

自分らしい人生を過ごすために

～ライフイベントと女性のメンタルヘルス～



心の健康ガイダンス 2026年2月
宮城学院女子大学 学生相談室

自分らしく、人生を過ごすためのヒントを探る

- 女性は、ストレスを抱えやすい！？
- 女性のライフイベント
- 女性のメンタルヘルスケア
- 自分を大切にすること・・・



女性はストレスを抱えやすい！？

女性は男性よりも、ストレスを抱えやすいと言われています。その理由の一つとして、ライフイベントによる環境・役割の変化が挙げられます。

女性がストレスを抱えやすい時期について知識を深め、適切なケアをしていきましょう。



女性のライフイベント（Ⅰ）

就職

結婚・出産

介護

退職

体の衰え

仕事・家庭
の両立

責任の重い
仕事



20代



30代



40代



50代



60代以降



女性のライフイベント(2)

女性は、人生の中で多くのライフイベントを経験します。特に、妊娠・出産についてはホルモンバランスの変化により、気持ちの落ち込みなどを経験したり、育児疲れなどが重なり産後うつにつながってしまう事もあります。

また、10代、20代でも生理痛やPMSなどのホルモンによる影響や50代前後の更年期と言われる時期のホルモンバランスの乱れにより心身の不調を抱えやすいと言われています。



女性のメンタルヘルスケア

ライフイベントやホルモンの影響で、ストレスを抱えやすい女性。心身の不調は、生活環境や体質などが複雑に絡み合っているため、症状の現れ方やつらさも人それぞれ異なります。

不調を感じたら、後回しにせず、ケアを心がけて自分を大切にすることが大切です。



自分を大切にすること・・・（１）

心や体に不調が生じたら、自分が頑張るだけではどうにもならない事もあります。乗り越ようと頑張り過ぎず、不調を受け止めて、自分を大切にケアしていく事が大切です。

頑張り過ぎない為に、誰かや何かを頼ることも必要でしょう。



自分を大切にすること・・・（２）

💡 自分に起きている不調を振り返りましょう
体の不調のヒント:頭痛、腹痛、肩こり、だるさなど
気持ちの不調のヒント:落ち込み、イライラ、不安など

💡 モヤモヤした気持ちを言葉にしてみましょう
・友達、家族、AIなどに話してみる
・ノートや日記などに、気持ちを書き出してみる



自分を大切にすること・・・（３）

💡 意識的な休息

- ・ 頑張り過ぎず、休むことも大切です
（辛い時は、アルバイトを休むなど）
- ・ 時間が出来た時に、ストレッチなどで体を緩める
- ・ 早めに就寝

💡 気分転換

- ・ 外出する（散歩や買い物）
- ・ 好きな事をする（甘いものを食べる、映画鑑賞）



最後に

皆さん、いかがですか？自分らしい人生を過ごすために、頑張り過ぎず、不調のケアを後回しにしたりせず、自分を大切にしながら日々を送りましょう。

自分を大切にする為に自分の事を考えてみようかな、もっと自分を大切にする方法を知りたいな、等、学生相談室も是非利用してくださいね。

