



## 働きながら介護をする人が 精神的健康を良好に保つには？

働きながら介護をする人が増えつつある今日、介護のために仕事を辞める「介護離職」が社会問題になっています。仕事と介護を両立させ、精神的健康を良好に保つにはどのようなことに気を付ければよいのでしょうか？

明治安田新宿健診センターの受診者約1万人を調査した研究では、働きながら介護をしている人は介護をしていない人に比べて、精神的健康度が悪いことが明らかになりました。特に女性の場合、介護を含めた自宅での身体活動量が著しく多いと、精神的健康度が大きく損なわれることがわかりました（下図参照）。一方、介護に携わっていても身体活動量が増えすぎなければ、精神的健康の悪化を防ぐことも可能ではないかと思われます。

介護にストレスはつきものですが、仕事との両立を考える上では、身近な人の協力や行政のサポートなどを上手に活用し、身体的な負担が増えすぎないように工夫することがポイントかもしれません。

【出典】中原（権藤）ら、厚生の指標（2016年）

