

女性のストレス要因に関する調査結果

鳥取県 元気づくり総本部 女性活躍推進課

女性のストレス要因に関する調査結果

2016年11月
株式会社メディプラス研究所

【 1 】 報告書作成に使用した調査について

A : ココロの体力測定調査 (メディプラス研究所実施調査)

⇒ 次項以降の【 2 】で活用、調査概要は【 補足資料① 】

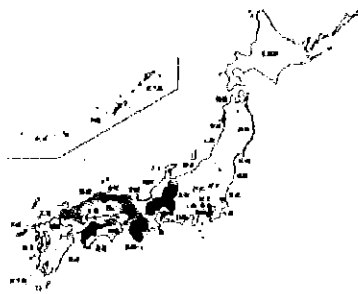
B : 女性のストレス要因に関する 3 県調査 (鳥取県庁・メディプラス研究所共同調査)

⇒ 次項以降の【 3 】～【 6 】で活用、調査概要は【 補足資料② 】

【 2 】 ストレスオフ県ランキング 2016 からの考察

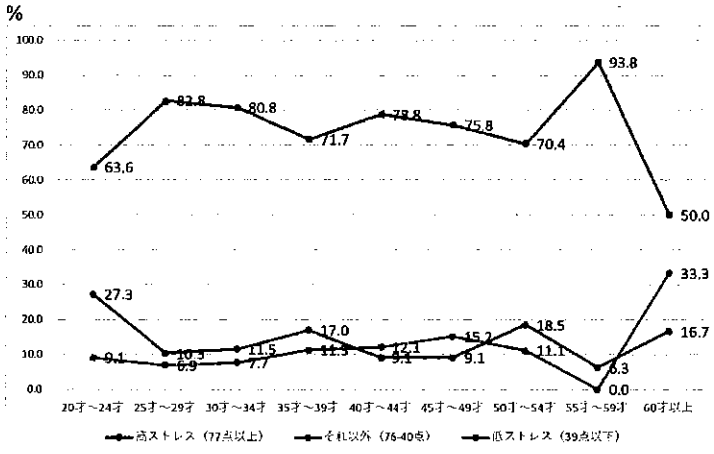
1位 鳥取県

2位 和歌山県	6位 島根県
3位 岐阜県	7位 奈良県
4位 愛媛県	8位 山口県
5位 滋賀県	9位 兵庫県
	10位 大阪府



11位 千葉県 / 14位 愛知県 / 17位 東京都 / 21位 埼玉県
 / 24位 神奈川県 / 29位 福岡県 / 37位 北海道

図 1 : ストレスオフ県ランキング上位県 MAP



グラフ 1 : ストレスレベル×年齢別グラフ

鳥取県が「ストレスオフ県」全国 1 位を獲得。ストレスオフ数値が 57.1 と、2 位の和歌山県の 44.8 を大きく離して 1 位に輝いている。鳥取県はストレスオフできている女性が非常に多く、またストレス状態にある女性も少ない。総合的に、「ストレスオフな県 (= ストレスが低い県)」と言える。

県内の内訳では、「専業主婦」のストレスオフ度が「全国 1 位」とかなり高く、「未婚の有職者」のストレスオフ指数も低い傾向にあり (全国 20 位)、県のランキングに影響を与えている。5 歳刻みの各年代別で見ると、「25～29 歳」「30～34 歳」「40～44 歳」「45～49 歳」「55～59 歳」と、概ね 20 代半ばから 40 代がストレスオフできている (高ストレスが少ない) 傾向にある。

まったくイライラしない（上位10項目）		鳥取県- 全国
1	ママ友関係	19.1
2	子供の教育関係	15.3
3	友人関係	12.6
4	親子関係（自分の親）	8.8
5	SNS	8.4
6	子供との関係	8.3
7	睡眠時間	7.7
8	肌の状態（他の人と比べて）	7.5
9	自分の自由なお金	7.2
10	自分の時間が無い	6.8

まったくイライラしない（下位10項目）		鳥取県- 全国
45	家族・近い人の借金	-2.1
46	老けて見える（他の人と比べて）	-2.1
47	温暖化などの地球環境	-2.5
48	パートナー（夫、彼）関係	-2.7
49	国際情勢	-2.7
50	職場の人間関係	-3.1
51	子供がいないこと	-3.9
52	居住エリアの環境（場所）	-3.9
53	近所付き合い	-5.4
54	家族の病気、介護、その他世話	-6.7

%

表1：鳥取県女性の全国平均と比べたストレスオフ要素/ストレス要素

ストレスオフの要因を全国平均と比較すると、「友人関係」「子育て・教育に関すること」「肌・自由など1人の女性としての満足度」が良好な結果になっている。一方、ストレス要因には、「家族関係」「居住エリア環境」「職場の人間関係」などが挙げられる。

鳥取県高ストレス者の「イライラしていない」上位10項目		
N数	42	
1	パートナー（夫、彼）がいない	72.4
2	パートナー（夫、彼）との死別	62.6
3	パートナー（夫、彼）との離婚/別居/別れ話	59.7
4	妊娠/子育て（一歳未満の）	57.3
5	SNS	55.2
6	自分の借金	54.1
7	ママ友関係	51.8
8	性の悩み	50.1
9	家族・近い人の借金	50.1
10	兄弟関係	48.1

鳥取県低ストレス者の「イライラしていない」上位10項目		
N数	46	
1	パートナー（夫、彼）がいない	100.0
2	妊娠/子育て（一歳未満の）	96.2
3	子供がいないこと	95.7
4	SNS	94.0
5	結婚していないこと	93.7
6	自分の居場所が無い（空間が）	92.7
7	家族の病気、介護、その他世話	92.7
8	パートナー（夫、彼）との離婚/別居/別れ話	92.7
9	自分の居場所が無い（精神的に）	91.4
10	自分の借金	90.8

鳥取県高ストレス者の「イライラしていない」下位10項目		
N数	42	
45	睡眠時間	19.0
46	自分の自由なお金	17.7
47	家族の病気、介護、その他世話	17.5
48	生活費	16.3
49	近所付き合い	11.6
50	老けて見える（他の人と比べて）	10.2
51	容姿・ファッション（他の人と比べて）	8.6
52	家庭生活全般	7.4
53	老後・将来の蓄え、準備	2.1
54	パートナー（夫、彼）関係	0.0

鳥取県低ストレス者の「イライラしていない」下位10項目		
N数	46	
45	自分の給与、待遇	59.6
46	職場の人間関係	53.0
47	養親子関係	51.7
48	温暖化などの地球環境	49.9
49	仕事全般	48.7
50	仕事内容、やりがい	48.7
51	パートナー（夫、彼）関係	40.1
52	日本経済の将来	30.0
53	日本社会の将来	28.1
54	国際情勢	21.7

%

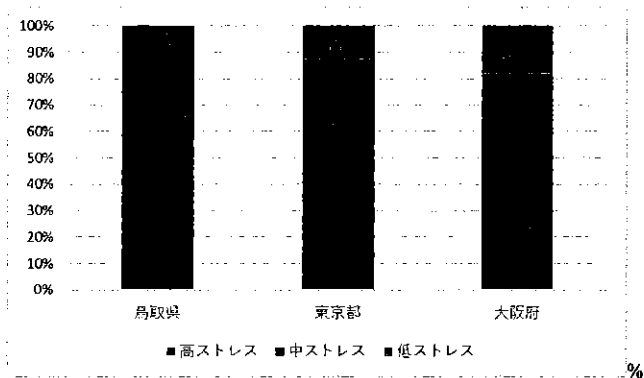
表2：鳥取県高ストレス者・低ストレス者別「イライラしていない」上位10項目、下位10項目

- 低ストレス者は、「妊娠/子育て（一歳未満の）」「家族の病気、介護、その他世話」などのライフステージで「イライラしていない」の項目が高い傾向にある。
- また「自分の居場所が無い（空間が）」「自分の居場所が無い（精神的に）」などへのストレスも低く、女性にとっての「居場所」の重要さを示している。
- 高ストレス者の「イライラしていない」が低い特徴は、「老後・将来の備え、準備」「自分の自由なお金」「生活費」などのお金に関する事と、「容姿・ファッション」「老けて見える」「睡眠時間」などの女性らしさに関する事の傾向にある。

【 3 】 鳥取県女性の「妊娠期・未就学児期」の高ストレス/低ストレスについて

3-1-1. 妊娠期・未就学児期の「高ストレス」についての総合見解

- ストレス状態の改善には、「自分の時間作り・セルフケア（睡眠時間含む）の促進」「理解し合える友人・相談者の存在」が欠かせない為、「パートナーの協力」を含む理解・サポートが重要となる。
- この時期（妊娠期・未就学児期）は一人で過ごす時間も多く（ワンオペ育児など）孤独になりやすい。相談窓口だけでなく、「友人作り支援」がストレス対策に非常に有効と思われる。
- 「小学校就学に際しての指導」に不安に感じていることも多い為、不安な時期の丁寧な情報提供や対応を求められている。
- 鳥取県の気候・環境からの「雨天・冬季の施設」への要望や、働いている女性が多いことなどから、「土日の施設」にも高い要望がある。
- 男性よりも女性がストレスを抱えている項目は、「子育てにパートナーの協力が無い」「祖父母の子育てへの介入がある」などの家族の子育て距離感に関する事、「出産後の自分の体をケアできていない」「自分の時間がない」「睡眠時間が満足に取れない」など。出産後の自分自身へのケアや時間に関して強いストレスを感じている。



グラフ 2：妊娠期・未就学児期のストレスレベル（3段階） 3県調査回答者の割合

3-1-2. 妊娠期・未就学児期の高ストレス状況

妊娠期・未就学児期の高ストレス（ストレス状況総合ランク表（以降「総合ランク表」という。）A）項目は次のとおり。

自分の時間がない / 睡眠時間が満足に取れない / 子育てにパートナーの協力が無い / 小学校就学に際しての指導

※項目のランク付けの条件、総合ランク判定の条件・方法は補足資料③を参照（以降も同様）

「妊娠期・未就学児期ストレス状況総合ランク」	ストレス 状況総合
1 自分の時間がない	A
2 睡眠時間が満足に取れない	A
3 子育てにパートナーの協力がでない	A
4 小学校就学に際しての指導	A
5 出産後の自分の体をケアできていない	B
6 病児、病後児保育所が利用しにくい	B
7 土日対応の施設が少ない	B
8 仕事・家事・子育てが忙しい	B
9 子育てが思うようにいかない	B
10 子育て支援施設などで友達ができない	B
11 子供の定期検診の待ち時間が長い	B
12 雨天・冬季などに利用できる施設が少ない	B
13 園を活用した時間外授業の充実	B

表3：「妊娠期・未就学児期ストレス状況総合ランク表」のストレス状況総合 A・B 判定部分

3-2-1. 鳥取県女性の妊娠期・未就学児期の高ストレス状況を、東京都／大阪府の女性と比較

- 「小学校就学に際しての指導」に対するストレスが、両都府と比較して高い数値を示している。その他、「友達作り」「雨天・冬季・土日施設」などの項目で総合ランク表との相関が見られる。
- 総合ランク表では保育環境に関する項目は上位にはランクしていないが、「病児・病後児保育環境」「保育する先生の対応が人によって差がある」などが、鳥取県女性のストレスとして顕在化している。
- 「夫が育児休業を取得できない」「職場の子どもの急な病気・ケガなどの際の急な休暇取得や定時退社への理解」などの項目も顕在化しており、子育てへの職場の環境・システムが、両都府と比べて少し遅れているといったことを示しているのではないだろうか。

※東京都女性、大阪府女性と比較し、鳥取県女性の方がストレスを強く感じている項目（次項目）より考察（以降も同様）

3-2-2. 妊娠期・未就学児期の高ストレス状況を両都府と比較。鳥取県女性がストレスが高い項目

妊娠期・未就学児期の高ストレス状況を鳥取県と東京都、大阪府と比較し、鳥取県女性のストレスが高い項目のうち、両都府に共通した項目は次のとおり。

小学校就学に際しての指導 / 子育て支援施設などで友達ができない / 病児、病後児保育所が利用しにくい / 雨天・冬季などに利用できる施設が少ない / 夫が育児休業を取得できない / 保育する先生の対応が人によって差がある / 職場の子どもの急な病気・ケガなどの際の急な休暇取得や定時退社への理解 / 病児、病後児保育所が少ない / 土日対応の施設が少ない / 早生まれによる成長の遅れ

東京都女性との比較（鳥取県の方がストレスがある）	東京都とのギャップ
1 小学校就学に際しての指導	A
2 園を活用した時間外授業の充実	A
3 他の子供の親の対応・しつけ	A
4 子供に定期的な通院が必要な病気がある	A
6 自分の時間が無い	B
6 病児、病後児保育所が利用しにくい	B
7 希望する育休期間を取ることができない	A
8 土日対応の施設が少ない	B
9 子育て支援施設などで友達ができない	B
10 雨天・冬季などに利用できる施設が少ない	B
11 夫が育児休業を取得できない	B
12 病児、病後児保育所が少ない	B
13 保育する先生の対応が人によって差がある	B
14 職場の子供の急な病気・ケガなどの際の急な休暇取得や定時退社への理解	B
15 早生まれによる成長の遅れ	B

大阪府女性との比較（鳥取県の方がストレスがある）	大阪府とのギャップ
1 小学校就学に際しての指導	A
2 病児、病後児保育所が利用しにくい	A
3 子育て支援施設などで友達ができない	A
4 職場が仕事と育児との両立に協力的ではない	A
5 不妊治療の支援が不足している	A
6 出産後の自分の体をケアできていない	B
7 土日対応の施設が少ない	B
8 雨天・冬季などに利用できる施設が少ない	B
9 子供の定期検診の待ち時間が長い	B
10 子育てに適した住宅の確保ができていない	B
11 病児、病後児保育所が少ない	B
12 保育する先生の対応が人によって差がある	B
13 職場の子供の急な病気・ケガなどの際の急な休暇取得や定時退社への理解	B
14 夫が育児休業を取得できない	B
15 早生まれによる成長の遅れ	B

表 4：「妊娠期・未就学児期ストレス状況 総合ランク表」の東京都とのギャップ、大阪府とのギャップ A・B 判定部分

※色付け部分は、両都府に共通した項目

3-3-1. 妊娠期・未就学児期の「低ストレス」についての総合見解

●妊娠期の「産婦人科への総合満足度（費用・環境・対応）」が非常に高く、出産に対してのストレスが低い傾向にある。

●未就学児の子育て環境も、「地域理解・配慮の充実」「周囲に相談する人がいる」など、保活に代表される子育てストレスが低い状況にあるのが特徴と言える。また保活だけでなく、入園後の「施設環境・状況」、ママ友などの「人間関係」を含め、子どもにとってだけでなく、育てる母親も過ごしやすい環境が整っていることを示しているのではないかと。

●男性よりもストレスに感じていないことは、「妊娠中・出産時の費用」「子どもの医療費」といった医療などの費用面と、「地域に、妊婦を優先してくれる配慮」など。県の仕組みと風土が子育て環境を好転している。

3-3-2. 妊娠期・未就学児期の低ストレス状況

妊娠期・未就学児期の低ストレス（総合ランク表E）項目は次のとおり。

町中をベビーカーでの移動 / 幼稚園の保育時間 / 妊娠中・出産時の費用 / 産婦人科の施設環境 / 早生まれによる成長の遅れ / 産婦人科の対応・サービス /

「妊娠期・未就学児期ストレス状況総合ランク」	ストレス状況総合
55 町中をベビーカーでの移動	E
54 幼稚園の保育時間	E
53 妊娠中・出産時の費用	E
52 産婦人科の施設環境	E
51 早生まれによる成長の遅れ	E
50 産婦人科の対応・サービス	E
49 周囲に相談できる人がいない	D
48 産婦人科が少ない	D
47 夫が育児休業を取得できない	D
46 地域に、妊婦を優先してくれる配慮	D
45 一時預かりしてくれる場所・サービスが少ない	D
44 他の子供の親との関係	D
43 保活（保育園に入る活動）	D
42 子育てサークルなどが充実していない	D
41 世帯の収入	D
40 不妊治療の支援が不足している	D
39 幼稚園・保育園の英語教育の不足	D

表 5：「妊娠期・未就学児期ストレス状況 総合ランク表」のストレス状況総合 E・D 判定部分

3-4-1. 鳥取県女性の妊娠期・未就学児期の低ストレス状況を、東京都／大阪府の女性と比較

●両都府との比較では、「町中をベビーカーでの移動」などの移動環境、「妊娠中・出産時の費用」「産婦人科の施設環境」などの出産環境、「幼稚園の保育時間」「他の子どもの親との関係」「保育園・幼稚園の通園環境」など、保活以上に、入園後のストレスが低い傾向にある。

●「子育ての支出」「世帯の収入」などの生活面に関しても、子育てに優しい環境の要因となっているのでは。

3-4-2. 妊娠期・未就学児期の低ストレス状況を両都府と比較。鳥取県女性がストレスが低い項目

妊娠期・未就学児期の低ストレス状況を鳥取県と東京都、大阪府と比較し、鳥取県女性のストレスが低い項目のうち、両都府に共通した項目は次のとおり。

町中をベビーカーでの移動 / 幼稚園の保育時間 / 妊娠中・出産時の費用 / 一時預かりしてくれる場所・サービスが少ない / 保活（保育園に入る活動） / 産婦人科の施設環境 / 他の子どもの親との関係 / 保育園・幼稚園の通園環境 / 子育ての支出 / 世帯の収入

東京都女性との比較（鳥取県の方がストレスがない）		東京都とのギャップ	大阪府女性との比較（鳥取県の方がストレスがない）		大阪府とのギャップ
55	町中をベビーカーでの移動	E	55	町中をベビーカーでの移動	E
54	幼稚園の保育時間	E	54	幼稚園の保育時間	E
53	妊娠中・出産時の費用	E	53	妊娠中・出産時の費用	E
52	一時預かりしてくれる場所・サービスが少ない	E	52	他の子供の親との関係	E
51	保活（保育園に入る活動）	E	51	保育園・幼稚園の通園環境	E
50	産婦人科の施設環境	D	50	産婦人科の施設環境	D
49	産婦人科の対応・サービス	D	49	周囲に相談できる人がいない	D
48	幼稚園・保育園の英語教育の不足	D	48	保活（保育園に入る活動）	D
47	地域に、妊婦を優先してくれる配慮	D	47	一時預かりしてくれる場所・サービスが少ない	D
46	他の子供の親との関係	D	46	世帯の収入	D
45	不妊治療の支援が不足している	D	45	保育園・幼稚園の行事	D
44	保育園・幼稚園の通園環境	D	44	子育ての情報を得る場所がない	D
43	子育ての支出	D	43	予防接種の数、受ける順番、優先順位などの分かりにくさ	D
42	世帯の収入	D	42	予防接種の費用	D
41	妊娠中、思うように移動できない（公共交通機関、自家用車）	D	41	子育ての支出	D

表6：「妊娠期・未就学児期ストレス状況 総合ランク表」の東京都とのギャップ、大阪府とのギャップ E・D 判定部分

※色付け部分は、両都府に共通した項目

【4】鳥取県女性の「子どもの教育」の高ストレス／低ストレスについて

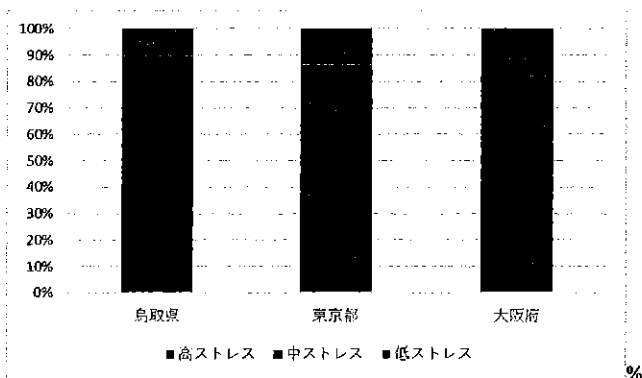
4-1-1. 子どもの教育の「高ストレス」についての総合見解

●「格差（学力・教育環境）」「進路の選択肢の少なさ」へのストレスが非常に高い傾向にあり、改善していくべき項目となるが、学力テストなどでは鳥取県の学力が極端に低い状況にはなく、また都心部でも「教育格差」などのストレスはある。正しい情報提供などで、多少とも不安要素が解消されるのではないかとも思われる。

●就業率が高く忙しい母親が多い為か、「子どもへの時間（PTA、学童など）」へのストレスが高いように思われる。

●「子どものスマホ・SNS 利用」に対するストレスが高いものの、都心部と比べると低い傾向。社会問題になっている「スマホ・SNS」問題は、比較的少ないように思われる。

●男性よりも女性がストレスを抱えている項目は、「学校選択など進路等の選択肢が少ない」「PTA に拘束される時間」「都市部・他県との教育格差」などで、全体と大きくは変わらない傾向にある。



グラフ3: 子どもの教育関係のストレスレベル (3段階) 3県調査回答者の割合

4-1-2. 子どもの教育の高ストレス状況

子どもの教育の高ストレス (総合ランク表A) 項目は次のとおり。

学校選択など進路等の選択肢が少ない / 都市部・他県との教育格差 / PTAに拘束される時間

	「子供の教育関係ストレス状況総合ランク」	ストレス状況総合
1	学校選択など進路等の選択肢が少ない	A
2	都市部・他県との教育格差	A
3	PTAに拘束される時間	A
4	学校への通学環境	B
5	子どものスマホ・SNS利用	B
6	大学・大学院・専門学校の教育費	B
7	高等学校の教育費	B
8	学力・教育レベル	B
9	学童保育の数	B
10	学童保育の内容	B

表7: 「子どもの教育ストレス状況 総合ランク表」のストレス状況総合A・B判定部分

4-2-1. 鳥取県女性の子どもの教育の高ストレス状況を、東京都/大阪府の女性と比較

●「学校選択など進路等の選択肢が少ない」「都市部・他県との教育格差」「学童保育の内容」「学童保育の数」などのストレスが、総合ランク表同様に高い傾向にある。

●「授業数が多い」へのストレスが、両都府と比較して高い。もともとグルーミング (スキンシップによるストレス緩和) 文化がある鳥取県、子どもに対して「学校」「学習」など以外の子育ての方針の強く、また多忙な有職者女性が「子どもと過ごす時間を少しでも大切にしたい」表れなのかもしれない。

4-2-2. 子どもの教育の高ストレス状況を両都府と比較。鳥取県女性がストレスが高い項目

●子どもの教育の高ストレス状況を鳥取県と東京都、大阪府と比較し、鳥取県女性のストレスが高い項目のうち、両都府に共通した項目は次のとおり。

学校選択など進路等の選択肢が少ない / 授業数が多い / 都市部・他県との教育格差 / 学童保育の内容 / 学童保育の数

東京都女性との比較（鳥取県の方がストレスがある）	東京都とのギャップ
1 学校選択など進路等の選択肢が少ない	A
2 学校への進学環境	A
3 授業数が多い	A
4 都市部・他県との教育格差	B
5 学童保育の内容	B
6 学童保育の数	B
7 子供の学習に携わっていない	B
8 学習以外のことの学校・教師の対応	B
9 下校後の子どもの安全	B
10 子供に陣がいる	B

大阪府女性との比較（鳥取県の方がストレスがある）	大阪府とのギャップ
1 都市部・他県との教育格差	A
2 学校選択など進路等の選択肢が少ない	A
3 学童保育の数	A
4 学童保育の内容	B
5 近隣で受けられる習い事等の種類が少ない	B
6 高等学校の教育費	B
7 卒業後の就職	B
8 授業数が多い	B
9 大学受験	B
10 子供の友人関係	B

表 8：「子どもの教育ストレス状況 総合ランク表」の東京都とのギャップ、大阪府とのギャップ A・B 判定部分

※色付け部分は、両都府に共通した項目

4-3-1. 子どもの教育の「低ストレス」についての総合見解

- 低ストレスの環境として「日常の子どもへの教育環境」と「受験関係」に関することが挙げられる。
- 前者は、「教育への家族の協力」「地域の子育てへの支援」「教育環境」「教育に関する相談」など、母親が中心ながらも、行政施策や地域の風土が子育てをサポートする環境が整っていることがうかがえる。
- 後者の「受験」に関しては、「人口」「選択肢」などの基本要素が影響していると思われる。
- 男性よりもストレスに感じていないことは、「子どもの教育に家族の協力が無い」「宿題が多い」「子どもの教育に関して相談するところが少ない」などで、やはりサポート環境への満足度は高いように思われる。

4-3-2. 子どもの教育の低ストレス状況 総合

子どもの教育の低ストレス（総合ランク表 E）項目は次のとおり。

子どもの教育に家族の協力が無い / 子どもの祖父母、地域住民等からの子育てに関する協力・支援 / 子どもの教育に関して相談するところが少ない

「子供の教育関係ストレス状況総合ランク」	ストレス状況総合
35 子供の教育に家族の協力が無い	E
34 子供の祖父母、地域住民等からの子育てに関する協力・支援	E
33 子供の教育に関して相談するところが少ない	E
32 宿題が多い	D
31 小・中学校受験	D
30 塾や習い事に係る費用	D
29 学校の教育環境が充実していない	D
28 小・中学校の教育費	D
27 子供たちが忙しい・子供同士で遊ぶ時間がない	D

表 9：「子どもの教育ストレス状況 総合ランク表」のストレス状況総合 E・D 判定部分

4-4-1. 鳥取県女性の子どもの教育の低ストレス状況を、東京都／大阪府の女性と比較

- 「子どもの教育に家族の協力が無い」「子どもの教育に関して相談するところが少ない」などが E 判定で、サポート環境へ評価が高い。
- 「塾や習い事に係る費用」「小・中学校の教育費」「高等学校受験」などのお受験ストレスが低い傾向にある。
- 「PTA の保護者との関係」のストレスも低く、「PTA の時間」はストレスだが、「人間関係」は都心部と違いストレスにはなっていない傾向にある。

4-4-2. 子どもの教育の低ストレス状況を両都府と比較。鳥取県女性がストレスが低い項目

子どもの教育の低ストレス状況を鳥取県と東京都、大阪府と比較し、鳥取県女性のストレスが低い項目のうち、両都府に共通した項目は次のとおり。

子どもの教育に家族の協力がいない / 子どもの祖父母、地域住民等からの子育てに関する協力・支援 / 子どもの教育に関して相談するところが少ない / 塾や習い事に係る費用 / 学校の教育環境が充実していない / 小・中学校の教育費 / 高等学校受験 / PTAの保護者との関係

東京都女性との比較（鳥取県の方がストレスがない）	東京都とのギャップ	大阪府女性との比較（鳥取県の方がストレスがない）	大阪府とのギャップ
35 子供の教育に家族の協力がいない	E	35 塾や習い事に係る費用	E
34 子供の祖父母、地域住民等からの子育てに関する協力・支援	E	34 学校の教育環境が充実していない	E
33 小・中学校受験	E	33 小・中学校の教育費	E
32 子供の教育に関して相談するところが少ない	D	32 子供の教育に家族の協力がいない	D
31 塾や習い事に係る費用	D	31 子供の教育に関して相談するところが少ない	D
30 学校の教育環境が充実していない	D	30 子供の祖父母、地域住民等からの子育てに関する協力・支援	D
29 小・中学校の教育費	D	29 宿題が多い	D
28 夏休みが長い	D	28 自発的に勉強しない	D
27 高等学校受験	D	27 高等学校受験	D
26 PTAの保護者との関係	D	26 PTAの保護者との関係	D
25 子どものスマホ・SNS利用	D	26 指導する先生の対応が人によって差がある	D

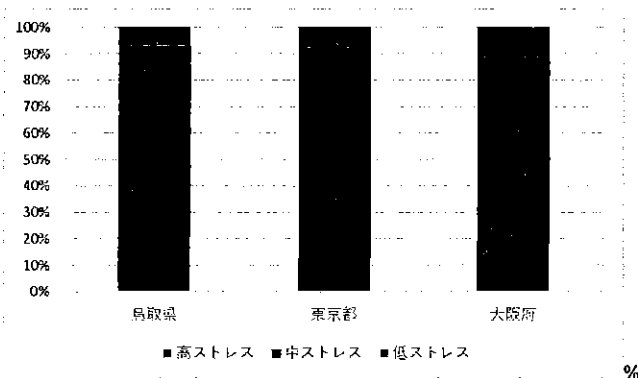
表 10：「子どもの教育ストレス状況 総合ランク表」の東京都とのギャップ、大阪府とのギャップ E・D 判定部分

※色付け部分は、両都府に共通した項目

【5】鳥取県女性の「家族の病気・世話・介護」の高ストレス/低ストレスについて

5-1-1. 家族の病気・世話・介護の「高ストレス」についての総合見解

- 「要介護者（親）の高齢化」による意思疎通不足（聴力、認知症、価値観）によるストレスが、他県と比較しても高い傾向にある。
- 「自分への時間がないこと」も大きな要因となっている。「時間がない」ことにより、「自身の体調」「介護生活への不安・憤り」を強く感じてしまっているのではないかな。
- 「介護」の行為自体のストレスは大きいものの、それらによって自分を失うことにストレスを抱えており、対象女性が一人で抱え込まず、「家族の時間的な協力」が重要な解決策の一つになる。
- 男性よりも女性がストレスを抱えている項目は、「親の高齢化」の他、「家族が協力的でない」などに対する不満が強くなっている。



グラフ 4：家族の病気・世話・介護のストレスレベル（3段階） 3県調査回答者の割合

5-1-2. 家族の病気・世話・介護の高ストレス状況

家族の病気・世話・介護の高ストレス（総合ランク表 A）項目は次のとおり。

親の高齢化 / 自分の時間がないこと

「家族の病気・世話・介護ストレス状況総合ランク」		ストレス 状況総合
1	親の高齢化	A
2	自分の時間がないこと	A
3	家族が協力的でない	B
4	会話がうまくいかない（耳が遠い・認知症）	B
5	家族の病気、介護等の世話に係る気疲れ（常にそばにいないといけない等）	B
6	同じ事の繰り返し、未来への不安	B
7	要介護者との性格が合わない	B
8	介護サービスが少ない	B
9	自分自身の病気や体調不良	B

表 11：「家族の病気・世話・介護ストレス状況 総合ランク表」のストレス状況総合 A・B 判定部分

5-2-1. 鳥取県女性の家族の病気・世話・介護の高ストレス状況を、東京都／大阪府の女性と比較

●両都府と比較した共通ストレスは多くなく、各都道府県の状況が大きく異なる傾向にある。その中で鳥取県女性においては、「親の高齢化」問題が顕著な傾向にある。

●「介護サービスが少ない」なども、両都府と比べるとストレスに感じている項目となっている。

5-2-2. 家族の病気・世話・介護の高ストレス状況を両都府と比較。鳥取県女性がストレスが高い項目

家族の病気・世話・介護の高ストレス状況を鳥取県と東京都、大阪府と比較し、鳥取県女性のストレスが高い項目のうち、両都府に共通した項目は次のとおり。

親の高齢化 / 介護サービスが少ない

東京都女性との比較（鳥取県の方がストレスがある）	東京都とのギャップ	大阪府女性との比較（鳥取県の方がストレスがある）	大阪府とのギャップ
1 在宅介護による孤立感	A	1 家族の病気、介護等の世話に係る気疲れ（常にそばにいないといけない等）	A
2 周りの目が気になり、制度を利用しにくい	A	2 子供に障がいがある	A
3 子供の世話と親の介護を両方行わなければならない	A	3 親族の過干渉	A
4 親の高齢化	B	4 親の高齢化	B
5 要介護者との性格が合わない	B	5 会話がうまくいかない（耳が遠い・認知症）	B
6 介護サービスが少ない	B	6 介護サービスが少ない	B
7 周囲に病気の世話・介護の大変さを理解してもらえない	B	7 家族の病気、介護等の世話に係る肉体的労働による疲れ（お風呂に入れる等）	B
8 認知症の家族がいる	B	8 在宅介護が行いにくい住環境	B
9 必要なときにすぐサービスが利用できない	B	9 自分で親の介護（見守る）をすることができない	B

表 12：「家族の病気・世話・介護ストレス状況 総合ランク表」の東京都とのギャップ、大阪府とのギャップ A・B 判定部分

※色付け部分は、両都府に共通した項目

5-3-1. （参考）家族の病気・世話・介護の「低ストレス」についての総合見解

※鳥取県は介護などのストレスが高い為、あくまで参考意見となります。

●都市部よりも、比較的「職場の理解」や「職場の支援制度」の満足度は高い。

●忙しい女性にとって、「サービスの利用」における手続きなどの煩わしさなども少なく、働きながら介護などを行う女性をサポートする仕組みが職場・行政に浸透している傾向が見られる。

5-3-2. 家族の病気・世話・介護の低ストレス状況

家族の病気・世話・介護の低ストレス（総合ランク表 E）項目は次のとおり。

職場の理解が得られない / 職場の介護、看護などの支援制度

	「家族の病気・世話・介護ストレス状況総合ランク」	ストレス状況総合
30	職場の理解が得られない	E
29	職場の介護、看護などの支援制度	E
28	必要なときにすぐサービスが利用できない	D
27	自分で親の介護（見守る）をすることができない	D
26	子供の世話と親の介護を両方行わなければならない	D
25	介護サービスの手続等	D
24	家族と意見・考えが合わない	D
23	周りの人に介護等の知識がない	D
22	周りの目が気になり、制度を利用しにくい	D

表 13：「家族の病気・世話・介護ストレス状況 総合ランク表」のストレス状況総合 E・D 判定部分

5-4-1. 鳥取県女性の家族の病気・世話・介護の低ストレス状況を、東京都/大阪府の女性と比較

※鳥取県は介護などのストレスが高い為、この項目は割愛いたします。

5-4-2. 家族の病気・世話・介護の低ストレス状況を両都府と比較。鳥取県女性がストレスが低い項目

家族の病気・世話・介護の低ストレス状況を鳥取県と東京都、大阪府と比較し、鳥取県女性のストレスが低い項目のうち、両都府に共通した項目は次のとおり。

職場の理解が得られない / 職場の介護、看護などの支援制度 / 介護サービスの手続等 / 家族と意見・考えが合わない / 周りの人に介護等の知識がない

東京都女性との比較（鳥取県の方がストレスがない）		東京都とのギャップ	大阪府女性との比較（鳥取県の方がストレスがない）		大阪府とのギャップ
30	職場の理解が得られない	E	30	職場の理解が得られない	E
29	職場の介護、看護などの支援制度	E	29	職場の介護、看護などの支援制度	E
28	サービスに関する情報提供が少ない	E	28	必要なときにすぐサービスが利用できない	E
27	介護サービスの手続等	D	27	子供の世話と親の介護を両方行わなければならない	D
26	家族と意見・考えが合わない	D	26	介護サービスの手続等	D
25	周りの人に介護等の知識がない	D	25	家族と意見・考えが合わない	D
24	在宅介護が行いにくい住環境	D	24	周りの人に介護等の知識がない	D
23	親族の過干渉	D	23	介護に関することを相談できる人がいない	D
22	子供に障がいがある	D	22	在宅介護による孤立感	D

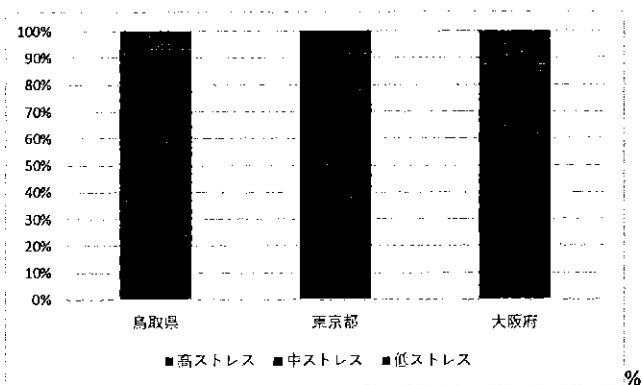
表 14：「家族の病気・世話・介護ストレス状況 総合ランク表」の東京都とのギャップ、大阪府とのギャップ E・D 判定部分

※色付け部分は、両都府に共通した項目

【 6 】 鳥取県女性の「職場・仕事関連」の高ストレス/低ストレスについて

6-1-1. 職場・仕事関連の「高ストレス」についての総合見解

- 慢性的な人材不足からか、「仕事量の増加」と「待遇」のバランスが崩れている意見が多くみられる。
- 県の女性就業率の高さの一方で、「基本的な仕事量」「設定されているノルマ」「業務の責任」など男性並みの労働環境や、「整備されていない労働環境・ルール」「教育・業務指導不足」などの職場の未成熟度が実在し、しわ寄せがさまざまな形で有職者女性のストレスとして顕在化している。県全体として、女性の社会進出に寄り添った職場環境の提供ができているとは言い難いのが現状なのではないか。
- 男性よりも女性がストレスを抱えている項目は、「正社員並みの責任を求められる」「非正規雇用の不安定」「正社員になることができない」「正社員との様々な格差」など、非正規社員に対する業務範囲と待遇のバランスが崩れているものが多い。



グラフ 5: 職場・仕事関連のストレスレベル (3段階) 3 県調査回答者の割合

6-1-2. 職場・仕事関連の高ストレス状況

職場・仕事関連の高ストレス (総合ランク表 A) 項目は次のとおり。

社員教育 (新人・部下への) が充実していない / 設定されているノルマ / 職場での相談する体制 / 給料と仕事量のバランス / 基本的な仕事量

「職場・仕事関連ストレス状況総合ランク」	ストレス状況総合
1 社員教育 (新人・部下への) が充実していない	A
2 設定されているノルマ	A
3 職場での相談する体制	A
4 給料と仕事量のバランス	A
5 基本的な仕事量	A
6 職場のオフィス・現場環境	B
7 基本給与額	B
8 昇給額・頻度	B
9 業務内容が自分に合っていない	B
10 業務の責任	B
11 社員教育 (管理職への) が充実していない	B
12 就業規則等制度の整備状況	B
13 尊敬する上司がいない	B
14 休みが取れない・取れにくい	B
15 労働時間が長い	B

表 15: 「職場・仕事関連のストレス状況 総合ランク表」のストレス状況総合 A・B 判定部分

6-2-1. 鳥取県女性の職場・仕事関連の高ストレス状況を、東京都/大阪府の女性と比較

●両都府と比べて「給料と仕事量のバランス」「人員不足」に代表される働き方、業務の負担感へのストレスが非常に高い傾向にある。

6-2-2. 職場・仕事関連の高ストレス状況を両都府と比較。鳥取県女性がストレスが高い項目

職場・仕事関連の高ストレス状況を鳥取県と東京都、大阪府と比較し、鳥取県女性のストレスが高い項目のうち、両都府に共通した項目は次のとおり。

設定されているノルマ / 労働時間が長い / 外部研修等に参加させてもらえない / 基本的な仕事量 / 休みが取れない・取りにくい / 残業しなければならない風潮がある / 無償の残業・休日出勤が多い

東京都女性との比較（鳥取県の方がストレスがある）	東京都とのギャップ
1 人員不足	A
2 設定されているノルマ	A
3 転勤がある	A
4 部下との関係	A
5 有償の残業・休日出勤が多い	A
6 労働時間が長い	A
7 外部研修等に参加させてもらえない	B
8 基本的な仕事量	B
9 休みが取れない・取れにくい	B
10 休憩時間が少ない	B
11 残業しなければならぬ風潮がある	B
12 仕事の内容の困難さ	B
13 自分の裁量で進められない	B
14 社員教育（管理職への）が充実していない	B
15 職場での相談する体制	B
16 尊敬する上司がない	B
17 勉強をしている時間がない	B
18 無償の残業・休日出勤が多い	B

大阪府女性との比較（鳥取県の方がストレスがある）	大阪府とのギャップ
1 パワーハラスメント	A
2 マタニティハラスメント（妊娠・出産を理由とした不利益な取扱い）	A
3 外部研修等に参加させてもらえない	A
4 仕事を任せてもらえない	A
5 設定されているノルマ	A
6 労働時間が長い	A
7 セクシュアル・ハラスメント	B
8 やりたくない仕事でない	B
9 基本的な仕事量	B
10 休みが取れない・取れにくい	B
11 給料と仕事量のバランス	B
12 業務の責任	B
13 業務内容が自分に合っていない	B
14 産休、育休を取りにくい	B
15 残業しなければならぬ風潮がある	B
16 就業規則等制度の整備状況	B
17 正社員並みの責任を求められる	B
18 無償の残業・休日出勤が多い	B

表 16：「職場・仕事関連ストレス状況 総合ランク表」の東京都とのギャップ、大阪府とのギャップ A・B 判定部分

※色付け部分は、両都府に共通した項目

6-3-1.（参考）職場・仕事関連の「低ストレス」についての総合見解

※鳥取県は職場・仕事などのストレスが高い為、あくまで参考意見となります。

- 「セクシュアルハラスメント」「マタニティハラスメント」「上司・顧客・取引先との関係」など、業務上の人間関係ストレスが比較的少ない傾向にある。
- 「転勤がある」「出張が多い」など県外で仕事の機会が低ストレス要素の一つになっている傾向にある。
- 低ストレスの要因の一部は、「子どもの急病の休み」などの子育て支援の充実。

6-3-2. 職場・仕事関連の低ストレス状況

●職場・仕事関連の低ストレス（総合ランク表 E）項目は次のとおり。

顧客・取引先との関係 / 出張が多い / セクシュアル・ハラスメント / 昇進の有無 / 現在の役職 / 転勤がある

「職場・仕事関連ストレス状況総合ランク」	ストレス状況総合
60 顧客・取引先との関係	E
59 出張が多い	E
58 セクシュアル・ハラスメント	E
57 昇進の有無	E
56 現在の役職	E
55 転勤がある	E
54 仕事を任せてもらえない	D
53 マタニティハラスメント（妊娠・出産を理由とした不利益な取扱い）	D
52 子供の急病等で仕事を休みにくい	D
51 福利厚生が充実していない	D
50 上司・先輩から、日常業務の指導をしてもらえない	D
49 自分に対する評価	D
48 正社員並みに働いているのに待遇は低い	D
47 上司との関係	D
46 会社の将来性	D
45 正社員との様々な格差	D
44 自分が成長できる仕事ではない	D
43 公的な職業訓練する場が少ない	D
42 通勤時間が長い	D
41 仕事と家庭の両立	D

表 17：「職場・仕事関連のストレス状況 総合ランク表」のストレス状況総合 E・D 判定部分

6-4-1. 鳥取県女性の職場・仕事関連の低ストレス状況を、東京都／大阪府の女性と比較

※鳥取県は職場・仕事関連のストレス仕事関連が高い為、この項目は割愛いたします。

6-4-2. 職場・仕事関連の低ストレス状況を両都府と比較。鳥取県女性がストレスが低い項目

職場・仕事関連の低ストレス状況を鳥取県と東京都、大阪府と比較し、鳥取県女性のストレスが低い項目のうち、両都府に共通した項目は次のとおり。

出張が多い / 顧客・取引先との関係 / 正社員との様々な格差 / 上司・先輩から、日常業務の指導をしてもらえない / 福利厚生が充実していない / 昇進の有無 / 子どもの急病等で仕事を休みにくい / 正社員並みに働いているのに待遇は低い / 自分に対する評価 / 会社への貢献度が給与に反映されない

東京都女性との比較（鳥取県の方がストレスがない）	東京都とのギャップ	大阪府女性との比較（鳥取県の方がストレスがない）	大阪府とのギャップ
60 福利厚生が充実していない	E	60 通勤時間が長い	E
59 昇進の有無	E	59 正社員との様々な格差	E
60 出張が多い	E	58 上司・先輩から、日常業務の指導をしてもらえない	E
57 仕事を任せてもらえない	E	57 出張が多い	E
56 顧客・取引先との関係	E	56 子供の急病等で仕事を休みにくい	E
55 現在の役職	E	56 仕事と家庭の両立	E
54 セクシュアル・ハラスメント	E	54 顧客・取引先との関係	E
53 正社員並みに働いているのに待遇は低い	D	53 福利厚生が充実していない	D
52 正社員との様々な格差	D	52 非正規雇用の不安定	D
51 上司・先輩から、日常業務の指導をしてもらえない	D	51 同僚との関係	D
50 周囲と連携して業務を行う環境となっていない	D	50 転勤がある	D
49 自分に対する評価	D	49 正社員並みに働いているのに待遇は低い	D
48 子供の急病等で仕事を休みにくい	D	48 給与額・有無	D
47 業務内容が自分に合っていない	D	47 昇進の有無	D
46 会社への貢献度が給与に反映されない	D	46 自分に対する評価	D
46 育児休業から復帰する際の支援がない	D	45 自分が成長できる仕事ではない	D
44 やりたい仕事でない	D	44 仕事の内容の困難さ	D
43 マタニティハラスメント（妊娠・出産を理由とした不利益な取扱い）	D	43 会社への貢献度が給与に反映されない	D

表 18：「職場・仕事関連ストレス状況 総合ランク表」の東京都とのギャップ、大阪府とのギャップ A・B 判定部分

※色付け部分は、両都府に共通した項目

【 7 】 有識者の見解 : 東邦大学名誉教授・医学博士 有田秀穂先生

■鳥取県について

「鳥取県は“オキシトシンの”な文化・価値観・生き方で、女性が住みやすい環境が整っている」

都道府県ランキングのコメントでもお話ししましたが、鳥取県は社会でのストレスが少なく、家族・友人との癒しの関係がより良好と考えられます。それは、女性にとって重要な“社会環境要因”である「ストレスの起こりにくい環境」と、受け流す「グルーミング環境」が整っている為であると考えています。

特に注目したい視点は、鳥取県は、幸せホルモンと呼ばれる「オキシトシン」的な価値観が残っている地域だと考えられることです。お節介が盛んな付き合い方、競争関係にない風土もドーパミンが強くない＝オキシトシン。また他県と比べて開放的ではないかもしれませんが、誰とでも付き合うというよりも、濃密な人間関係が築かれる可能性が高く、必然的に親密になりオキシトシンが出やすい環境であると言えます。「子どもとのスキンシップ」「友人などとの語り」「家族で過ごす時間」に代表される、この「オキシトシンの価値観」をどのように残していくのか？それが、ストレスオフ県を維持していくことに繋がるのではないのでしょうか。

しかしながら、「オキシトシンの価値観」の良さは、どっぷりその中にいると気づかないものです。捉え方を間違えると、その近い距離感が煙たくなってしまふことがあります。鳥取県への移住者が多いのは、自分たちが暮らしていた環境とのギャップの大きさが心地いいのではないかと。つまり、「オキシトシン」の真価がわかる人たちが移住をしてうまくいっているのではないのでしょうか。

■各ストレス要因について

「独自の幸せ感がある県。次に求める価値観が、鳥取県にはある」

「妊娠期・未就学児」のストレスはどこでもあるものです。しかし鳥取県では「オキシトシンの価値観」によって結婚などで予期せず移住してきた女性でも溶け込みやすく、その後子育てが始まったとしても、鳥取らしい価値観が女性たちを孤独にさせないのではないのでしょうか。「子どもの教育」では教育格差を感じているようですが、「鳥取県＝地方」という意識や先入観が強すぎる気がします。

今回、特に注目したいのは「家族の病気・世話・介護」のストレスです。「オキシトシンの価値観」の弊害が出ている気がします。「自分で見てあげたい」「寂しい思いをさせたくない」など、オキシトシンの持つ思いやりの感情が大き過ぎて、外部の方に任せることを避けてしまっている可能性が高い。つまり、一人で介護の負担を抱え込んでしまう傾向があり、教育をしていかないと共倒れになる可能性が高くなります。鳥取県なりの介護の向き合い方があるのではないかと考えます。

「職場・仕事」のストレスを見ると、女性の社会進出の拡大とは逆行するような、都会ではすでに改善されている昔の日本社会の問題が残ってしまっているように思います。改善すべきことは多いものの、急いで都心の働き方のシステム化を取り入れると、鳥取県が変わってしまうのではないかとという危惧も存在します。

鳥取県らしい古き良き風習や風土と、都会の働きやすいシステム（ドライで合理的な）をどのように融合していくか。単純に右に倣えではなく、鳥取県の良さを生かした方策を導くことができれば、今後の地方都市のロールモデルになるのではないのでしょうか。

【 8 】 総合見解

■ストレスオフ県ランキング 1位から見えること

鳥取県女性がストレスオフできているのは、「コミュニティー」「子育て・教育に関すること」「肌状態・自由がある生き方など、自分自身の為生きる・1人の女性としての満足度」。東京都や大阪府の女性においては、これらは逆にストレスを抱える要因となっており、地域と都市の問題点と、解決の可能性を示しているのではないだろうか。

一方、ストレスオフできていないことには、「家族関係」「居住エリア環境」「会社・職場」などが挙げられる。ここからわかるのは、「家庭」「職場」という主たる「居場所」でストレスオフできていないということ。前述のストレスオフできている「コミュニティー」とは、その他の「居場所」であると考えられる。

以上により、よりよいストレスオフ環境には「家庭」と「職場」でのストレス要因の改善は必須だが、鳥取県ならではのストレスオフの要素である「コミュニティー」「子ども」「自分の為の生き方ができる」などにそのヒントがあり、ひいてはストレスオフ県ランキング 1位を維持するヒントがあるのではないだろうか。

■各ストレス要因の改善に向けて

とりわけ突出しているのは、「職場・仕事」のストレスの高さ。女性の就業率に見合う会社のシステムが鳥取県全体で遅れている傾向を示しており、経営者や管理職などへの「啓蒙・教育」が重要だと考える。

また責任感が強く、人間関係を重視する傾向の高い鳥取県女性は、「子育て」「介護」に対して必要以上のプレッシャーや孤独感を感じている傾向があるようだ。それらについては、「家族」や「地域」のサポートで対処していくべき項目だと思われる。

■ストレスオフを維持するために

ストレスは自分自身への影響だけでなく、「職場・同僚」「家庭・子ども」への影響も大きい。ストレス状態にあると、たとえ周囲がストレスオフな状態であったとしても、その良好な環境を壊してしまう。特に女性は「居場所」がストレスオフのキーワードであり、忙しく「時間がない」ことにストレスを感じるのも、「居場所」を確保できない、「居場所」を求める気持ちが満たされないことが要因であると思われる。

「家庭」「職場」、その他の「居場所」。それらが一つでも変わることで、その後も好転していく可能性もある。女性の“my pace, my place”（時間と居場所）を作ることをテーマとした時に、鳥取県として何ができるのか？ そんな視点でストレスマネージメントを考えていただければと思う。

補足資料

【 補足資料① 】「ココロの体力測定調査」概要

- ・期間：2016年2月26日～2月29日
- ・対象：女性、全国、20～69歳、70,000人
- ・方法：インターネット調査
- ・項目：15問（ストレス度、セロトニン欠乏症度、ストレス要因、体の悩み、肌タイプ・悩みなど）
- ・ストレス状態項目：厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に独自加工して、点数化
- ・集計データについて：集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウエイト修正を行い活用
- ・調査機関：株式会社メディプラス研究所
- ・鳥取県のデータ [全体：305サンプル（有職者・未婚：73人、兼業主婦：93人、専業主婦：139人）]

【 補足資料② 】「女性のストレス要因に関する3県調査」概要

◇スクリーニング調査

- ・期間：2016年8月31日～9月30日
 - ・対象：25,000人（鳥取県：5,000、東京都：10,000、大阪府：10,000）
- ※男女比は50：50、年齢は25～59歳
- ・方法：インターネット調査
 - ・項目：3問（全29項目のストレスチェック、対象者の具体的状態把握、各ストレス要因項目のストレス度）

◇本調査

- ・期間：2016年9月20日～10月20日
- ・対象：1,405人
- ・方法：インターネット調査
- ・項目：4問（各ストレス要因項目「妊娠期・未就学児期の環境」、「子どもの教育環境」、「家族の病気・世話・介護の環境」、「仕事の環境」のストレス度）
- ・調査機関：株式会社メディプラス研究所

県名	性別	サンプル数		身体的ストレス			各対象要因ストレス		
				高ストレス	通常状態 (中ストレス)	低ストレス	ストレスあり	ストレスなし	
高知県	女性	356	妊娠・子供・未就学児対象者	148	22	115	11	104	44
			子供教育関係対象者	176	30	128	18	104	72
			家族の病気・介護・ケガ対象者	97	22	68	7	45	52
			職場・仕事対象者	245	49	179	17	176	69
	男性	223	妊娠・子供・未就学児対象者	118	19	80	19	85	33
			子供教育関係対象者	110	23	69	18	68	42
			家族の病気・介護・ケガ対象者	35	4	26	5	29	6
			職場・仕事対象者	216	34	150	32	66	150
東京都	女性	309	妊娠・子供・未就学児対象者	173	22	129	22	57	116
			子供教育関係対象者	123	14	92	17	39	84
			家族の病気・介護・ケガ対象者	103	13	82	8	59	44
			職場・仕事対象者	151	16	122	13	59	92
	男性	104	全体	104	20	73	11		
大阪府	女性	309	妊娠・子供・未就学児対象者	171	33	107	31	51	120
			子供教育関係対象者	122	18	82	22	40	82
			家族の病気・介護・ケガ対象者	103	19	72	12	60	43
			職場・仕事対象者	141	31	92	18	47	94
	男性	104	全体	104	20	72	12		
	合計	1405							

※身体的ストレス（ストレスチェックより）

- 高ストレス：77点以上の者
- 中ストレス：76点～40点の者
- 低ストレス：39点以下の者

※各対象要因ストレス（4段階）

- ストレスあり：「イライラする」、「ややイライラする」と回答した者
- ストレスなし：「イライラしない」、「あまりイライラしない」と回答した者

【 補足資料③ - A 】「ストレス状態総合ランク」について

◇STEP1：各ストレス要因を6つの視点で数値化

(各ストレス要因)

1. 妊娠期・未就学児期ストレス (55 項目)
2. 子どもの教育ストレス (35 項目)
3. 家族の病気・世話・介護ストレス (30 項目)
4. 職場・仕事ストレス (60 項目)

を、

(6つの視点)

「単純順位」

「女性の特徴的順位」(男性との差が大きい)

「東京都との比較」(鳥取県の方がストレスが高い)

「大阪府との比較」(鳥取県の方がストレスが高い)

「高ストレス者①」(特徴的順位) ※高ストレス者の単純順位

「高ストレス者②」(特徴的上昇率) ※中・低ストレス者より高ストレス者がより高い
で基礎データを制作

◇STEP2：6つの基礎データをA～Eランクに振り分け

・STEP1のデータの項目をA～Eランクで順位付け

※A=10%、B=20%、C=40%、D=20%、E=10% (全体で100%)

※A=上位10% (ストレスが高い)、E=下位10% (ストレスが低い)

◇STEP3：A～Eを点数化し、各ストレス項目×6つのランクの点数を合計する

A=5点、B=2点、C=0点、D=-2点、E=-5点

例)

「妊娠期・未就学児期ストレス状況総合ランク」	鳥取県女性単純順位	女性の特徴的順位 (男性との差が大きい)	「東京都との比較」	「大阪府との比較」	高ストレス者①	高ストレス者②	合計
自分の時間がない	A	A	B	C	A	D	
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	
自分の時間がない	5	5	2	0	5	-2	15

◇STEP4：合計点数を再度A～Eランクに分類する

例)

「妊娠期・未就学児期ストレス状況総合ランク」	合計		
自分の時間がない	15	→	A

15点、「妊娠期・未就学児期ストレス (55 項目)」中で上位10%の為、Aランク判定

【 補足資料③ - B 】「ストレス状態総合ランク」データ

1. 妊娠期・未就学児期ストレス状況総合ランク表 (55項目)

「妊娠期・未就学児期ストレス状況総合ランク」	ストレス 状況総合	総合点数	鳥取県女 性	男性との ギャップ	東京都と のギャッ プ	大阪府と のギャッ プ	高ストレ ス者①	高ストレ ス者②
1 自分の時間がない	A	15	A	A	B	C	A	D
2 睡眠時間が満足に取れない	A	15	A	A	C	C	A	C
3 子育てにパートナーの協力がでない	A	13	A	A	C	C	A	D
4 小学校就学に際しての指導	A	12	C	C	A	A	C	B
5 出産後の自分の体をケアできていない	B	11	B	A	C	B	B	C
6 病児、病後児保育所が利用しにくい	B	11	B	B	B	A	C	C
7 土日対応の施設が少ない	B	11	C	C	B	B	B	A
8 仕事・家事・子育てが忙しい	B	10	A	B	C	C	A	D
9 子育てが思うようにならない	B	10	A	B	C	C	A	D
10 子育て支援施設などで友達ができない	B	10	D	C	B	A	C	A
11 子供の定期検診の待ち時間が長い	B	8	B	B	C	B	B	C
12 雨天・冬季などに利用できる施設が少ない	B	8	C	C	B	B	B	B
13 園を活用した時間外授業の充実	B	8	D	C	A	C	C	A
14 子育てに適した住宅の確保ができていない	C	6	B	B	C	B	C	C
15 子供の発育への不安	C	6	B	B	C	C	B	C
16 正しい子育てをしなくてはいけない風潮によるプレッシャー	C	6	B	B	C	C	B	C
17 病児、病後児保育所が少ない	C	6	C	B	B	B	C	C
18 子供を安心して遊ばすことのできる場が少ない	C	6	B	C	C	C	B	B
19 職場が仕事と育児との両立に協力的ではない	C	5	B	C	C	A	C	D
20 他の子供の親の対応・しつけ	C	5	C	C	A	C	C	C
21 祖父母の子育てへの介入がある	C	4	B	A	C	C	B	E
22 保育する先生の対応が人によって差がある	C	4	C	C	B	B	C	C
23 子供の急な病気に対応してくれる病院が少ない	C	2	C	B	C	C	C	C
24 職場の子供の急な病気・ケガなどの際の急な休暇取得や定時退社への理解	C	2	C	C	B	B	C	D
25 子育ての支出	C	0	C	C	D	D	B	B
26 子供の定期検診場所までの交通が不便	C	0	C	C	C	C	C	C
27 子供の遊び場が近くにない	C	0	C	C	C	C	C	C
28 小児科対応の病院が少ない	C	0	C	C	C	C	C	C
29 地域の子育てへの理解がない	C	-2	C	C	C	C	D	C
30 妊娠中、思うように移動できない(公共交通機関、自家用車)	C	-2	C	C	D	C	C	C
31 予防接種の数、受ける順番、優先順位などの分かりにくさ	C	-2	C	C	C	D	C	C
32 予防接種の費用	C	-2	C	C	C	D	C	C
33 子供の医療費	C	-2	C	D	C	C	C	C
34 希望する育休期間を取ることができない	C	-4	C	D	A	C	D	E
35 子育ての情報を得る場所がない	C	-4	D	D	C	D	C	B
36 保育園・幼稚園の行事	C	-4	D	D	C	D	C	B
37 子供に定期的な通院が必要な病気がある	C	-4	C	E	A	C	D	D
38 保育園・幼稚園の通園環境	C	-5	C	C	D	E	C	B
39 幼稚園・保育園の英語教育の不足	D	-6	D	D	D	C	D	B
40 不妊治療の支援が不足している	D	-6	D	C	D	A	E	D
41 世帯の収入	D	-7	B	D	D	D	B	E
42 子育てサークルなどが充実していない	D	-7	E	D	C	C	D	B
43 保活(保育園に入る活動)	D	-7	C	C	E	D	C	C
44 他の子供の親との関係	D	-7	C	C	D	E	C	C
45 一時預かりしてくれる場所・サービスが少ない	D	-7	C	C	E	D	C	C
46 地域に、妊婦を優先してくれる配慮	D	-8	D	D	D	C	D	C
47 夫が育児休業を取得できない	D	-8	D	C	B	B	E	E
48 産婦人科が少ない	D	-9	D	E	C	C	D	C
49 周囲に相談できる人がいない	D	-9	C	C	C	D	D	E
50 産婦人科の対応・サービス	E	-10	D	D	D	C	D	D
51 早生まれによる成長の遅れ	E	-13	E	E	B	B	E	D
52 産婦人科の施設環境	E	-14	E	E	D	D	D	B
53 妊娠中・出産時の費用	E	-15	C	E	E	E	C	C
54 幼稚園の保育時間	E	-17	E	D	E	E	E	A
55 町中をベビーカーでの移動	E	-20	E	E	E	E	E	A

2. 子どもの教育ストレス状況総合ランク表 (35 項目)

「子供の教育関係ストレス状況総合ランク」	ストレス 状況総合	総合点数	鳥取県女 性	男性との ギャップ	東京都と のギャッ プ	大阪府と のギャッ プ	高ストレ ス者①	高ストレ ス者②
1 学校選択など進路等の選択肢が少ない	A	19	B	A	A	A	B	C
2 都市部・他県との教育格差	A	17	A	B	B	A	A	D
3 PTAに拘束される時間	A	12	B	A	C	C	A	C
4 学校への通学環境	B	7	C	B	A	C	C	C
5 子どものスマホ・SNS利用	B	7	A	B	D	C	B	C
6 大学・大学院・専門学校の教育費	B	7	A	B	C	C	A	E
7 高等学校の教育費	B	7	B	A	C	B	C	D
8 学力・教育レベル	B	6	B	C	C	C	B	B
9 学童保育の数	B	5	C	C	B	A	D	C
10 学童保育の内容	B	5	D	C	B	B	D	A
11 近隣で受けられる習い事等の種類が少ない	C	4	C	B	C	B	C	C
12 授業数が多い	C	3	D	D	A	B	D	B
13 子供が自然に関わる機会が少ない	C	3	D	C	C	C	C	A
14 卒業後の就職	C	3	B	B	C	B	B	E
15 学習以外のことの学校・教師の対応	C	2	C	D	B	C	C	B
16 指導する先生の対応が人によって差がある	C	2	C	C	C	D	B	B
17 子供の友人関係	C	2	D	C	C	B	C	B
18 子供の学習に携わっていない	C	2	C	C	B	C	C	C
19 下校後の子どもの安全	C	2	C	C	B	C	C	C
20 大学受験	C	0	B	D	C	B	C	D
21 塾や習い事の送迎	C	0	C	C	C	C	C	C
22 PTAの保護者との関係	C	0	B	B	D	D	B	D
23 自発的に勉強しない	C	-2	C	C	C	D	C	C
24 子供に障がいがある	C	-2	D	C	B	C	D	C
25 高等学校受験	C	-2	C	C	D	D	B	C
26 夏休みが長い	C	-4	C	D	D	C	C	C
27 子供たちが忙しい・子供同士で遊ぶ時間がない	D	-4	C	D	C	C	D	C
28 小・中学校の教育費	D	-7	C	D	D	E	C	B
29 学校の教育環境が充実していない	D	-8	D	D	D	E	D	A
30 塾や習い事に係る費用	D	-9	C	C	D	E	C	D
31 小・中学校受験	D	-9	D	D	E	C	D	B
32 宿題が多い	D	-13	D	E	C	D	D	D
33 子供の教育に関して相談するところが少ない	E	-19	E	E	D	D	E	C
34 子供の祖父母、地域住民等からの子育てに関する協力・支援	E	-22	E	E	E	D	E	C
35 子供の教育に家族の協力が少ない	E	-24	E	D	E	D	E	E

3. 家族の病気・世話・介護ストレス状況総合ランク表 (30項目)

	「家族の病気・世話・介護ストレス状況総合ランク」	ストレス 状況総合	総合点数	鳥取県女 性	男性との ギャップ	東京都 のギャッ プ	大阪府と のギャッ プ	高ストレ ス者①	高ストレ ス者②
1	親の高齢化	A	13	B	A	B	B	B	C
2	自分の時間がないこと	A	10	A	B	C	C	A	D
3	家族が協力的でない	B	7	B	A	C	C	B	D
4	会話がうまくいかない(耳が遠い・認知症)	B	7	B	A	C	B	C	D
5	家族の病気、介護等の世話に係る気疲れ(常にそばにいないといけない等)	B	7	C	B	C	A	C	C
6	同じ事の繰り返し、未来への不安	B	7	A	B	C	C	A	E
7	要介護者との性格が合わない	B	6	B	B	B	C	C	C
8	介護サービスが少ない	B	6	C	C	B	B	C	B
9	自分自身の病気や体調不良	B	5	A	E	C	C	A	C
10	介護申請手続の簡略化	C	4	C	C	C	C	B	B
11	介護施設・病院の対応	C	3	C	D	C	C	C	A
12	在宅介護による孤立感	C	3	C	C	A	D	C	C
13	医療、介護等に係る経済的負担	C	2	C	C	C	C	B	C
14	家族の病気、介護等の世話に係る肉体的労働による疲れ(お風呂に入れる等)	C	2	C	C	C	B	C	C
15	周囲に病気の世話・介護の大変さを理解してもらえない	C	2	C	C	B	C	C	C
16	子供に障がいがある	C	1	C	B	D	A	D	D
17	親族の過干渉	C	1	B	C	D	A	D	D
18	在宅介護が行いにくい住環境	C	0	D	C	D	B	C	B
19	サービスに関する情報提供が少ない	C	-1	C	B	E	C	C	B
20	介護に関することを相談できる人がいない	C	-2	D	C	C	D	C	B
21	認知症の家族がいる	C	-2	C	D	B	C	D	C
22	周りの目が気になり、制度を利用しにくい	D	-3	D	D	A	C	D	D
23	周りの人に介護等の知識がない	D	-4	D	C	D	D	C	B
24	家族と意見・考えが合わない	D	-5	B	C	D	D	B	E
25	介護サービスの手続等	D	-6	D	D	D	D	C	B
26	子供の世話と親の介護を両方行わなければならない	D	-7	E	C	A	D	E	C
27	自分で親の介護(見守る)をすることができない	D	-7	C	D	C	B	D	E
28	必要なときにすぐサービスが利用できない	D	-9	D	D	B	E	D	C
29	職場の介護、看護などの支援制度	E	-20	E	E	E	E	E	A
30	職場の理解が得られない	E	-20	E	E	E	E	E	A

4. 職場・仕事関連ストレス状況総合ランク表 (60項目)

	「職場・仕事関連ストレス状況総合ランク」	ストレス 状況総合	総合点数	鳥取県女 性	男性との ギャップ	東京都と のギャッ プ	大阪府と のギャッ プ	高ストレ ス者①	高ストレ ス者②
1	社員教育（新人・部下への）が充実していない	A	12	C	A	C	C	B	A
2	設定されているノルマ	A	12	C	C	A	A	B	C
3	職場での相談する体制	A	11	B	C	B	C	B	A
4	給料と仕事量のバランス	A	10	A	D	C	B	A	C
5	基本的な仕事量	A	10	B	B	B	B	B	C
6	職場のオフィス・現場環境	B	8	B	B	C	C	B	B
7	基本給与額	B	8	A	C	C	C	A	D
8	昇給額・頻度	B	8	A	C	C	C	A	D
9	業務内容が自分に合っていない	B	7	C	C	D	B	B	A
10	業務の責任	B	6	B	C	C	B	B	C
11	社員教育（管理職への）が充実していない	B	6	B	B	B	C	C	C
12	就業規則等制度の整備状況	B	6	C	B	C	B	C	B
13	尊敬する上司がいない	B	6	B	C	B	C	B	C
14	休みが取れない・取れにくい	B	6	B	C	B	B	B	D
15	労働時間が長い	B	6	C	D	A	A	C	D
16	賞与額・有無	C	5	A	B	C	D	A	E
17	外部研修等に参加させてもらえない	C	5	D	C	B	A	D	B
18	パワーハラスメント	C	5	C	C	C	A	C	C
19	人員不足	C	5	B	E	A	C	A	D
20	自分の裁量で進められない	C	5	C	D	B	C	C	A
21	産休、育休を取りにくい	C	5	D	B	C	B	D	A
22	現在の職種	C	4	C	C	C	C	B	B
23	正社員並みの責任を求められる	C	4	B	A	C	B	C	E
24	正社員になることができない	C	3	C	A	C	C	D	C
25	勉強をしている時間がない	C	3	D	B	B	C	D	C
26	会社への貢献度が給与に反映されない	C	2	A	D	D	D	A	D
27	休憩時間が少ない	C	2	C	B	B	C	D	C
28	周囲と連携して業務を行う環境となっていない	C	2	C	C	D	C	B	B
29	やりたい仕事でない	C	2	G	D	D	B	B	B
30	無償の残業・休日出勤が多い	C	2	D	C	B	B	C	C
31	非正規雇用の不安定	C	1	C	A	C	D	C	D
32	有償の残業・休日出勤が多い	C	1	D	C	A	C	D	C
33	部下との関係	C	1	D	D	A	C	D	B
34	同僚との関係	C	0	C	C	C	D	C	B
35	育児休業から復帰する際の支援がない	C	0	D	B	D	C	C	B
36	仕事の内容の困難さ	C	0	C	D	B	D	C	B
37	思うように仕事が進まない	C	-1	B	E	C	C	B	C
38	残業しなければならない風潮がある	C	-1	C	C	B	B	C	E
39	やりがいを感じられない	C	-2	C	D	C	C	C	C
40	業務に必要な勉強に対する費用補助	C	-2	D	C	C	C	C	C
41	仕事と家庭の両立	D	-3	B	A	C	E	C	E
42	通勤時間が長い	D	-3	D	B	C	E	C	B
43	公的な職業訓練する場が少ない	D	-4	D	C	C	C	D	C
44	自分が成長できる仕事ではない	D	-4	D	D	C	D	C	B
45	正社員との様々な格差	D	-5	C	B	D	E	C	C
46	会社の将来性	D	-5	C	E	C	C	C	C
47	上司との関係	D	-5	B	D	C	C	C	E
48	正社員並みに働いているのに待遇は低い	D	-6	C	B	D	D	D	D
49	自分に対する評価	D	-7	B	E	D	D	C	C
50	上司・先輩から、日常業務の指導をしてもらえない	D	-8	D	D	D	E	D	A
51	福利厚生が充実していない	D	-9	C	C	E	D	C	D
52	子供の急病等で仕事を休みにくい	D	-9	D	B	D	E	D	C
53	マタニティハラスメント（妊娠・出産を理由とした不利益な取扱い）	D	-9	E	C	D	A	E	D
54	仕事を任せてもらえない	D	-10	E	C	E	A	E	C
55	転動がある	E	-11	E	D	A	D	E	D
56	現在の役職	E	-12	C	E	E	C	D	C
57	昇進の有無	E	-14	C	D	E	D	C	E
58	セクシュアル・ハラスメント	E	-15	E	C	E	B	E	D
59	出張が多い	E	-20	E	C	E	E	E	C
60	顧客・取引先との関係	E	-25	E	E	E	E	E	C

