

一般社団法人日本うつ病センター主催メンタルヘルスシンポジウム2023
「ポストコロナにおけるメンタルヘルスを考える」
2024年1月13日(WEB)

うつ病女性の“生きづらさ”について ～コロナ禍を越えて～

平島奈津子

(国際医療福祉大学三田病院精神科)

一般社団法人日本うつ病センター主催メンタル
ヘルスシンポジウム2023
「ポストコロナにおけるメンタルヘルスを考える」
2024年1月13日(WEB)

「うつ病女性の“生きづらさ”について
～コロナ禍を越えて～」


利益相反(COI)開示

講演者氏名：平島奈津子

本講演に関連し、
開示すべきCOI 関係にある企業などはありません。

はじめに

- ❁ “生きづらさ”という言葉をよく耳にするようになった。
- ❁ この講演では、特に、女性の“生きづらさ”をとりあげることを通して女性が男性よりもうつ病を発症しやすい理由(わけ)について考えてみたい。
- ❁ そして、コロナ禍を越えて、変わったことと、変わらないことについても、ご一緒に考えていければ、と思う。



うつ病女性の“生きづらさ”について～コロナ禍を越えて～

うつ病の性差



女性のうつ病の特徴

- ❖ 有病率が男性の約2倍である。
- ❖ 再生産期(周産期・育児期)の有病率が高い。
- ❖ 対人関係の問題が発症の契機になりやすい。
- ❖ 非定型病像(過眠・過食・夕方の増悪)が多い。
- ❖ 季節性(冬季)うつ病が多い。
- ❖ 有月経うつ病患者60～70%が月経前に症状が悪化している。
- ❖ 男性に比べて自殺未遂率が高く、自殺既遂率が低い。
- ❖ 経過、治療に対する反応、予後には、性差はない。

ジェンダーロール
(性役割)

遺伝子

幼少時の虐待

性ホルモンの変動

**女性にうつ病が
多い要因
(仮説)**

パーソナリティ

神経伝達物質

対処様式
(例.反芻 rumination)

甲状腺疾患の併存

先行する不安症

経済的・社会的な不均衡

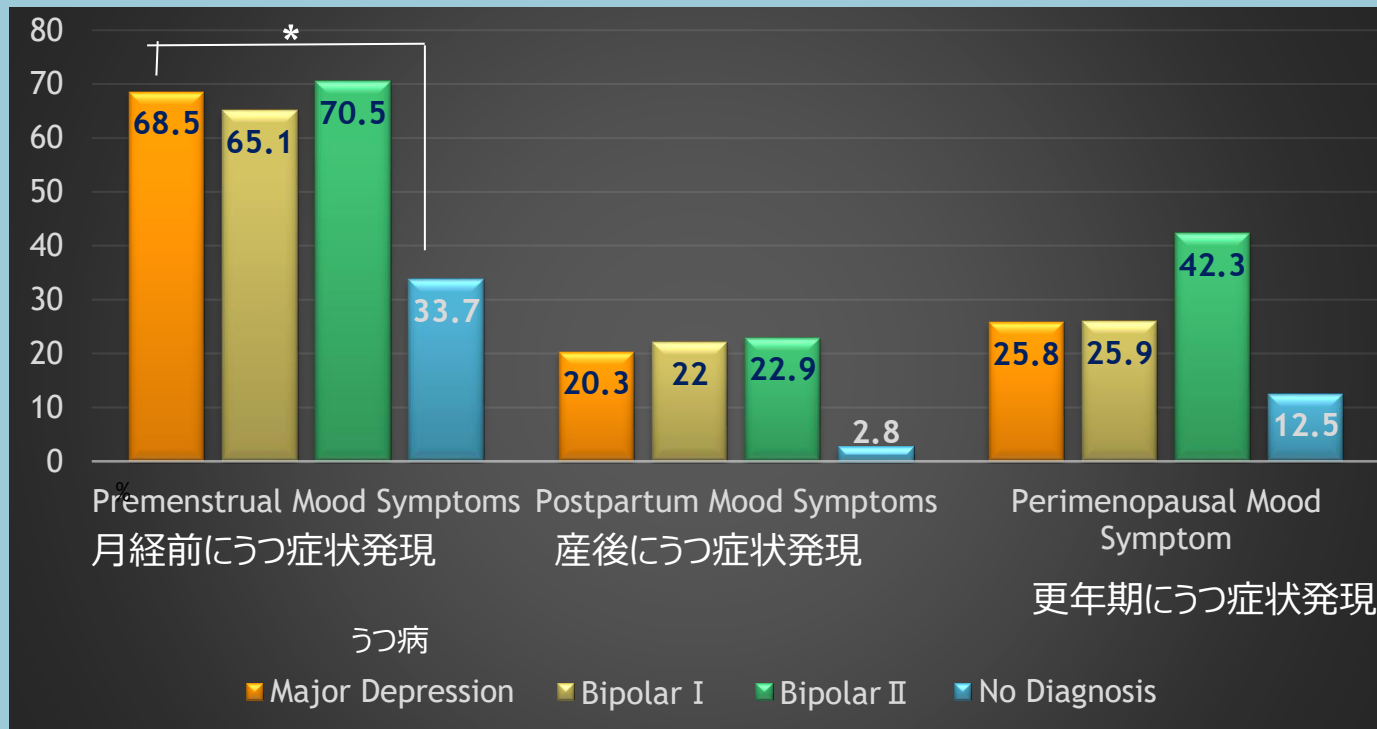
性ホルモンの影響

- うつ病の性差は、思春期(第二次性徴発現)以降に明らかとなり、閉経以降には目立たなくなる。
- 産後うつ病は産後に再発しやすい。
- 性ホルモンの変動(月経前・周産期・更年期)の影響を受ける女性患者が一定数存在する。

Reproductive cycle-associated mood symptoms in women with major depression and bipolar disorder

Jennifer L. Payne *, Patricia S. Roy, Kathleen Murphy-Eberenz, Myrna M. Weismann, Karen L. Swartz, Melvin G. McInnis, Eva Nwulia, Francis M. Mondimore, Dean F. MacKinnon, Erin B. Miller, John I. Nurnberger, Douglas F. Levinson, J. Raymond DePaulo Jr., James B. Potash

Department of Psychiatry, Women's Mood Disorders Center, The Johns Hopkins Hospital, 600 North Wolfe Street/Meyer 3-181, Baltimore, MD 21287-7381, United States




(* p=0.001)

(J Affect Disord, 2007)

月経前不快気分症

(Premenstrual dysphoric disorder : PMDD)

- ❖ 2013年に初めて、米国精神医学会で正式な病気として承認された。
- ❖ 月経前7～10日から症状が出現し、月経開始数日で症状が消失する周期を繰り返す。
- ❖ 精神症状は、うつ病と類似の症状だが、激しい感情が近くにいる人たちや自分に向かいやすく、自分で制御できないという感覚が特徴的である。
- ❖ 身体症状は、乳房の圧痛・腫脹、むくみ、食欲亢進、不眠(あるいは過眠)などが出現する。
- ❖ 月経終了後1週間は症状はまったくない。



うつ病女性の“生きづらさ”について～コロナ禍を越えて～

月経をめぐる“生きづらさ”



なぜ、月経を生理と呼ぶようになったのか？

- ❖ 月経という現象は、古来から理解しがたく、畏怖される現象で、月経中の女性は不浄のものとして扱われ、隔離されることもあった。
- ❖ 「月経」という言葉は直接的に口にすることがはばかられ、世界的に「月のもの」などの婉曲的な表現が使用されている。

(武谷雄二「月経のはなし 歴史・行動・メカニズム」、中公新書、2012)

- ❖ 日本では、明治になって女性が教師やバスの車掌などとして働く場を得るようになってから、月経中に体調不良を来す女性が少なくなることが明らかとなった。これを雇用主たちは「生理的故障」と呼び、これが略されて「生理」と呼ばれるに至った。


(田口亜沙「生理休暇の誕生」、青弓社、2003)

「生理休暇」の法制化

- 1947年の労働基準法によって定められている「法定休暇」である。
(欧米には生理休暇の政策がない)
- 会社の「就業規則」に関わらず、「上限なし」で取得できる。
- 当日であっても、申請することができる。
- 半日単位、あるいは数時間単位でも取得することができる。
- ところが、「就業規則」に「事前の申請が必要」と記載されている会社もある??など、その運用には課題が山積している。
- 生理休暇に関して給与の有無についての規定がないため、「無給」とすることができる。
(2020年度の厚生労働省の調査では、国内の事業所の67.3%が「無給」扱いだった)

生理休暇と、生理用品の無料配布

- 厚生労働省によると、2020年度における生理休暇を請求した者の割合は0.2%と、きわめて低い。
- 生理休暇の施策については、海外で「男女間の争いを増やすだけ」、「女性労働者は頼りにならないと思われる」などの反対意見が女性たちからも上がっている。
- 一方、2020年に英スコットランド議会で「すべての有月経女性に生理用品の無料配布」する法案が可決され、それを皮切りに、同様の施策が欧州、国内でも広がっている。(その背景には貧困のために生理用品が買えない女性たちの問題がある)
- 月経の話題をタブー視することに異を唱えるムーヴメントが起きている。



うつ病女性の“生きづらさ”について～コロナ禍を越えて～

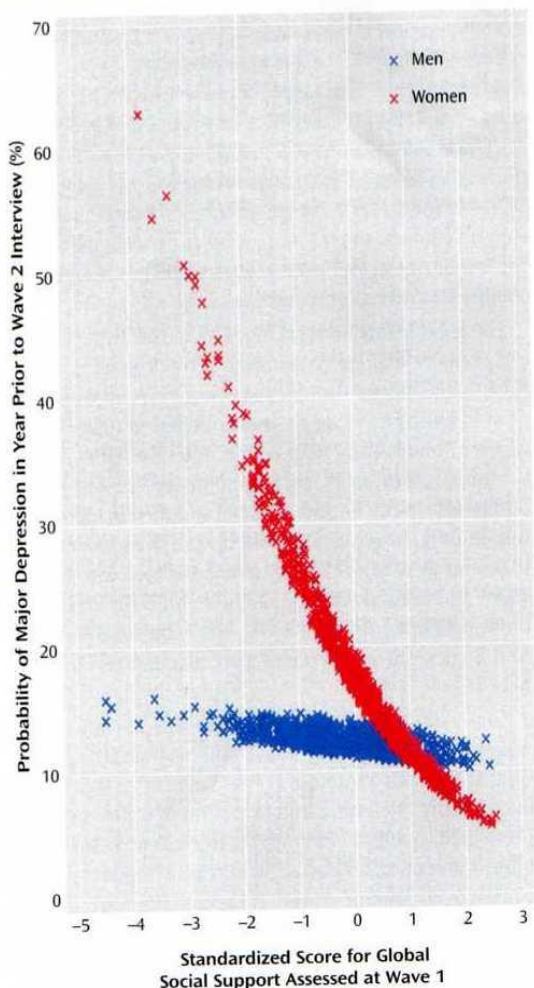
対人関係をめぐる“生きづらさ”



女性のうつ病の特徴

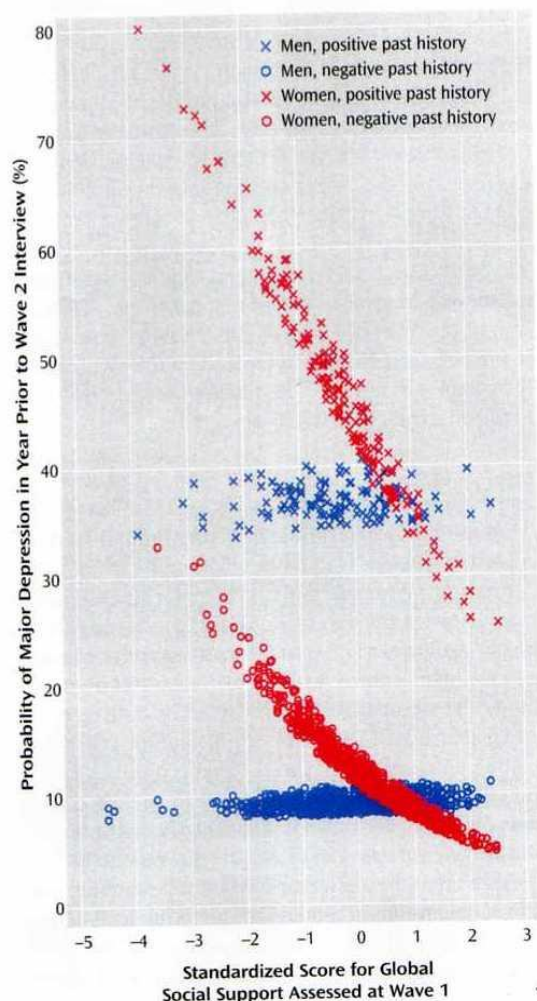
- ❖ 有病率が男性の約2倍である。
- ❖ 再生産期(周産期・育児期)の有病率が高い。
- ❖ 対人関係の問題が発症の契機になりやすい。
- ❖ 非定型病像(過眠・過食・夕方の増悪)が多い。
- ❖ 季節性(冬季)うつ病が多い。
- ❖ 有月経うつ病患者60～70%が月経前に症状が悪化している。
- ❖ 男性に比べて自殺未遂率が高く、自殺既遂率が低い。
- ❖ 経過、治療に対する反応、予後には、性差はない。

FIGURE 1. Risk for Major Depression in Men and Women From Opposite-Sex Twin Pairs in the Year Before the Wave 2 Interview as Predicted From the Level of Global Social Support at Wave 1^a



^a These risks are as predicted from a standard logistic regression (with age as a covariate) in which risk for depression was predicted from the main effect of global social support, the main effect of sex, and their interaction. The wave 2 interview occurred at least 1 year after the wave 1 interview.

FIGURE 2. Risk for Major Depression in Men and Women From Opposite-Sex Twin Pairs in the Year Before the Wave 2 Interview as Predicted From the Level of Global Social Support at Wave 1 Interview and From Past History of Depression^a



^a These risks are as predicted from a standard logistic regression (with age and history of major depression at the wave 1 interview as covariates) in which risk for depression was predicted from the main effect of global social support, the main effect of sex, and their interaction. Positive past history here means a history of one or more depressive episodes in the year prior to the wave 1 interview. The wave 2 interview occurred at least 1 year after the wave 1 interview.

社会的サポートと 女性のうつ病

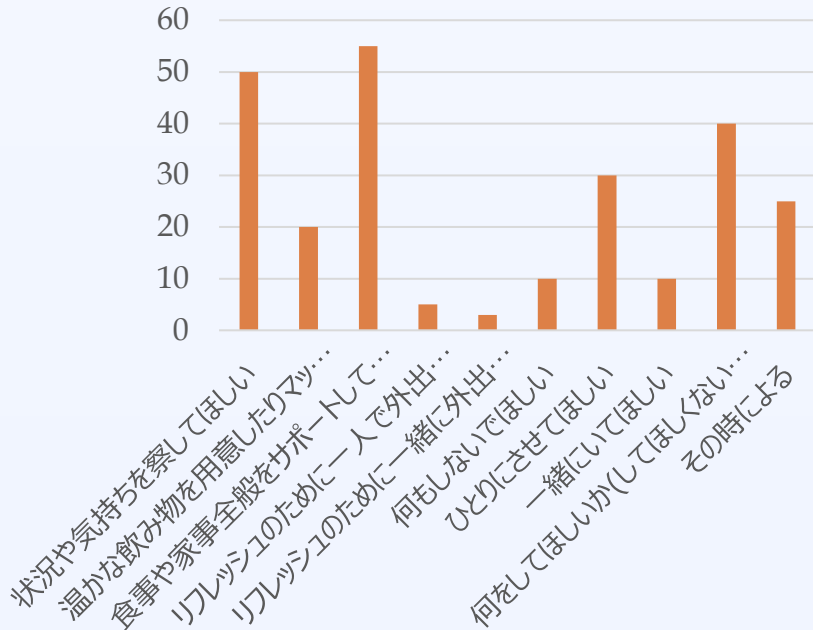
博多大吉・高尾美穂著

「ぼくたちが知っておきたい生理のこと」(辰巳出版、2022) WEBアンケート調査結果から引用(p114-115)

パートナーや交際相手に「生理でつらい」と
伝えた時にどんな対応をしてほしいですか?

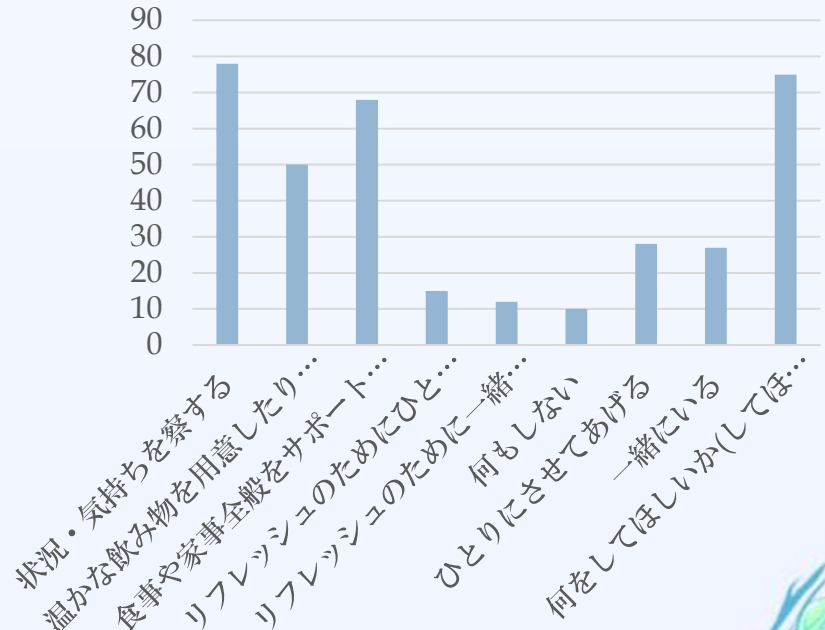
妻や交際相手に「生理でつらい」と言われたら
どんな対応をしようと思いますか?
または、どんな対応をしたことがありますか?

女性(%)




■ 女性(%)

男性(%)




■ 男性(%)


この結果をどう解釈するか?



女性は、男性に比して他者との関係性を重視する傾向があり、それによって、その関係性に情緒的に支えられる一方で、その葛藤にも悩まされることが多い。


(女性にとって、対人関係は“諸刃の刃”といえるか…)





うつ病女性の“生きづらさ”について～コロナ禍を越えて～

働く女性の“生きづらさ”



働く女性をとりまく対立(分断)の構図


❖ 女性 対 男性

女性の部下 対 男性管理職

女性の管理職 対 男性・女性の部下

❖ 非正規社員 対 正規社員

❖ 未婚若年女性 対 育児(時短)勤務女性



うつ病女性の“生きづらさ”について～コロナ禍を越えて～

現代的な“性差別”



或る実験 (1)



コロンビア大学が行った実験(2003年) :

実在する女性起業家ハイディ・ロイゼンがベンチャー・キャピタリストとしてどうやって成功したかが説明され、『強烈な個性の持ち主で…ハイテク分野の著名な経営者に顔が広がった。こうした幅広い人脈を活用して成功した』とある。

学生を2つのグループに分け、第一グループはこのケースをそのまま読ませ、第二グループでは主役の名前をハワードという男性名に変えて読ませた。そして、主役への印象を質問した。

(『Lean in』, Sandberg S, 2013)

或る実験 (2)



学生たちは、

ハイディとハワードの能力に対しては同等に評価した。

しかし、ハワードについては好ましい同僚とみなしたにも関わらず、

ハイディについては自己主張が強く、自分勝手に、

「一緒に働きたくない」

「自分が経営者だったら採用しない」とみなした。

(『Lean in』, Sandberg S, 2013)

無意識的な“思い込み”と、性差別

- 男性にとっては職業人として“好ましい”態度であっても、女性が同じように振る舞うと“自分勝手”で、「自己主張が強い」と受け取られ、男女問わず周囲の人たちに「一緒に働きたくない」と思われてしまう。
- 現代的な“性差別”は、より無自覚的で、ジェンダー・ロール(性別役割)についての“無意識的”な思い込みに強く影響されている。



令和4年度 性別による無意識の思い込み (アンコンシャス・バイアス) に関する調査結果 (概要)

調査結果のポイント

○今回の調査結果の主なポイントは、以下のとおり。(※前回調査は令和3年度に実施)

- ・性別役割について、「そう思う」又は「どちらかといえばそう思う」と回答した割合は、前回調査結果とほぼ同様に男性のほうが高い結果となっている。
- ・全項目平均では、性別役割の「意識」は男性が高い一方で、直接言われた・言動や態度から感じた「経験」は女性のほうが多い。
- ・職場の役割分担に関する項目において、20代男性で「そう思う」又は「どちらかといえばそう思う」と回答した割合が高いものが多くみられる。

対象・調査設計

【対象】全国男女20-60代 10,906人(男性5,452人 女性5,384人 その他70人)

【調査設計】全国47都道府県を性別、年代(20代~60代)で分け、均等に回収するサンプリングとし、測定項目を追加し41項目とした。

1 性別役割意識(全体)

○性別役割について、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の4段階で聞いたところ、男女ともに上位に入った8項目のうち7項目は、男性の方が高い割合となった。

○今回調査で新規追加した測定項目が上位に入っているが、男女ともに「男性は仕事をして家計を支えるべきだ」が一番高かった。その他男女差が大きく開いたのは「男性は~べきだ」という項目であり、前回調査と同様に全体的に男性が高い割合となっている。

性別役割に対する考え

男性 上位10項目	回答者数: 5452	(%)	(参考) 前回順位	女性 上位10項目	回答者数: 5384	(%)	(参考) 前回順位
1 男性は仕事をして家計を支えるべきだ		48.7	2	1 男性は仕事をして家計を支えるべきだ		44.9	2
2 女性には女性らしい感性があるものだ		45.7	1	2 女性には女性らしい感性があるものだ		43.1	1
3 女性は感情的になりやすい		35.3	4	3 女性は感情的になりやすい		37.0	3
4 デートや食事のお金は男性が負担すべきだ		34.0	3	4 育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきでない		33.2	4
5 育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきでない		33.8	5	5 女性は結婚によって、経済的に安定を得る方が良い		27.2	-
6 女性はか弱い存在なので、守られなければならない		33.1	-	6 女性はか弱い存在なので、守られなければならない		23.4	-
7 男性は結婚して家庭をもって一人前だ		30.4	7	7 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先すべきだ		21.6	5
8 男性は人前で泣くべきではない		28.9	6	8 デートや食事のお金は男性が負担すべきだ		21.5	10
9 女性は結婚によって、経済的に安定を得る方が良い		28.6	-	9 組織のリーダーは男性の方が向いている		20.9	8
10 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先すべきだ		28.4	8	9 大きな商談や大事な交渉事は男性がやる方がいい		20.9	8
11 家事・育児は女性がするべきだ		27.3	9	11 家事・育児は女性がするべきだ		20.7	7
12 家を継ぐのは男性であるべきだ		25.4	10	12 共働きで子どもの具合が悪くなった時、母親が看病するべきだ		20.3	6

(「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」の合計)

男女両方で上位10位に入っている項目

※赤字の項目は、今回調査で追加した項目

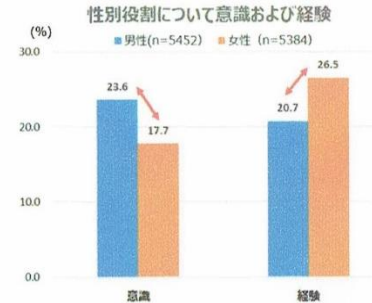
※「-」は前回測定項目になし

※性別役割意識(シーン別)については、調査結果を参照(P8)

令和4年度 性別による無意識の思い込み (アンコンシャス・バイアス) に関する調査結果 (概要)

2 男女差でみえるアンコンシャス・バイアス

- 全項目平均では、性別役割の「意識」は男性が強い一方で、直接言われた・言動や態度から感じた「経験」は女性のほうが多い。(P25)
- 男性は女性と比べて、性別に基づく役割を直接言われた、あるいは言動や態度で間接的に接した「経験」は少なく、伝統的な役割観に自身がとらわれていることに気づいていない可能性がうかがえる。(P25)



意識：測定41項目について、各項目「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」の回答率の41項目平均 (%) を男女別に算出したもの

経験：性別に基づく役割を「直接言われた」あるいは「言動や態度から感じた」経験の回答率の41項目平均 (%) を男女別に算出したもの

3 職場項目における性別役割意識

- 職場の役割分担に関する項目において、20代男性で「そう思う」又は「どちらかといえばそう思う」と回答した割合が高いものが多くみられる。
- 「男性は出産休暇／育児休業を取るべきでない」「仕事より育児を優先する男性は仕事へのやる気が低い」は、20代の男女間でも大きな差がみられた。(P28,29)



おわりに

- ❖ 私たちが生きている社会の“大きな問題”は、家庭、学校、職場、そして、精神科診察室などで展開する、個別の(小さな)関係性の中へと投影されていて、その意味で、今回、精神科臨床医として感じるところを述べた。
- ❖ たとえば、私たちの大半は、意識的には両性の平等を信じているが、男女ともに、女性に対する個人的な偏見と先入観の否認があり、“無意識的”に差別的処遇を許容している。
- ❖ そのような無意識的な“差別”のひとつひとつは、あからさまでなく、お互いに「考えすぎだ」と思うことで、被害の声があげづらく、そのために蓄積(鬱積)し、やがて“疾病化”することさえある。