる疲労の種類の数（年代別反応数）



# 日本女性に最も多い「隠れ我慢」は、「気遣いさん」タイプ

日本女性の「隠れ我慢」タイプが判明。最も多いのは、

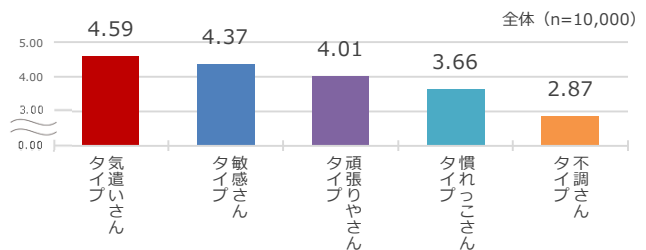
周囲への配慮が大きく自分の欲求や感情を否定しがちな「気遣いさんタイプ」

日本女性がどのような「隠れ我慢」をしているのかについて、心理カウンセラーの下園壮太先生に監修いただき、5つの「隠れ我慢」タイプに分類しました。10,000人の女性に20の質問を行い、「あてはまる」「どちらともいえない」「あてはまらない」の3段階で回答してもらい、回答結果を加重平均※の積み上げで算出しました。

※加重平均…「あてはまる」2点、「どちらともいえない」1点、「あてはまらない」0点で平均を算出

その結果、日本女性に最も多い「隠れ我慢」タイプは、周囲への配慮が大きく自分の欲求や感情を否定しがちな「気遣いさんタイプ」(4.59)、次いで、感覚や感情に敏感で外からの刺激に傷つきやすい「敏感さんタイプ」(4.37)でした[図3]。これらのデータを基に、自分の「隠れ我慢」タイプが診断できるセルフチェッカーを開発し、ホームページ上で公開しています。詳しくはリリース8ページをご参照ください。

【図3】日本女性の「隠れ我慢」タイプ (加重平均)



## ■5つの「隠れ我慢」タイプと特徴 (監修：下園壮太先生)

| Type①  | Type②  | Type③   | Type④  | Type⑤   |
|--|--|---|--|---|
| <b>気遣いさんタイプ</b>  | <b>敏感さんタイプ</b>   | <b>頑張り屋さんタイプ</b>  | <b>慣れっこさんタイプ</b>   | <b>不調さんタイプ</b>  |
| 自分がしたいことを“我慢”して、周りへの気遣いを優先させるタイプ。一方で自分勝手に振る舞う人の行動にイヤな思いをすることもあります。   | 感覚や感情の変化を感じ取りやすいタイプ。「察してほしい」「分かってもらえないかも」という思いから、自分が感じる違和感を周りに伝えられず、“我慢”してしまうこともあります。  | 自分の成長のために“我慢”を前向きに捉えられるタイプ。一方で、「今のままでいいの？」という理想と現実のギャップに悩み続け、辛くなってしまうこともあります。   | 幼いころから、何事も“我慢”で乗り切ることが得意とし、我慢に慣れているタイプ。一方で、我慢が癖になってしまい、気づかぬうちに、無理を重ねてしまうこともあります。   | 日常的に不調を“我慢”しながら過ごしているタイプ。特に女性特有の心身の不調は男性には理解されにくく、余計に我慢を重ねてしまうこともあります。  |
| <b>特徴</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>●自分勝手な人、弱い大人、我慢できない大人が多いと思う</li> <li>●他人を見るともっと頑張らなきゃと思うことが多い</li> <li>●いつも他人の評価を気にしてしまう</li> <li>●私がこんなに頑張っているの分かってほしい</li> </ul> | <b>特徴</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>●周りからの言葉や行動に落ち込んだり傷ついたりしやすい</li> <li>●肌触りにこだわる方だ</li> <li>●音やおい、光や寒暖差に敏感なところがある</li> <li>●ニュースや他人からの情報で感情がぶれやすい</li> </ul> | <b>特徴</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>●何事もきちんと一人でやり遂げたい、耐えて乗り越えて自信をつけたい</li> <li>●頑張っている自分が好き</li> <li>●諦めてはいけない、逃げてはいけない、正面から向き合うべき</li> <li>●短期目標を持ってそれを達成するタイプだ</li> </ul> | <b>特徴</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>●心身の不調は定期的に訪れるものなので、特に何も対処せず我慢して生活する</li> <li>●特に、我慢しているとは思っていない</li> <li>●医療や薬や器具に頼りたくない、本来の身体機能で乗り切りたい</li> <li>●好きなことで、気分転換を図ることが苦手である<br/>例：アロマ、ヨガ、スポーツ、スマホをいじる、動画、ゲームをするなど</li> </ul> | <b>特徴</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>●何とも表現できない心身の苦痛がある</li> <li>●冷え症がひどく、活動に支障が出る</li> <li>●頭が痛く、集中できない</li> <li>●生理痛がひどいが、周囲にバレないようにいつも通り振る舞う</li> </ul> |

## 20代～50代の「隠れ我慢」する女性、1,000人の実態

次に、疲れや生理痛、イライラ感、不安感、言葉にしにくい不調などがあるのに、我慢していつも通り家事や仕事を行っている、いわゆる「隠れ我慢」をしている20代～50代の女性1,000人を対象に調査を行いました。

### 「隠れ我慢」する女性が感じる不調TOP3 1位「疲れ・だるさ」、2位「冷え」、3位「イライラ感」

普段感じている不調を聞くと、1位「疲れ・だるさ」（66.0%）、2位「冷え」（48.6%）、3位「イライラ感」（46.4%）の順となりました。年代別に見ると、20代は「肌荒れ・しみ」（59.6%）や「生理痛」（56.8%）、30代は「PMS」（53.6%）、50代は「腰痛」（43.2%）や「更年期障害」（37.2%）が高くなり、ライフステージに伴い不調の内容が変化しています〔図4〕。

【図4】 普段感じる不調TOP10（複数回答）

| 全体 (n=1,000) |                        | 20代 (n=250) |        | 30代 (n=250) |        | 40代 (n=250) |        | 50代 (n=250) |                     |      |
|--------------|------------------------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|---------------------|------|
| 1位           | 疲れ・だるさ                 | 66.0        | 疲れ・だるさ | 68.8        | 疲れ・だるさ | 62.8        | 疲れ・だるさ | 64.4        | 疲れ・だるさ              | 68.0 |
| 2位           | 冷え                     | 48.6        | 肌荒れ・しみ | 59.6        | PMS    | 53.6        | 冷え     | 46.4        | 冷え                  | 43.2 |
| 3位           | イライラ感                  | 46.4        | 生理痛    | 56.8        | イライラ感  | 53.6        | イライラ感  | 44.0        | 腰痛                  | 43.2 |
| 4位           | 肌荒れ（にきび・しっしん等）・しみ      | 41.5        | 冷え     | 55.2        | 冷え     | 49.6        | PMS    | 42.4        | 頭痛                  | 39.2 |
| 5位           | 頭痛                     | 40.9        | PMS    | 51.6        | 生理痛    | 48.4        | 寝つきにくい | 42.4        | イライラ感               | 37.2 |
| 6位           | 不安感                    | 40.0        | イライラ感  | 50.8        | 頭痛     | 47.2        | 不安感    | 41.6        | 不安感                 | 37.2 |
| 7位           | PMS <sup>※1</sup>      | 39.1        | 頭痛     | 42.8        | 肌荒れ・しみ | 45.6        | 腰痛     | 40.8        | 更年期障害 <sup>※2</sup> | 37.2 |
| 8位           | 腰痛                     | 37.9        | 不安感    | 41.6        | 不安感    | 39.6        | 生理痛    | 34.4        | 寝つきにくい              | 34.4 |
| 9位           | 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 | 37.9        | むくみ    | 39.2        | 便秘     | 39.2        | 頭痛     | 34.4        | 便秘                  | 29.2 |
| 10位          | 生理痛・生理不順・生理前後の腹痛       | 37.6        | 寝つきにくい | 38.4        | 腰痛     | 38.0        | 肌荒れ・しみ | 34.4        | 言葉にしにくい不調           | 27.2 |

※1：PMS…生理周期によって生じる体調不良…イライラ、倦怠感、頭痛、など ※2：更年期障害…閉経前後に生じる体調不良…イライラ、ほてり、発汗、のぼせ、など

(%)

### 一方、「隠れ我慢」している女性が感じながらも我慢する不調は、「イライラ感」「不安感」のほか「言葉にしにくい不調」が上位に。精神的な辛さや言葉にしにくい不調ほど、我慢しがちな傾向があると判明

次に、不調を感じても相談せず我慢している症状を聞きました。すると、1位は普段感じる不調と同じ「疲れ・だるさ」ですが、2位「イライラ感」、3位「不安感」となり、「言葉にしにくい不調」も9位にランクインしています。普段感じる不調と比べて、イライラ感や不安などの心理的・精神的な症状が多くなっています〔図5〕。

【図5】 感じて我慢する不調TOP10（複数回答）

| 全体 (n=1,000) |                        | 20代 (n=250) |           | 30代 (n=250) |        | 40代 (n=250) |           | 50代 (n=250) |           |      |
|--------------|------------------------|-------------|-----------|-------------|--------|-------------|-----------|-------------|-----------|------|
| 1位           | 疲れ・だるさ                 | 23.8        | 疲れ・だるさ    | 20.0        | 疲れ・だるさ | 23.6        | 疲れ・だるさ    | 22.4        | 疲れ・だるさ    | 29.2 |
| 2位           | イライラ感                  | 16.2        | 不安感       | 18.0        | PMS    | 19.2        | イライラ感     | 17.2        | 不安感       | 16.8 |
| 3位           | 不安感                    | 15.6        | PMS       | 16.8        | イライラ感  | 19.2        | PMS       | 16.4        | 冷え        | 14.8 |
| 4位           | PMS                    | 13.7        | イライラ感     | 16.4        | 不安感    | 16.8        | 寝つきにくい    | 14.0        | 言葉にしにくい不調 | 12.8 |
| 5位           | 寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠 | 11.6        | 生理痛       | 16.0        | 生理痛    | 16.0        | 便秘        | 12.0        | イライラ感     | 12.0 |
| 6位           | 冷え                     | 11.3        | 頭痛        | 12.4        | 便秘     | 13.2        | 不安感       | 10.8        | 寝つきにくい    | 11.6 |
| 7位           | 頭痛                     | 11.2        | 言葉にしにくい不調 | 12.0        | 頭痛     | 12.0        | 冷え        | 10.8        | 腰痛        | 10.8 |
| 8位           | 生理痛・生理不順・生理前後の腹痛       | 11.0        | 寝つきにくい    | 11.6        | 肌荒れ・しみ | 11.2        | 言葉にしにくい不調 | 10.4        | 更年期障害     | 10.8 |
| 9位           | 言葉にしにくい不調              | 10.9        | 憂うつ       | 11.6        | 冷え     | 10.4        | 頭痛        | 10.0        | 頭痛        | 10.4 |
| 10位          | 便秘                     | 10.7        | 肌荒れ・しみ    | 11.2        | 寝つきにくい | 9.2         | 憂うつ       | 9.6         | 憂うつ       | 8.8  |

(%)

感じる不調と我慢する不調の順位之差から、「寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠」（感じる不調9位↗我慢する不調5位）、「言葉にしにくい不調」（感じる不調13位↗我慢する不調9位）、「不安感」（感じる不調6位↗我慢する不調3位）、「PMS」（感じる不調7位↗我慢する不調4位）、「憂うつ」（感じる不調14位↗我慢する不調11位）などが不調を感じているのに我慢しがちな症状であることが分かります。

# 「隠れ我慢」してしまうのは、「我慢するのが当たり前」と思い込んでいるから？

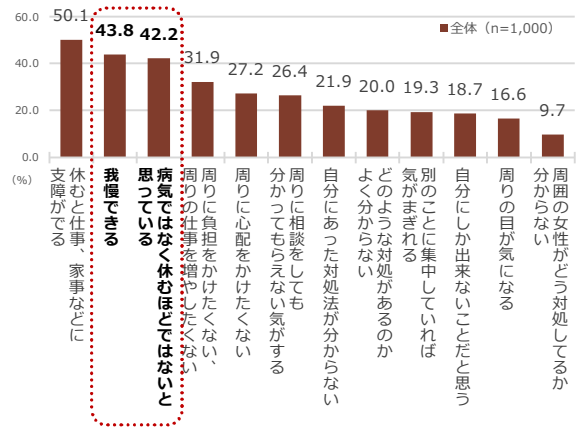
不調を感じても我慢するのは、

我慢できる、休むほどではないと「我慢するのが当たり前」という意識が根深いからかも？

不調を感じても我慢してしまう理由を尋ねました。すると、「休むと仕事・家事などに支障がでるから」（50.1%）が最も多いものの、4割以上が「我慢できるから」（43.8%）、「病気ではなく休むほどではないと思っているから」（42.2%）と答えています【図6】。

我慢できる、休むほどではないと、カラダからのサインを見過ごすだけでなく、「たかが不調、頑張って乗り切るのが当たり前…」という意識も根深いようです。

【図6】 不調を感じても我慢して普段通りに過ごす理由  
(複数回答)

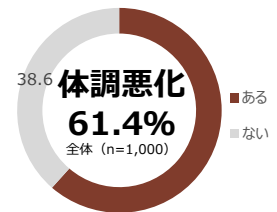


不調を我慢したことで、

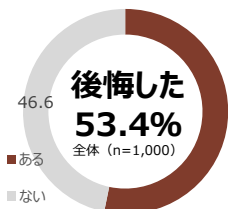
女性の6割が「体調を悪化」させ、5割が「後悔」している

不調は健康が傾いていることを知らせるサインです。無視して我慢を続けていると大きな病気につながる場合もあります。今回の調査では、6割が「我慢することで体調を悪化」（61.4%）させた経験があり【図7】、半数が「我慢することで後悔した」（53.4%）経験があります。【図8】具体的に聞くと「無理に休日出勤をして体調不良になり翌日欠勤」（大阪府40代）、「PMSを我慢していたがイライラして家族に八つ当たり」（宮崎県20代）などの体験談が寄せられました。

【図7】 不調を我慢して、体調悪化させた経験



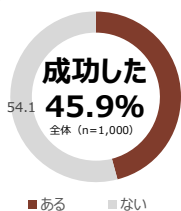
【図8】 不調を我慢して、後悔した経験



- 我慢したことで仕事にめどがつかない途端高熱を出して、結果1週間休む羽目に（埼玉県20代）
- 肩や腰が悲鳴を上げてからやっと自分が疲れているのだと知った（東京都30代）
- 仕事が辛く我慢していたら、どんどん悪い方向に考えるようになり退職してしまった（福島県30代）
- いつもの生理痛と思いきや腹痛を我慢した結果、病院を受診したら、急性胃腸炎になっていたことが発覚（兵庫県30代）
- 痛みを我慢していたら、限界がきてしまい倒れて救急車を呼ばれてしまった（大阪府40代）
- 体調が悪かったが、仕事で欠員を出すと迷惑をかけると思い出勤。当日は乗り切れたが翌日に高熱が出て2,3日休み、かえって迷惑をかけること（長野県40代）
- 生理痛がひどくなり悟られないようにしてたら、悪化して動けなくなって早退。フォローしてくれたが迷惑をかけた（埼玉県50代）
- 更年期のイライラや体調不良を我慢してすぐストレスがたまり、常に不機嫌そうな顔をして家族を不快に（愛知県50代）

不調を我慢することでうまくいった経験を聞くと、45.9%が「うまくいった」と答えています。具体的に聞くと、「一つのプロジェクトをやり切れ、周囲に認められた気がした」（大阪府30代）、「家族の生活が円滑に回る」（滋賀県40代）、「やらなければいけないことがきちんとでき、周りの人に感謝された」（東京都50代）などの意見が寄せられました。

## Q.不調を我慢してうまくいった経験



- 我慢していることの中で解決策を思いついた。心の持ちようを変えることができて我慢の度合いを軽減できた（兵庫県50代）
- どうしてもやらなければいけないプレゼンがあり、前から準備をしていたので休む必要なかった。無理してプレゼンをし、上司から評価してもらった（山形県20代）
- 人間関係の衝突を避けることで生活の安寧を保っている（埼玉県20代）
- 子どもたちは笑顔でいてくれる。周りに心配をかけずにいられる（北海道30代）
- 子どもに言うとうそぐ心配するから、隠れ我慢をすればいつもの元気なママでいられ、子どもが安心する（新潟県30代）
- 我慢する経験が自分にとっての財産になった。ちょっとやそつとで、くじけなくなった。愚痴をこぼすことがなくなった（富山県40代）

# 日本女性の「隠れ我慢」の相談事情は、まだまだ発展途上か

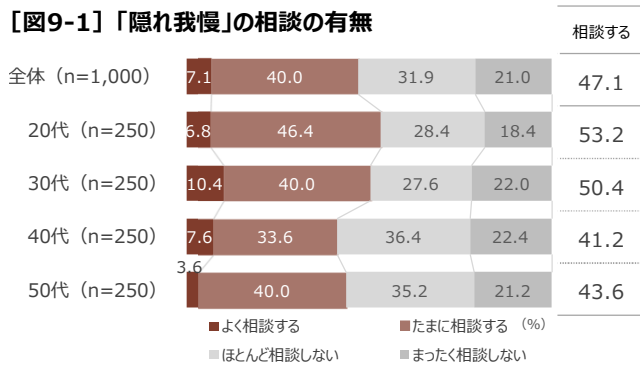
## 「隠れ我慢」を相談する女性は半数以下

### 相談相手は友人か母親で、「医師」に相談する女性のごくわずか

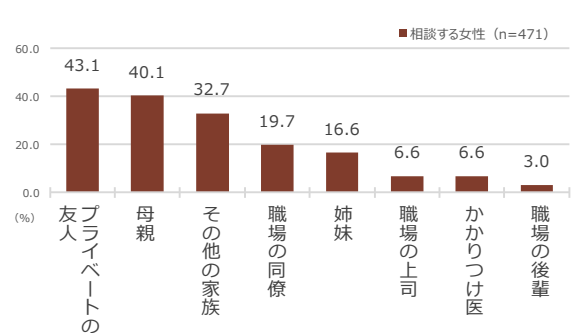
不調を感じても我慢してしまう「隠れ我慢」のことを、誰かに相談するか聞きました。「よく相談する」は7.1%で、「たまに相談する」(40.0%)を加えても、誰かに相談する女性は半数もいませんでした(47.1%)。年代別に見ると、20代(53.2%)・30代(50.4%)の女性の相談率が、40代・50代の女性に比べやや高くなっています[図9-1]。

相談する相手を聞くと、「プライベートの友人」(43.1%)、「母親」(40.1%)、母親・姉妹以外の「その他の家族」(32.7%)の順となり、「かかりつけ医」(6.6%)に相談する女性はほとんどいませんでした[図9-2]。

【図9-1】「隠れ我慢」の相談の有無



【図9-2】「隠れ我慢」の相談相手 (複数回答)



## 親しい女性同士でもオープンにできない「隠れ我慢」 “言わざる・聞かざる”の距離感アリ

### 周りの女性の不調は心配するが、自身の不調は周りに伝えない女性が多数・・・

友人に相談することが多い「隠れ我慢」ですが、親しい女性との間での「隠れ我慢」に関する対応について聞きました[図10]。

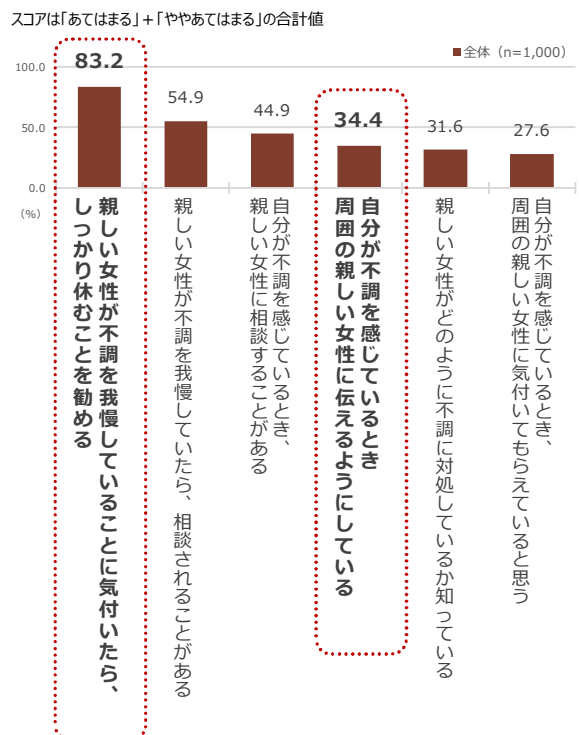
約8割の女性が「親しい女性が不調を我慢していることに気付いたら、しっかり休むことを勧める」(83.2%)と答えています。

しかし、自分が不調を感じているとき、「親しい女性に相談する」(44.9%)は半数以下、「周囲の親しい女性に伝えるようにしている」(34.4%)のは約3割しかいませんでした。自ら相談したり伝えたりしないこともあり、「自分が不調を感じているとき、周囲の親しい女性に気付いてもらえていると思う」(27.6%)は2割台と少なく、不調がばれないよう慎重に対処している様子が伺えます。

また、親しい女性から「不調の相談をされる」(54.9%)女性は半数いますが、親しい女性が「どのように不調に対処しているか知っている」(31.6%)は3割と少なくなっています。相談はされても、具体的な対処方法については、聞かない・話さないという両者の気遣いがあるようです。

自分が悩む「隠れ我慢」、相手の女性が同じように悩んでいることはおもんばかれても、オープンに話し合う環境にはまだまだ至っていない、というのが現実のようです。

【図10】親しい女性との「隠れ我慢」の相談度合い

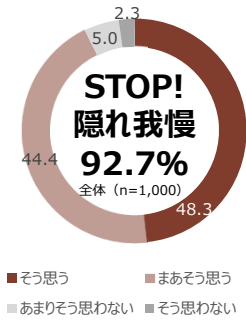


# STOP! 隠れ我慢 「隠れ我慢」をしなくていい社会のために

## STOP! 隠れ我慢 女性の9割が以上が「隠れ我慢」をしなくていい社会を望んでいる

「隠れ我慢」をしなくていい社会になってほしいかと聞くと、全体の92.7%が「隠れ我慢」をしなくていい社会の実現を望んでいます [図11]。そのため必要なことを聞くと、「言いやすい職場づくり 休んでも回る職場 休みやすい職場」（愛知県30代）、「画一的に人を判断する風潮をなくす」（大阪府30代）、「他者を思いやる気持ち、自分もねぎらってあげる気持ちを大切にできる社会」（北海道40代）、「男子が家の事をするを推奨する世の中」（大分県50代）など、さまざまな意見が寄せられました。

【図11】「隠れ我慢」をしなくていい社会になってほしい



- 我慢や忍耐 = 正義という考えを他人に押し付けない。個人の勝手な解釈で判断しない。人には得意不得意や、体調や考え方に個人差があることを理解し、認めて受け入れること。またそれを明文化した社会や組織のルールが必要（千葉県20代）
- 男性も女性も自分の仕事だと決めつけずに、お互い思いやりを持って一緒に家事や仕事をする（東京都30代）
- 誰でも利用できる家事手伝い、子育ての手伝いのサービスがあれば良い（神奈川県30代）
- 夫婦お互いの気遣い（石川県30代）
- 言いやすい職場づくり 休んでも回る職場 休みやすい職場（愛知県30代）
- 産後ケアをもっと国で考えてほしい。旦那の育休を取得しやすい社会になってほしい（福井県30代）
- 人それぞれの性格があり、受け入れてくれること。うつ病とカミングアウトしても今まで通り接してもらえること（鳥取県30代）
- ささいなことでも言い合える環境づくりが大切、日頃からコミュニケーションを図り話しやすい状況をつくること（東京都40代）
- どうしても辛くなったときに休養できたり、話せる人や一時的に違う場所に行ったりできる環境（東京都40代）
- 弱っている人を責めない風潮、弱っている人がちゃんと休める制度（金銭補償含む）（東京都40代）
- お互いが多少の我慢をすることで、うまく回ることもある。話しやすい環境があることは大事だと思います（北海道40代）
- 生理痛や片頭痛など見た目では分かり辛い不調や女性特有の不調を偏見なく知ってもらうこと。生理痛、妊娠など女性や女性特有のことを軽視する風潮が減り、大変さの理解が増えること（千葉県40代）
- 男性が、ちょっとだけ男と女の違いを理解してくれたら楽になる（愛知県40代）
- 自身のon-offの切り替え、勤務時間を守ることや有給休暇取得向上など労働環境の整備改善など（愛媛県50代）
- 昔より環境は良くなっていると思えるのに、なんで息苦しさが増しているのか不思議。相談できる場所が明確で、そこで適切な対応してもらえる場所をつくってもらえば分かりやすいかも。社会だけのせいでもないと思うけど（静岡県50代）
- 私は、母親から体調不良を表現するのは、恥ずかしいことだと教えられました。風邪でせきをして、他人からは気持ちが悪いと思われていると言われて育ちました。大人が、子どもにそんなことを言わない社会になってほしいと思います（大阪府50代）

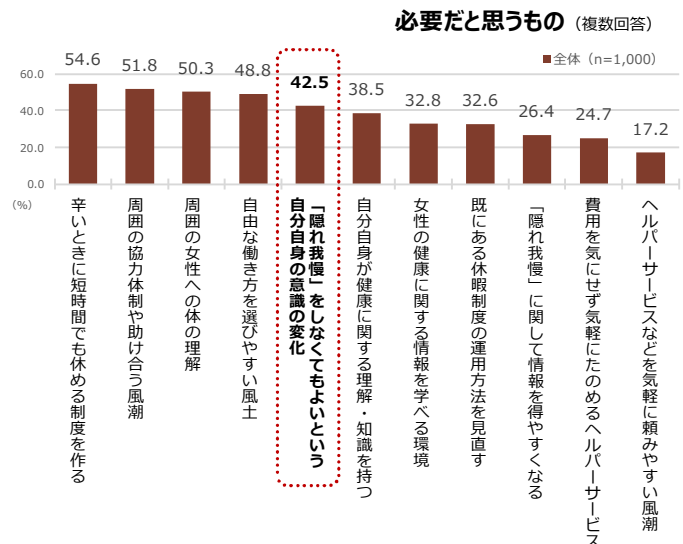
## 「隠れ我慢」をしなくていい社会に必要なのは「制度」「環境」だけでなく、

### 「自分自身の意識の変化」も重要

「隠れ我慢」をしなくていい社会とするために必要なことを改めて聞くと、「辛いときに短時間でも休める制度」（54.6%）、「周囲の協力体制」（51.8%）など社会的制度の確立と周囲の環境改善が上位に挙げられました。また、「隠れ我慢をしなくてもよいという自分自身の意識の変化」（42.5%）という意見も少なくなく、「隠れ我慢」をしてしまう女性のおよそ2人に1人が賛同しています [図12]。

「隠れ我慢」をしなくていい社会の実現に向けて、「隠れ我慢をしない」という女性の意識改革も重要となりそうです。

【図12】「隠れ我慢」をしなくていい社会にするために



# 心理カウンセラー下園壮太先生に聞く、「我慢と上手に付き合う方法」

(しもぞの・そうた)

今回の調査結果について、心理カウンセラーの下園壮太先生に解説していただきました。

## 我慢には、自信につながる「できる我慢」と、自分を追い込んでしまう「できない我慢」がある

私は、「隠れ我慢」が募る背景には幾つかのルートがあると考えています。我慢は、ある刺激に対して自分の欲求を押し殺すことで環境に適応していく対処法です。我慢すること自体は辛くても、実際に現実問題に上手に対応できるし、うまくいくと自信もつくし成長の喜びもあります。なので「**できる我慢**」は**すれば良い**と思います。

ところが、私たちは「**できない我慢**」を**することがある**のです。現状がかなり辛いなら、本来ならそのことを周囲に伝えて改善を求めたり、あるいはその場から離れたりする対処を取れば良い。ところがそれが難しい理由が3つあります。

## 女性が「できない我慢」をしてしまう3つの理由

1つ目は、**自分の苦しさを上手に説明しにくいこと**。疲労や女性特有の心身の不調などは、職場などで上手に説明し、きちんと理解してもらうことが難しいのです。頑張っても、結局分かってもらえず、徒労感や無力感に襲われるぐらいなら我慢した方が良くなってしまいます。2つ目は、そのように自分の都合を職場などで主張することが、なんとなく、**わがままなような気がしてしまうこと**です。日本人は自分の権利を強く主張できる民族ではないので、気まずい思いをするぐらいなら、何も言わない方がいいと、つい我慢を選択してしまいます。3つ目は、小さい頃からのしつけで、**我慢するべきということ**を強く学習し過ぎている場合があること。本来なら「できない我慢」でも、自分の心の中で我慢するべき、私我慢さえすればうまくいく、と言いつけて乗り切る癖がついてしまっています。

「隠れ我慢」の状態が短期間なら特に問題はありません。しかし我慢が長くなると、結局心身に不調として表れてしまいます。その不調もまた、表現しにくく、理解してもらいにくいいため我慢するしかありません。うまく対処できない自分や周囲にイライラしながら、「隠れ我慢」が続いてしまうのです。

## 「隠れ我慢」スパイラルを断ち切るための2つの提案

では、この悪循環を断ち切るためにはどうしたらいいでしょうか。もちろん、本人が辛さを訴える前に、自然に適切な配慮ができる社会になることが理想です。そしてそんな社会に変わるためには、皆で声を上げ続ける必要があるでしょう。一方で、その変化を待つばかりもいられません。というのも自分の心身は、最終的には自分で守らなければならないからです。主張することを身につけることも大切ですが、性格や立場は急に変わるものではありません。そこでここでは、比較的できそうなことを2つだけ提案してみたいと思います。

一つ目は、**疲労系の苦痛や女性特有の身体苦痛などに上手に対処すること**です。薬などを使う、適切に体を休めるなど、身体苦痛との付き合い方のバランスが上手になると、「できる我慢」の範囲に収まるトラブルになります。すると、「分かってくれない」とイライラし、周囲や社会を恨みながら生きていくという「隠れ我慢」スパイラルを避けることができます。

もう一つは、**「隠れ我慢」の苦痛を共有する仲間を持つこと**です。女性は孤立すると不安を強く感じるようです。「隠れ我慢」についても誰かと話をして、何をどう我慢するか、何をどこまで誰に打ち明けるかなどについて、具体的な対策と一緒に考えていくと、「一人だけ悩んでいる」という孤独感を緩めることができます。リアルでもネットでもいい。本音で話せる関係があると、かなり女性は前向きになれるようです。

もちろん、抜本的な解決策ではありません。ただ、「隠れ我慢」のストレスが年代とともに減っていくのは、おそらく、ある程度の年齢やキャリアの積み重ねによって、主張することができるようになったり、我慢以外の対処方法を見つけることができるからだと思います。

今の環境の中で、今の自分にできることを少しずつ試して、この「隠れ我慢チェッカー」で成果を確認してみる。そんな試行錯誤によって、「隠れ我慢」が少なくなる、自分なりの生き方を徐々に確立していったらいいと思います。



### 下園壮太（しもぞの・そうた）先生

心理カウンセラー。MR（メンタルレスキュー）協会理事長、同シニアインストラクター。

1959年、鹿児島県生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理教官として、衛生隊員やレンジャー隊員などに、メンタルケア、惨事ストレスコントロールの指導、教育を行う。

2015年に退官し、現在は講演や研修、著作活動を通して独自のカウンセリング技術の普及に努める。近著に『寛容力のコツ』（三笠書房）、『自衛隊メンタル教官が教える 人間関係の疲れをとる技術』（朝日新書）。