



女性の メンタルヘルス 支援



毎年**3月8日**の「**国際女性デー**」には、世界各地で女性の権利、健康、ウェルビーイングについて考えるイベントが開催されています。「国際女性デー」は、正式には世界中の女性が直面している問題や課題への認識を高め、ジェンダー平等を促進するための日として制定されました。

メンタルヘルス

女性が直面する問題のひとつに、感情面、心理面、社会面のウェルビーイングを含むメンタルヘルスがあります。人のメンタルヘルスとウェルビーイングには、遺伝以外にもさまざまな要因が影響しています。

健康の社会的決定要因

人が生まれ、育ち、働き、生活し、年齢を重ねていく上で、その人を取り巻く状況は全般的な健康とウェルネスに影響を及ぼします。こうした健康の社会的決定要因には、経済的な健全性や質の高い教育・医療へのアクセスだけでなく、ジェンダー規範、性役割、ジェンダー関係も含まれます。全世界のほとんどの文化において、女性はこれらの分野で男性よりも多くの困難に直面し続けています。

女性は男性よりも以下を経験する可能性が高くなっています。

- 身体的・性的虐待および暴力
- 貧困
- 失業または不完全雇用
- 低賃金でストレスの多い仕事
- 政治、経済、社会、文化の各分野における指導的地位および意思決定を行う地位への参画機会の少なさ
- うつ病、不安症、摂食障害、心的外傷後ストレス障害などのメンタルヘルスの懸念

ここから言えることは、ひとつ。自分一人では世界の体制的な問題を解決することはできませんが、身近にいる女性をサポートすることはできます。



3月8日

.....
「**国際女性デー**」

まずは次のことを実践してみてください。

-  **敬意を払う。** 女性をモノとして扱わず、人として向き合しましょう。
-  **人を第一にした言葉を使う。** 言葉遣いに配慮しましょう。女性の個性と人間性を尊重することが重要です。
-  **味方になる。** 女性を含め、すべての人に敬意と尊厳を持って接しましょう。誰かを攻撃したり、誹謗中傷したりするようなことを見聞きした場合は、きちんと声を上げて対処してください。
-  **憶測で判断しない。** 相手がどんな人なのか、何ができるのか、何を考え、何を信じているのか、どのような経験してきたのかは、外見だけではわかりません。
-  **理解を深める。** 女性に影響を与える文化、歴史、時事問題に関する記事や本を読んだり、映画を見たり、ポッドキャストを聞いたりしましょう。
-  **関与する。** 何を、どのように行うにせよ、話し合いを促し、異なる意見を受け入れる文化を醸成して、性別の違いを超えた相互尊重を奨励してください。

出典：

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. 2024年1月3日アクセス。

Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. 2024年1月3日アクセス。

United Nations. International Women's Day 8 March. 2024年1月3日アクセス。

World Health Organization. Gender and health. 2024年1月3日アクセス。

World Health Organization. Mental health. 2024年1月3日アクセス。

World Health Organization, Social determinants of health. 2024年1月3日アクセス。

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. 2024年1月3日アクセス。

optum.com

Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品名は、それぞれの所有者に帰属します。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは機会均等雇用者です。

©2024 Optum, Inc. 無断転載禁止。

WF12560493 142645-012024