

基礎研 レポート

働く女性のメンタルヘルス

何より経済・体力・時間の余裕のなさが悩みやストレスを増やす。
若いと独身、40代以上は既婚者で悩みは多い？

生活研究部 主任研究員 久我 尚子

(03)3512-1878 kuga@nli-research.co.jp

1—はじめに～働く女性が増える一方で、女性の就労環境には課題も多い

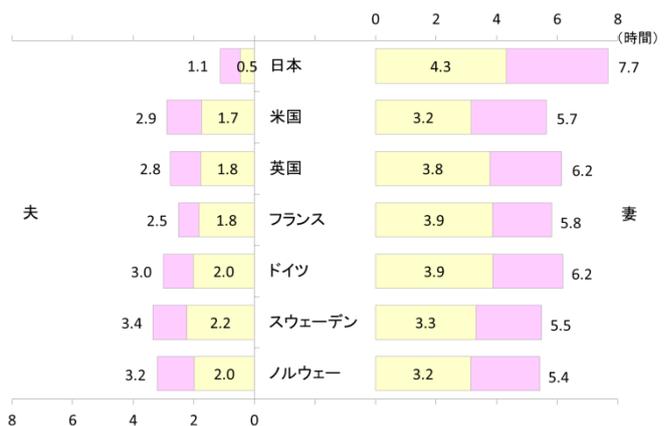
働く女性が増え、M字カーブも解消傾向にある。政策の後押しもあり、今後とも働く女性は増える見込みだ。一方で女性の就労環境には課題が多い。指導的地位に占める女性の割合は少なく、男女の賃金格差は依然として開いたままだ。

また、仕事と家庭の両立環境も十分に整備されているとは言えない。両立に関わる制度の利用状況は、正規雇用者か非正規雇用者かといった雇用形態で異なり、出産後の就業継続率にも大きな差がある。国立社会保障人口

問題研究所「第15回出生動向基本調査」によれば、第1子出産後の就業継続率は、育休取得率が順調に上がっている正規の職員では69.1%だが、正規の職員と比べて育休取得などが難しいパートや派遣では25.2%に過ぎない。一方で制度の整っている正規雇用者でも、3割は出産後に退職している。これは、職場の環境整備は進んでいても、家庭の環境は必ずしも整っているわけではないということだろう。確かに、夫婦の家事・育児の分担を見ると、特に日本の家庭では妻への偏りが大きい(図表1)。夫婦ともにフルタイムで働いていても、家事・育児は妻に偏りがちな家庭は多いのではないか。

このような中で、悩みやストレスを抱えながら働く女性は少なくないだろう。本稿では、働く女性のメンタルヘルスの状況、具体的には悩みやストレスの有無やその内容、属性による違いについて、ニッセイ基礎研究所が昨年7月に実施した女性5千人を対象にした調査¹を用いて分析する。

図表1 6歳未満の子どもを持つ夫婦の家事・育児関連時間
(1日あたり)



(注) 黄色は家事・育児時間のうち育児時間

(資料) 内閣府「平成29年版男女共同参画白書」より作成

¹ 「女性のライフコースに関する調査」、調査時期は2018年7月、調査対象は25～59歳の女性、インターネット調査、調

2—働く女性の悩みやストレスの有無

1 | 就業・非就業による違い～若いほど非就業女性の方が少ないが、50歳代では同程度

はじめに、就業状態による違いを確認する。就業女性と非就業女性で悩みやストレスの有無に違いはあるのだろうか。

調査では「普段の生活の中で悩みやストレスがありますか」という問いに対して、「常にある」「しばしばある」「ときどきある」「ほとんどない」「ない」の5段階の選択肢で尋ねている。このうち上位2つを合わせた割合を悩みやストレスがある割合（以下、悩みがある割合）とすると、25～59歳の非就業女性では47.3%、就業女性では50.4%である（図表2）。

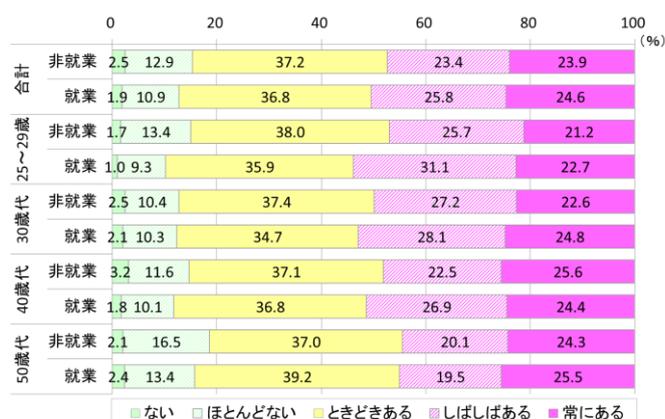
非就業の方が若干低く、若いほど差はひらくが（25～29歳で非就業46.9%、就業53.8%）、50歳代ではおおむね同程度である（44.4%、45.0%）。悩みやストレスは、就業女性の方がやや多い傾向はあるものの、年齢とともにその差は縮んでいく。

2 | 働く女性の属性による違い～時間・経済状態の余裕・体力のない層、若い年代、未婚、子のいない女性、実家と同居で悩みが多い

ここからは働く女性に注目して、年齢に加えて、最終学歴や体力、未婚、子の有無、年収といった属性による違いを捉えていく。

図表3より、働く女性の悩みがある割合は、若い年代ほど、また、最終学歴は高専卒や中卒、高卒で、既婚者より未婚者で、子どもがいる女性よりいない女性で、本人年収や配偶者の年収は低いほど、実家や義理の実家とは同居で、体力がないほど、経済状態に余裕がないほど、時間のゆとりがないほど高い。特に、時間のゆとりや体力、経済状態では差が大きく、悩みの有無に大きく寄与している

図表2 「普段の生活の中で悩みやストレスはありますか」



図表3 就業女性について属性別に見た悩みやストレスが「常にある」「しばしばある」の合計値

(a) 年齢・最終学歴・未婚・子の有無・本人年収別



(b) 配偶者年収・実家や義理の実家との距離別



(注1) 赤線はいずれも働く女性全体の値

(注2) 配偶者年収や義理の実家との距離は既婚女性のみ

(注3) 実家や義理の実家との距離のその他は既に亡くなっている場合等を例示して尋ねている。

子がうかがえる。

一方で、経済状態の余裕や時間のゆとり、体力があるほど、自営業・自由業、年収 700 万円以上、配偶者の年収が 500 万円以上、義理の実家と同居、50 歳代で悩みがある割合は低い。

3 | 職場環境による違い～ハラスメントを告発できない・長時間労働の職場は悩みを増やす

職場の状況別には、全体と比べて+10%pt 以上多いものについて順に見ると「セクハラやパワハラを受けても告発しにくい」「休暇が取りにくい」「上司や先輩より先に帰りにくい」「残業の必要がなくても終業時間直後は帰りにくい」「部下や後輩より先に帰りにくい」「産休や育休の制度はあるが利用しにくい」「結局、長時間働ける人が評価されやすい」「時短勤務や在宅勤務の制度はあるが利用しにくい」が上がる（図表 4）。

つまり、ハラスメントを告発しにくい閉塞感のある職場で働く女性は当然ながら悩みが多いほか、長時間労働を良しとするような旧慣習の残る職場でも悩みは多い。

一方で、悩みがある割合が低いのは、「年齢によらず業績で公平に評価されている」「長時間労働を減らすための効率化がなされている」「仕事と育児や介護の両立制度が整っている」といった職場であり、男女平等の認識が浸透しており、長時間労働の是正や仕事と家庭の両立制度が整っているなど働き方改革が着実に進んでいる職場だ。

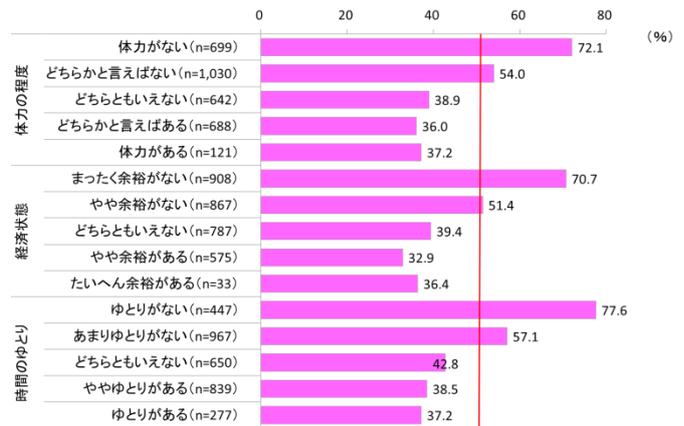
3——働く女性の悩みやストレスの内容

1 | 就業・非就業による違い～非就業では家庭内、就業女性は仕事など家庭の外の悩みが多い

普段の生活の中で悩みやストレスが「常にある」「しばしばある」と回答した女性について、その内容を見ると、25～59 歳の女性全体（就業・非就業合計）で最も多いのは「収入・家計・借金等」（25.7%）であり、次いで「家族との人間関係」（14.1%）、「家族以外との人間関係」（10.3%）、「自分の仕事」（9.2%）、「自分の病気や介護」（7.3%）と続く。

就業状態別に見ても、どちらも最も多いのは「収入・家計・借金等」だが、非就業女性で「自分の病気や介護」や「家族との人間関係」、「育児」が、就業女性で「自分の仕事」が比較的多い。一方で、

図表 3 就業女性について属性別に見た悩みやストレスが「常にある」「しばしばある」の合計値
(c) 体力・経済状態・時間のゆとり別



(注) 赤線は働く女性全体の値

図表 4 就業女性について職場の状況別に見た悩みやストレスが「常にある」「しばしばある」の合計値



(注 1) 赤線は働く女性全体の値

(注 2) 職場の状況は「あてはまる」「ややあてはまる」「どちらともいえない」「あまりあてはまらない」「あてはまらない」の 5 段階のうち上位 2 つの選択者が対象

非就業女性では「家族以外との人間関係」が、就業女性では「自分の病気や介護」や「家族との人間関係」が若干少ない。

やはり、当然ながら家庭生活が中心である非就業女性では家庭の中のことが、外で働く就業女性では家庭の外のことに悩みが多い。

2 | 働く女性の属性による違い～年齢が高いほど家庭、若いほど自分、高年収・高学歴で仕事

働く女性について属性別に見ても、おおむね最も多いのは「収入・家計・借金等」だが、29歳以下や大学院卒、年収300万円以上、経済状態にやや余裕がある層では「自分の仕事」が最も多い（図表6）。

このほか就業女性全体と比べて、年齢が高いほど「収入・家計・借金等」や「家族の病気や介護」などの家庭生活に関わる悩みが多く、若いほど「自分の仕事」や「恋愛や性に関すること」など自分に関わる悩みが多い傾向がある。なお、若い年代の多い未婚者でも「自分の仕事」が多い。

最終学歴別には高学歴ほど「収入・家計・借金等」が少ない傾向がある。高専卒で「家族の病気や介護」が多いが、これは高専卒の内訳を見ると年齢層が高いためだ。さらに、年収が高いほど「収入・家計・借金等」や「家族との人間関係」、「子供の教育」が少ない傾向がある一方、「自分の仕事」は多い傾向がある。つまり、高学歴・高年収のハイキャリア女性では経済的な悩みや家庭生活の悩みは少ないかわりに、自分の仕事に関する悩みが多い。

このほか「部下や後輩より先に帰りにくい」職場で「家族との人間関係」が多い（図表省略）。

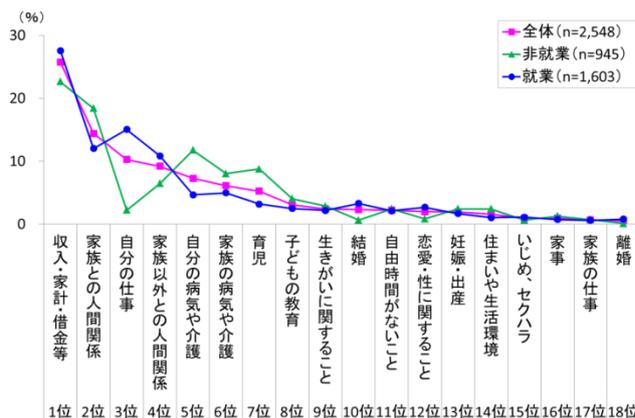
4——働く女性の悩みやストレスへの影響要因の重回帰分析結果

1 | 就業女性全体の結果～悩みを増やすのは何より経済状態や体力、時間の余裕のなさ。ハラスメントを告発できない職場や長時間労働の職場、子どもがいないことも悩みを増やす

次に、働く女性の悩みの有無に対して具体的にどのような要因が影響を及ぼすのか、重回帰分析を用いて、その影響度合いを捉えたい。

分析では、先に示した5段階の尺度から成る悩みやストレスの有無を目的変数とし、説明変数は、これまでに見てきた年齢（25～59歳）や最終学歴²、未既婚³、子の有無⁴、本人年収⁵、実家との距離⁶、体力⁷のほか、職場のそれぞれの状況⁸として重回帰分析を行う。

図表5 女性の悩みやストレスのうち「最も気になるもの」



（注1）対象は普段の生活で悩みやストレスが「常にある」「しばしばある」者

（注2）順位は女性全体のもの

² 中学卒=1、高校卒=2、高等専門学校卒=3、専門学校卒=4、短期大学卒=5、大学卒=6、大学院卒=7、その他=8のうち、8以外が分析対象。便宜上、順序尺度に見立てているが、例えば、専門性の高さなどの軸で見ればこの通りではない。

³ 未婚=1、既婚=2。学歴同様、便宜上、順序尺度に見立てている。

⁴ 子どもなし=1、子どもあり=2

⁵ 収入はない=1、300万円未満=2、300～700万円未満=3、700万円以上=4

⁶ 同居=1、近居（同一区市町村内）=2、別居（同一区市町村外）=3、その他（すでに亡くなっているなど）=4

⁷ 体力がない=1、どちらかと言えない=2、どちらともいえない=3、どちらかと言えばある方=4、体力がある=5

図表6 働く女性の悩みやストレスのうち「最も気になるもの」

(a) 年齢別

	全体 (n=1,603)	29歳以下 (n=220)	30歳代 (n=461)	40歳代 (n=550)	50歳代 (n=372)
1位 収入・家計・借金等	27.6	21.4	23.2	30.5	32.3
2位 自分の仕事	15.0	23.6	15.2	12.7	13.2
3位 家族との人間関係	12.0	8.2	10.4	14.2	13.2
4位 家族以外との人間関係	10.9	9.1	11.7	12.7	8.1
5位 家族の病気や介護	5.0	1.4	0.7	5.6	11.6
6位 自分の病気や介護	4.7	3.6	3.9	4.2	7.0
7位 結婚	3.3	5.0	6.9	1.1	1.1
8位 育児	3.2	4.5	6.5	1.8	0.3
9位 恋愛・性に関すること	2.7	9.5	3.0	1.3	0.3
10位 子どもの教育	2.5	0.5	1.5	4.5	1.9

(b) 最終学歴別

	中学校卒 (n=29)	高等学校 卒(n=458)	高等専門 学校卒 (n=37)	専門学校 卒(n=281)	短期大学 卒(n=266)	大学卒 (n=494)	大学院卒 (n=33)
1位 収入・家計・借金等	31.0	32.5	32.4	30.2	27.4	21.9	12.1
2位 自分の仕事	13.8	10.5	8.1	15.7	16.5	18.0	27.3
3位 家族との人間関係	24.1	14.4	8.1	11.4	11.7	10.1	12.1
4位 家族以外との人間関係	10.3	10.7	8.1	10.3	14.3	8.9	24.2
5位 家族の病気や介護	0.0	5.7	10.8	5.7	4.9	4.0	3.0
6位 自分の病気や介護	0.0	5.5	2.7	4.6	3.4	4.7	6.1
7位 結婚	0.0	2.4	2.7	1.4	4.1	4.9	3.0
8位 育児	3.4	2.8	5.4	4.3	2.6	3.2	0.0
9位 恋愛・性に関すること	0.0	1.7	2.7	1.1	1.5	5.5	0.0
10位 子どもの教育	3.4	2.0	2.7	1.8	4.1	2.4	3.0

(c) 未既婚・子どもの有無別

	未既婚別		子どもの有無別	
	未婚(n=595)	既婚(n=1,008)	なし(n=857)	あり(n=746)
1位 収入・家計・借金等	25.7	28.7	26.8	28.4
2位 自分の仕事	20.5	11.8	19.5	9.9
3位 家族との人間関係	7.9	14.5	8.8	15.8
4位 家族以外との人間関係	11.4	10.5	11.2	10.5
5位 家族の病気や介護	4.0	5.6	4.8	5.2
6位 自分の病気や介護	6.9	3.4	6.2	2.9
7位 結婚	6.9	1.2	5.4	0.9
8位 育児	0.3	4.9	0.0	6.8
9位 恋愛・性に関すること	6.1	0.7	4.7	0.4
10位 子どもの教育	0.0	4.0	0.0	5.4

(d) 本人年収別

	収入はない (n=19)	300万円未満 (n=1,133)	300~700万円 未満(n=427)	700万円以上 (n=24)
1位 収入・家計・借金等	36.8	30.0	21.1	20.8
2位 自分の仕事	10.5	12.4	21.3	29.2
3位 家族との人間関係	10.5	13.8	8.0	4.2
4位 家族以外との人間関係	15.8	10.2	12.4	12.5
5位 家族の病気や介護	0.0	5.3	4.7	0.0
6位 自分の病気や介護	5.3	5.2	3.5	0.0
7位 結婚	0.0	3.1	4.2	0.0
8位 育児	0.0	3.6	2.1	4.2
9位 恋愛・性に関すること	0.0	1.7	5.6	0.0
10位 子どもの教育	10.5	2.7	1.6	0.0

(注1) 対象は普段の生活で悩みやストレスが「常にある」「しばしばある」者

(注2) 順位は働く女性全体のもの

(注3) 働く女性全体と比べて±5%を網掛け

(注4) 太字は各属性で最も多いもの、斜線はサンプル数が少ないため参考値

8 あてはまらない=1、ややあてはまる=2、どちらともいえない=3、あまりあてはまらない=4、あてはまらない=5

分析において、独立変数間の相関係数を見たところ、「男性も女性も、性別によらず、業績で公平に評価されている」と「年齢に関係なく、業績で公平に評価されている」、「残業の必要がなくても、終業時間直後は帰りにくい」と「上司や先輩より先に帰りにくい」、「上司や先輩より先に帰りにくい」と「部下や後輩より先に帰りにくい」では相関係数 0.7 以上の強い相関が見られたため、「年齢に関係なく、業績で公平に評価されている」「上司や先輩より先に帰りにくい」「部下や後輩より先に帰りにくい」を除いて分析する。このほかの相関係数は中程度以下であり、多重共線性の問題はないと考えられる。なお、変数は強制投入とする。

重回帰分析の結果、重決定係数は 0.218⁹であり、1%水準で有意な値であった。それぞれの説明変数から目的変数への標準回帰係数を示す(図表7)。図表7より、働く女性の悩みやストレスの有無の度合いについて5%水準で有意な変数のうち、「セクハラやパワハラを受けても告発しにくい」職場や「結局、長時間働ける人が評価されやすい」職場は悩みやストレスを増やす影響がある。一方で、それ以上に経済状態の余裕や体力、時間のゆとりがあることは悩みを減らす影響がある。裏を返すと、経済状態の余裕や体力、時間のゆとりがないことはハラスメントや長時間労働などの職場の悪環境以上に悩みを増やす影響がある。さらに、子どもがいることや「長時間労働を減らすための仕事の効率化がなされている」職場は悩みを減らす影響がある。なお、有意な値ではないが、結婚していることも悩みを減らす影響がうかがえる。

図表7 働く女性の悩みやストレスの有無についての重回帰分析結果(25~59歳、n=2,909)

	標準化係数β
「セクハラやパワハラを受けても告発しにくい」	0.098 **
「結局、長時間働ける人が評価されやすい」	0.038 *
「休暇が取りにくい」	0.033
最終学歴	0.012
「残業の必要がなくても、終業時間直後は帰りにくい」	0.012
本人年収	-0.002
実家との距離	-0.013
年齢	-0.015
「男性も女性も、性別によらず、業績で公平に評価されている」	-0.021
「産休や育休の制度はあるが、利用しにくい」	-0.022
「時間短縮勤務や在宅勤務などの両立を支援する制度はあるが、利用しにくい」	-0.025
「仕事と育児や介護を両立するための制度が整っている」	-0.032
未既婚	-0.034
「長時間労働を減らすための仕事の効率化がなされている」	-0.045 *
子供の有無	-0.063 **
時間のゆとり	-0.169 **
体力の程度	-0.193 **
経済状態	-0.220 **

*p<.05, **p<.01

(注1) 重決定係数は0.218で1%水準で有意な値

(注2) 有意な値に網掛け

2 | 年代別の結果～若いと独身の方が、40代以上は既婚者の方が悩みは多い？

同様に年代別に分析したところ、全体と比べていくつかの違いがあった(図表8)。30歳代以下では未既婚が有意な値となっており、未婚であることは悩みやストレスが増やす影響がある。特に25~

⁹ 決してモデルの適合度が良いわけではないが、|R|=0.467であり、中程度の相関があると認識している。

図表8 働く女性の悩みやストレスの有無についての重回帰分析結果

(a) 25~29歳 (n=373)

	標準化係数β
「セクハラやパワハラを受けても告発しにくい」	0.132 *
実家との距離	0.070
「産休や育休の制度はあるが、利用しにくい」	0.069
「結局、長時間働ける人が評価されやすい」	0.062
最終学歴	0.033
「休暇が取りにくい」	0.030
子供の有無	0.018
「長時間労働を減らすための仕事の効率化がなされている」	0.008
「仕事と育児や介護を両立するための制度が整っている」	-0.020
「男性も女性も、性別によらず、業績で公平に評価されている」	-0.021
「残業の必要がなくても、終業時間直後は帰りにくい」	-0.040
本人年収	-0.059
経済状態	-0.099
「時間短縮勤務や在宅勤務などの両立を支援する制度はあるが、利用しにくい」	-0.112
体力の程度	-0.180 **
未既婚	-0.184 **
時間のゆとり	-0.241 **

* $p < .05$, ** $p < .01$

(注1) 重決定係数は0.257で1%水準で有意な値

(注2) 有意な値に網掛け

(b) 30歳代 (n=791)

	標準化係数β
「セクハラやパワハラを受けても告発しにくい」	0.148 *
「男性も女性も、性別によらず、業績で公平に評価されている」	0.033
「結局、長時間働ける人が評価されやすい」	0.025
「休暇が取りにくい」	0.022
本人年収	-0.001
最終学歴	-0.006
「仕事と育児や介護を両立するための制度が整っている」	-0.009
実家との距離	-0.010
「残業の必要がなくても、終業時間直後は帰りにくい」	-0.015
「時間短縮勤務や在宅勤務などの両立を支援する制度はあるが、利用しにくい」	-0.031
「産休や育休の制度はあるが、利用しにくい」	-0.046
子供の有無	-0.061
「長時間労働を減らすための仕事の効率化がなされている」	-0.083 *
未既婚	-0.116 *
体力の程度	-0.145 **
時間のゆとり	-0.152 **
経済状態	-0.212 **

* $p < .05$, ** $p < .01$

(注1) 重決定係数は0.188で1%水準で有意な値

(注2) 有意な値に網掛け

図表8 年代別に見た働く女性の悩みやストレスの有無についての重回帰分析結果

(c) 40歳代 (n=982)

	標準化係数β
未既婚	0.073
「休暇が取りにくい」	0.048
「結局、長時間働ける人が評価されやすい」	0.046
「セクハラやパワハラを受けても告発しにくい」	0.044
「残業の必要がなくても、終業時間直後は帰りにくい」	0.042
本人年収	0.032
「時間短縮勤務や在宅勤務などの両立を支援する制度はあるが、利用しにくい」	0.011
最終学歴	0.003
「産休や育休の制度はあるが、利用しにくい」	-0.034
実家との距離	-0.036
「長時間労働を減らすための仕事の効率化がなされている」	-0.039
「仕事と育児や介護を両立するための制度が整っている」	-0.050
子供の有無	-0.071
「男性も女性も、性別によらず、業績で公平に評価されている」	-0.072 *
時間のゆとり	-0.163 **
経済状態	-0.216 **
体力の程度	-0.226 **

*p<.05, **p<.01

(注1) 重決定係数は0.228で1%水準有意な値

(注2) 有意な値に網掛け

(d) 50歳代 (n=763)

	標準化係数β
「セクハラやパワハラを受けても告発しにくい」	0.103 **
「休暇が取りにくい」	0.044
「結局、長時間働ける人が評価されやすい」	0.044
最終学歴	0.024
「残業の必要がなくても、終業時間直後は帰りにくい」	0.019
未既婚	0.003
実家との距離	-0.005
「男性も女性も、性別によらず、業績で公平に評価されている」	-0.006
本人年収	-0.008
「仕事と育児や介護を両立するための制度が整っている」	-0.020
「産休や育休の制度はあるが、利用しにくい」	-0.024
「時間短縮勤務や在宅勤務などの両立を支援する制度はあるが、利用しにくい」	-0.030
「長時間労働を減らすための仕事の効率化がなされている」	-0.039
子供の有無	-0.085 *
時間のゆとり	-0.151 **
体力の程度	-0.200 **
経済状態	-0.265 **

*p<.05, **p<.01

(注1) 重決定係数は0.260で1%水準で有意な値

(注2) 有意な値に網掛け

29歳では未既婚の影響が強く、経済状態の余裕や体力があること、ハラスメントのある職場であること¹⁰を越えた影響がある。一方で、40歳代では有意な値ではないものの、逆に結婚していることが悩みを増やす影響がうかがえる。50歳代でもごく僅かだが同様の傾向がある。つまり、いわゆる結婚適齢期の年代の女性では結婚していないことは悩みの種となりやすいが、40歳代以上では逆に結婚している方が悩みは増えるようだ。

40歳代は子どもの進学など子育てで難しい問題も重なる時期であり、徐々に親の介護問題なども始まる時期でもある。また、「女性のライフコースの理想と現実」等¹¹でも述べた通り、40歳代以上と30歳代以下では女性が外で働くことに対して、女性自身も親世代も（おそらく夫も）ジェネレーションギャップがあるようだ。40歳代以上の夫婦では、昔ながらの男女の性別役割分担意識が残っているために、仕事と家事・育児・介護の両立において妻の負担感が大きく、さらに、義理の実家との関係性の問題なども相まって、結婚している方が悩みが増えるのかもしれない。

子の有無については、必ずしも有意な値ではないが、子どもがいることは25～29歳では悩みを増やす影響が、逆に30～50歳代では悩みを減らす影響がうかがえる。なお、50歳代のみ有意な値である。つまり、子どもはある程度の人生経験や経済力が増してから持った方が悩みは生じにくく、50歳代では子育てにかかる労力が減るとともに、自分自身の老後が見えてくる時期でもあり、子どもがいることで一層悩みが減る傾向があるのだろう。

なお、40歳以上では結婚していることは悩みを増やす傾向がうかがえたが、子どもがいることは逆に悩みを減らす傾向を示すことは興味深い。子どもの進学問題などがあっても、悩みやストレスを増やすのは子ども要因ではなく、配偶者要因ということなのだろう。

また、40歳代では「男性も女性も、性別によらず、業績で公平に評価されている」職場であることが唯一、有意な値で悩みを減らす影響を示しており、男女の不公平感に対する不満の多い年代（不満に直面している年代）である様子もうかがえる。

さらに、就業女性のうち既婚女性や既婚で子のいる女性に限定して、説明変数に配偶者の年収や義理の実家との距離を加えて分析したところ、どちらも「休暇が取りにくい」ことが悩みを増やす影響として強く表れた。また、必ずしも有意な値ではないが、年齢別に見ても配偶者の年収の高さはどちらかと言えば悩みを増やす影響が、義理の実家との距離の遠さは悩みを減らす影響があった。

配偶者の年収の高さについては意外なようだが、非就業の既婚女性でも同様の結果を確認できている。詳細は別途報告したいが、配偶者の年収と悩みの有無の関係を見ると、配偶者の年収が300万円～1,000万円未満では年収の増加とともに悩みは減るが、年収1,000万円以上では悩みは若干増え、年収300万円未満では若干減る。このことは、例えば、夫が高年収の家庭では夫は仕事に邁進して家庭をあまり顧みないことで、妻は家事・育児の負担の全てを担うことで悩みが多いといった状況が考えられる。

¹⁰ 女性の就労環境やハラスメント問題の整備が進むことで、若い年代ほどそもそもハラスメントのない職場で働いている可能性もある

¹¹ 久我尚子「[女性のライフコースの理想と現実](#)」、ニッセイ基礎研究所、基礎研レポート（2018/11/27）及び「[続・女性のライフコースの理想と現実](#)」、ニッセイ基礎研究所、基礎研レター（2018/12/12）

3 | その他～ハイキャリア女性では経済状態より時間や体力、職場の状況

働く女性の悩みの割合や内容は最終学歴や本人収入でも異なる傾向が見られた。その中で特徴的だった大学院卒や年収 300 万円以上について同様に分析すると、経済状態よりも時間や体力、あるいは職場の状況の方が悩みを増やす傾向がある（図表 9）。

図表 9 属性別に見た働く女性の悩みやストレスの有無についての重回帰分析結果

(a) 年収 300 万円以上 (n=877)

	標準化係数 β
「セクハラやパワハラを受けても告発しにくい」	0.093 **
最終学歴	0.045
「結局、長時間働ける人が評価されやすい」	0.034
「休暇が取りにくい」	0.017
「産休や育休の制度はあるが、利用しにくい」	0.008
実家との距離	-0.007
年齢	-0.010
「残業の必要がなくても、終業時間直後は帰りにくい」	-0.011
「長時間労働を減らすための仕事の効率化がなされている」	-0.015
「時間短縮勤務や在宅勤務などの両立を支援する制度はあるが、利用しにくい」	-0.031
「男性も女性も、性別によらず、業績で公平に評価されている」	-0.038
「仕事と育児や介護を両立するための制度が整っている」	-0.043
子どもの有無	-0.048
未既婚	-0.050
体力の程度	-0.176 **
経済状態	-0.206 **
時間のゆとり	-0.212 **

* $p < .05$, ** $p < .01$

(注 1) 重決定係数は 0.468 で 1%水準有意な値

(注 2) 有意な値に網掛け

(b) 大学院卒 (n=57)

	標準化係数 β
「産休や育休の制度はあるが、利用しにくい」	0.304
「長時間労働を減らすための仕事の効率化がなされている」	0.223
「結局、長時間働ける人が評価されやすい」	0.150
未既婚	0.143
「残業の必要がなくても、終業時間直後は帰りにくい」	0.094
「男性も女性も、性別によらず、業績で公平に評価されている」	0.012
年齢	-0.013
経済状態	-0.015
子どもの有無	-0.031
「休暇が取りにくい」	-0.035
「セクハラやパワハラを受けても告発しにくい」	-0.050
本人年収	-0.065
実家との距離	-0.067
時間のゆとり	-0.167
「仕事と育児や介護を両立するための制度が整っている」	-0.244
「時間短縮勤務や在宅勤務などの両立を支援する制度はあるが、利用しにくい」	-0.295
体力の程度	-0.394 *

* $p < .05$, ** $p < .01$

(注 1) 重決定係数は 0.439 で 5%水準で有意な値

(注 2) 有意な値に網掛け

5—おわりに～働き方改革、就労環境整備は悩みやストレスも減らす

本稿では、女性5千人を対象とした調査結果を用いて、働く女性の悩みやストレスの状況を捉えた。非就業女性と就業女性では、若いほど非就業女性の方が悩みは少ないが、50歳代では同程度であった。働いている女性の方がやや悩みは多いものの、年齢とともにその差は縮んでいく。

また、悩みやストレスの内容を見ると、就業状態によらず最も多いのは「収入・家計・借金等」であったが、非就業女性では家庭内のこと、就業女性では家庭外のこと（仕事）で悩みが多い傾向があった。また、高学歴や高収入、若い年代などキャリアに邁進しているような女性では最も悩みとして多いのは「収入・家計・借金等」ではなく、「自分の仕事」であった。

また、悩みを増やす要因の影響度合いを重回帰分析で捉えたところ、働く女性の悩みを増やすのは、何より経済状態に余裕がないことであり、これは就業女性の悩みで「収入・家計・借金等」が最も多かったこととも一致する。また、体力や時間の余裕のなさも比較的大きな影響を与える。このほかハラスメントを告発できない職場であることや未だ長時間労働が評価される職場であること、子どもがいないことも悩みを増やす。

年齢別の結果で興味深かったことは、若い年代では結婚していないことが悩みを増やすが、40歳代以上では結婚している方が悩みは増える傾向があることだ。加えて、30歳代以上では子どもがいることは悩みを減らす傾向があった。つまり、子どもの健康や進学問題などに直面しても、既婚の働く女性の悩みを増やすのは子どもではなく、(家事・育児に協力が少ないであろう)配偶者の影響のようだ。この点については、繰り返し述べているように、40歳代以上とそれ以下では、女性が外で働くことや男女の役割分担に関わる価値観にジェネレーションギャップもあるだろう。

また、高学歴や高収入のハイキャリア女性では経済状態よりも体力や時間の余裕、職場の状況が悩みを増やす影響があった。職場の状況については、就業女性全体でも「長時間労働を減らすための仕事の効率化がなされている」職場や「仕事と育児や介護を両立するための制度が整っている」職場などでは悩みを減らす傾向がある一方、「セクハラやパワハラを受けても告発しにくい」職場や「結局、長時間働ける人が評価されやすい」、「休暇が取りにくい」職場では悩みを増やす傾向がある。

今後とも女性の活躍が進み、管理職をはじめ男性と同様の働き方をする女性も増える中では、やはり悩みやストレスの軽減という観点からも、着実に働き方改革や両立に関わる就労環境の整備を進めていく必要がある。また、働く女性といっても悩みを増やす要因として家庭の影響も大きく、職場の制度環境の整備を進めるとともに、男性の育休取得促進など家庭の環境も整うような施策も強く進める必要がある。