

心と体を癒して、前向きに 40～50代女性の「疲れ」と解消法

生活者研究センター
主任研究員 長澤 真木

女性にとって40～50代は、更年期にさしかかって体に変化が起こることに加え、体力の低下や生活環境などさまざまな変化が重なる時期です。

この世代の女性達は、こうした変化をどのように受け止めて、過ごしているのでしょうか。女性の心と体の疲労の実態と、それを解消するために前向きに取り組む様子を紹介します。

トピックス

- 自分のこと、家族のこと。40代からさらに増えるストレス要因
- 心と体に上手に向き合う。それぞれのストレス解消法
- 抱え込まずに、自分をいたわり気持ちを前向きに

【調査概要】

「女性の健康に関する意識と実態」

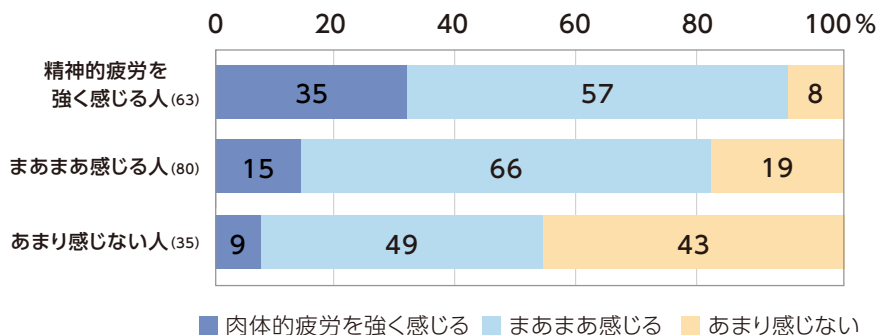
調査期間：2013年11月
調査方法：郵送アンケート調査
調査対象：20～50代女性
回答者数：428人

「美容と健康に関する意識と実態」

調査期間：2014年4月～9月
調査方法：家庭訪問インタビュー調査
調査対象：首都圏在住40～50代女性
対象者数：33人

自分のこと、家族のこと。 40代からさらに増えるストレス要因

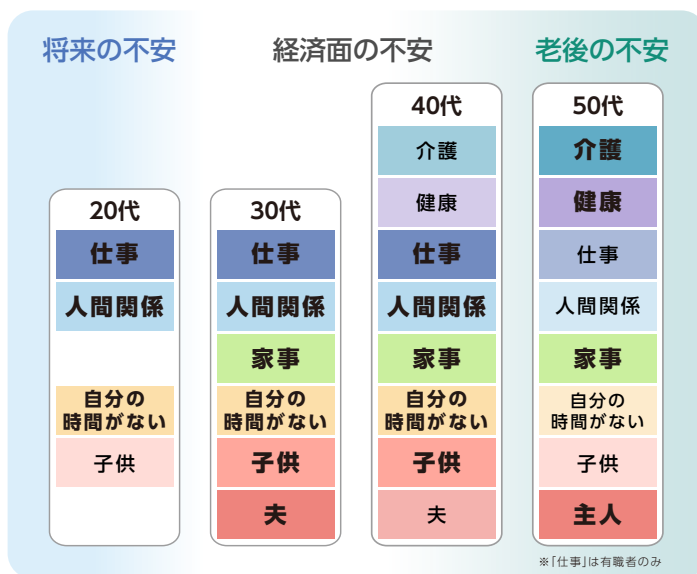
精神的疲労(ストレス)と肉体的疲労の関係を見てみると、精神的疲労を強く感じるほど、肉体的疲労の感じ方も強くなり、精神的疲労と肉体的疲労は相互に関連があることがわかります(図1)。



40~50代女性 223人のうち回答者178人(花王 生活者研究センター調べ)

(図1) 精神的疲労(ストレス)度合ごとの肉体的疲労度合

また、女性のストレスの要因は年代によって違いがみられます。40代になると、「仕事」「人間関係」「家事」「子ども」「夫」「自分の時間がない」などの他に、自分の「健康」や親の「介護」などが新たに加わり、ストレスの要因が増えていきます(図2)。こうした変化が40~50代女性の心と体の疲労・不調にも影響を及ぼしていると考えられます。



20~50代女性 428人(花王 生活者研究センター調べ)

*自由回答をテキストマイニングにより解析し図式化

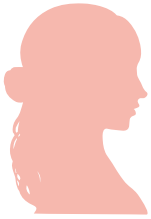
(図2) 多方面から受ける「精神的疲労」と年代による特徴

心と体に上手に向き合う。 それぞれのストレス解消法

家庭訪問調査をしてみると、この年代の女性たちはいろいろなストレスや体の不調に向き合いながら、日々の暮らしの中で、自分に合ったなんらかの解消法を見つけて実践していました。その事例を紹介します。

事例 1

ときめき、自分が夢中になれることを見つける



疲れたときは、大好きな韓流スターを見てると、気持ちも明るくなるし、痛みも和らぐ気がします。好きな人を見ると、いいホルモンが出るのかなあ。

Aさん(50歳) パート(週2)
家族構成:夫(50歳)、長男(22歳)

ストレス

- 週末は母の介護で実家へ。長距離の移動で結構疲れる。
- 職場の人間関係が大変。

体の不調

- 生理痛がひどくて、鎮痛剤は手放せない。
- ストレスがたまると、胃がキリキリ痛む。
- 軽いホットフラッシュを感じることもある。

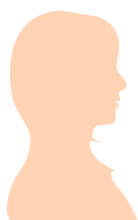
解消法

- 休みの日は友達とランチ。おしゃべりしていると気が紛れる。
- 大好きな韓流スターの出ているドラマを見たり、グッズを集めたりする。
- 仕事帰りに話題のスイーツを買って食べる。
- 必ず湯船に15分以上は浸かって体を温めてリラックスする。



事例 2

疲れた~と思ったら体を動かしてリフレッシュ



夫にイラッとすることがある。そんなときは疲れていても、ヨガやトレーニングで体を動かしたほうが、リフレッシュできてスッキリ。

Bさん(46歳) フルタイム

家族構成:夫(46歳)と二人暮らし

ストレス

- 夫はいつもマイペース。もっと家事を手伝ってほしい。
- あまりよく眠れないこともある。

体の不調

- 週2ペースで頭痛に見舞われる。頭痛日誌をつけている。
- 肩こりがひどくて、いつもずっしり重い。
- 極度な冷え症で、手足がかじかんでしまう。

解消法

- 休日に映画やショッピングに出掛けて気晴らしする。
- マクロビなどヘルシーな食生活を取り入れて体調を整える。
- スポーツクラブに行くことが気分転換に。
- ペットの猫と一緒にいる時間は癒しのひととき!

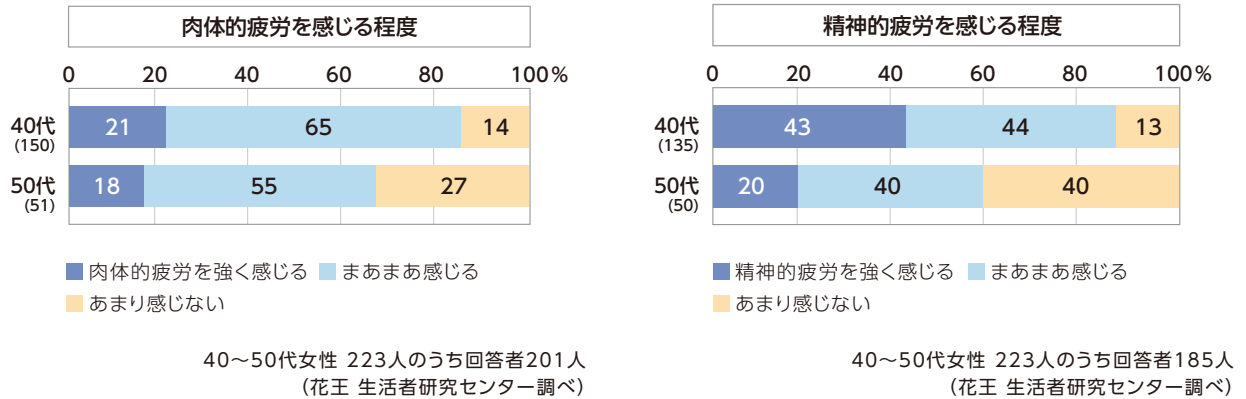


他にも、「健康のためダンスで楽しく体を動かす」「入浴剤入りのお風呂で、マッサージをしながらのんびり」「サプリやドリンク剤を飲む」「お化粧品やおしゃれをして外出し気分を上げる」「流行のことを楽しく、ゆるくやってみる」「好きなアイドルのDVDを観て、一人の時間を大切にする」「プチごほうびとして家族に内緒で一人でこっそりコンビニスイーツを食べる」など、自分なりに楽しみながら「心」と「体」のバランスをとり、解消法を見つけて、上手に自分と向き合っている姿が見えてきました。



抱え込まずに、自分をいたわり気持ちを前向きに

インタビュー調査の結果から、疲れや不調は、この後ずっと続くわけではないようです。体や心の疲れ具合を尋ねたところ、50代では肉体的疲労はあっても、精神的疲労(ストレス)を感じる度合いは、40代に比べて低いという結果が得られました(図3)。



(図3) 肉体的疲労・精神的疲労(ストレス)の度合

50代になればストレスや不調を受け止められる度量が広がり、上手にやり過ごせるようになってくるようです。うまく乗り切っている方は疲れや不調を感じたら無理をせず、ときには家族や周囲にも協力してもらいながら、「自分の自由になる時間」を大切にしていました。心と体をいたわるためにストレス解消法を見つけ、自分なりの楽しみを持つ、そのことがポジティブな気持ちにつながっているようです。

●お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究センター**

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 TEL. 03-5630-9963(月～金 9:00～17:00) FAX. 03-5630-9584

くらしの研究 <http://www.kao.co.jp/life/>

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。