

# 「セルフケア」としてのストレス対処法 の実践状況と研修・指導のあり方に 関する研究

主任研究者 伏見雅人 (秋田産業保健推進センター 基幹相談員)

共同研究者 工藤康嗣 (同 基幹相談員)

村田勝敬 (同 基幹相談員)

清水徹男 (同 基幹相談員)

関雅幸 (同 基幹相談員)

齊藤征司 (同 所長)

# はじめに

- 本研究は、秋田県における労働者のストレス状況やストレス対処法の実践状況、満足度などを質問紙調査により明らかにし、今後のメンタルヘルスに関する研修や指導に役立てることを目的とした。

# 対象と方法

- 対象は調査に同意の得られた県内15事業所の労働者
- 事業所を通じて配布された調査票に労働者が無記名で回答、事業所毎にまとめて回収

発送数	2145	(%)
回収数	1873	(87.3)
有効回答数	1809	(84.3)

# 結果の概要

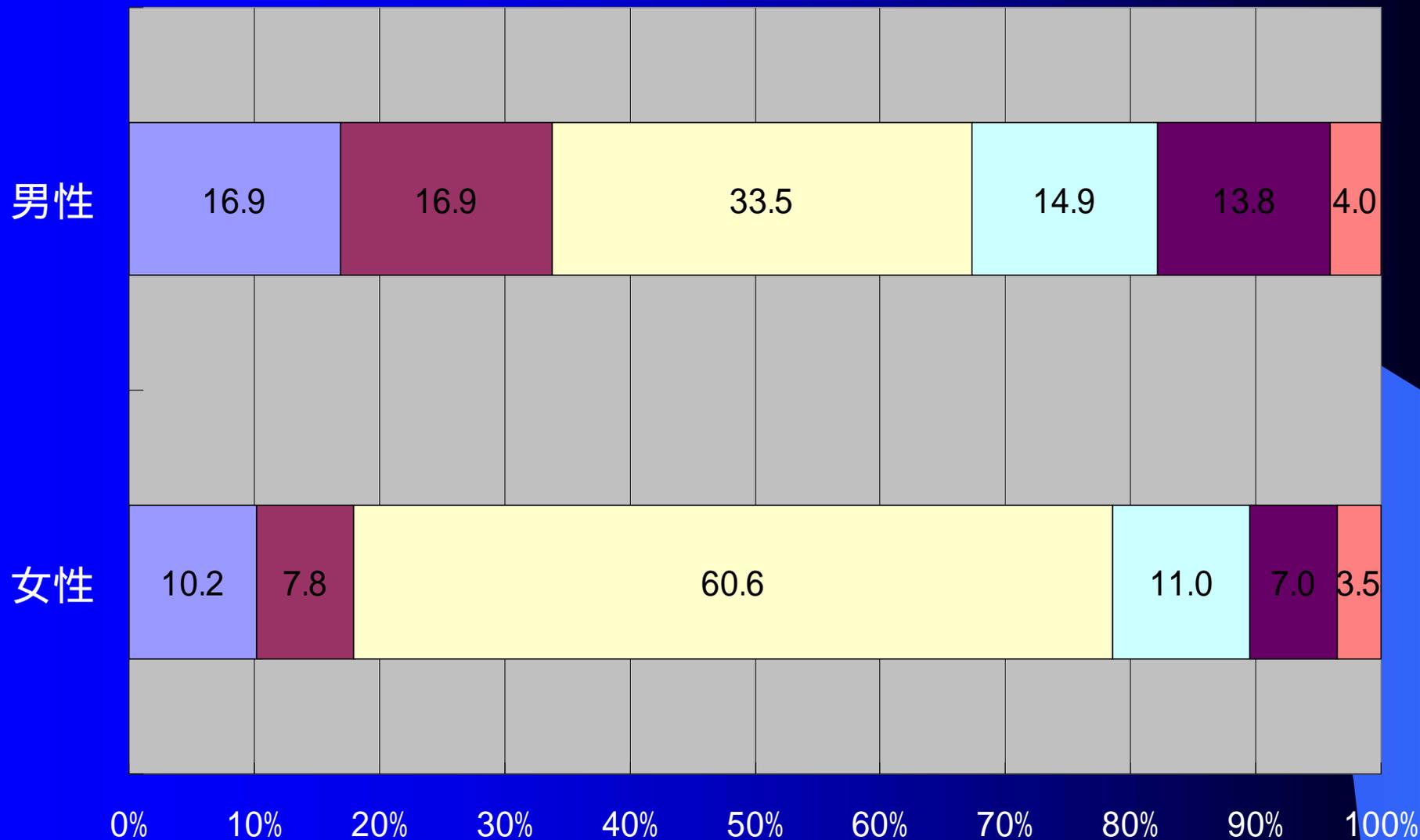
- 対象者の内訳(年齢、職種、残業時間等)
- 心の健康状況(K6/K10 日本語版)
- ストレス状況
- ストレスによる変化
- ストレスの原因
- ストレス対処法の実践状況と満足度
- ストレス対処法に対する意向

# 対象者の内訳

	男性	女性
	746 (%)	1063 (%)
- 29歳	132 (17.7)	238 (22.4)
30歳 - 39歳	170 (22.8)	288 (27.1)
40歳 - 49歳	175 (23.5)	304 (28.6)
50歳 -	269 (36.1)	233 (21.9)
正規雇用者	668 (89.5)	930 (87.5)
部下をもたない者	498 (66.8)	749 (70.5)
残業が月45時間超	117 (15.7)	16 (1.5)

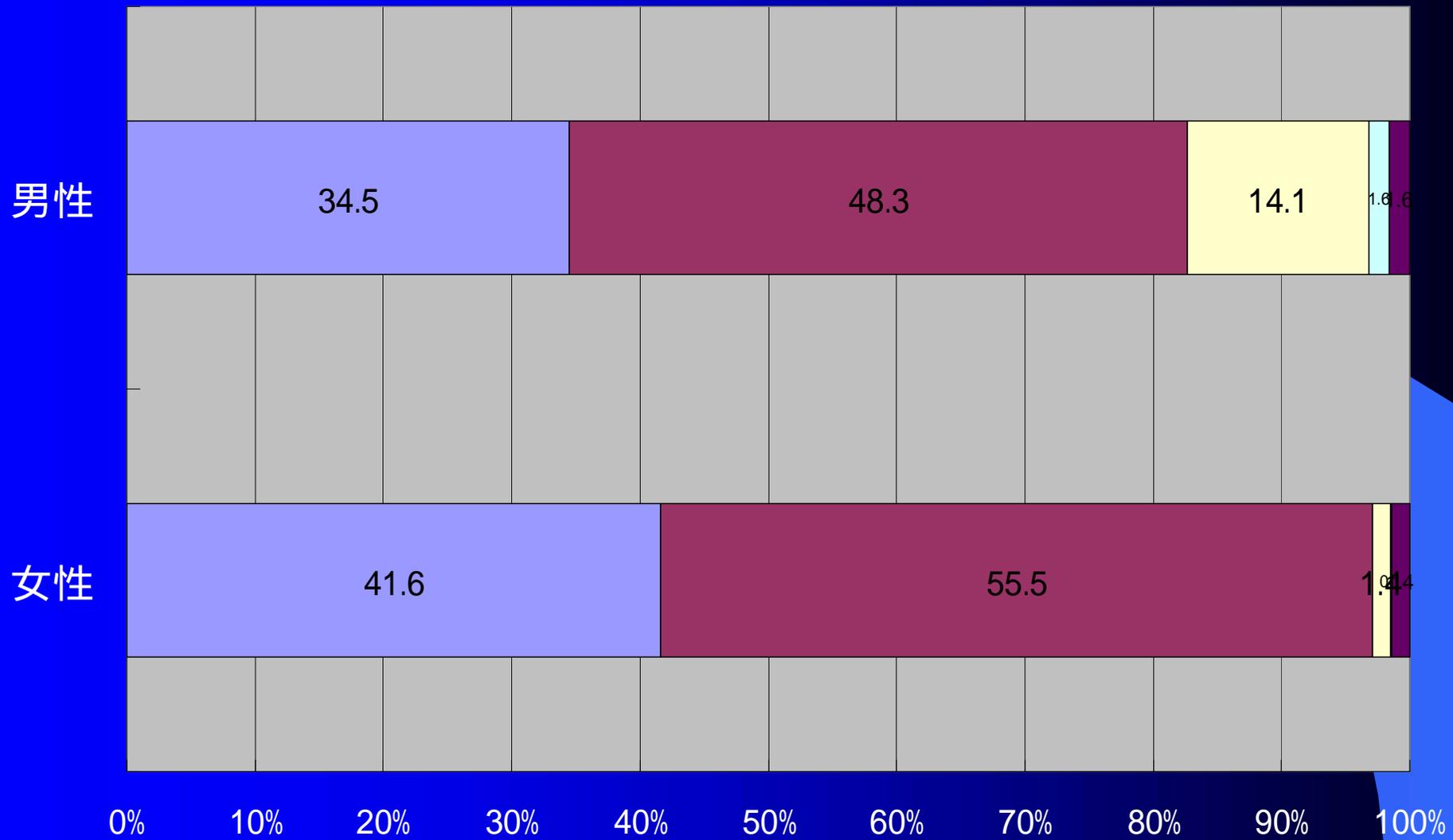
# 対象者の職種

■ 事務職 ■ 営業・販売・サービス ■ 技術・専門・研究職 ■ 現業職 ■ その他 ■ 不明

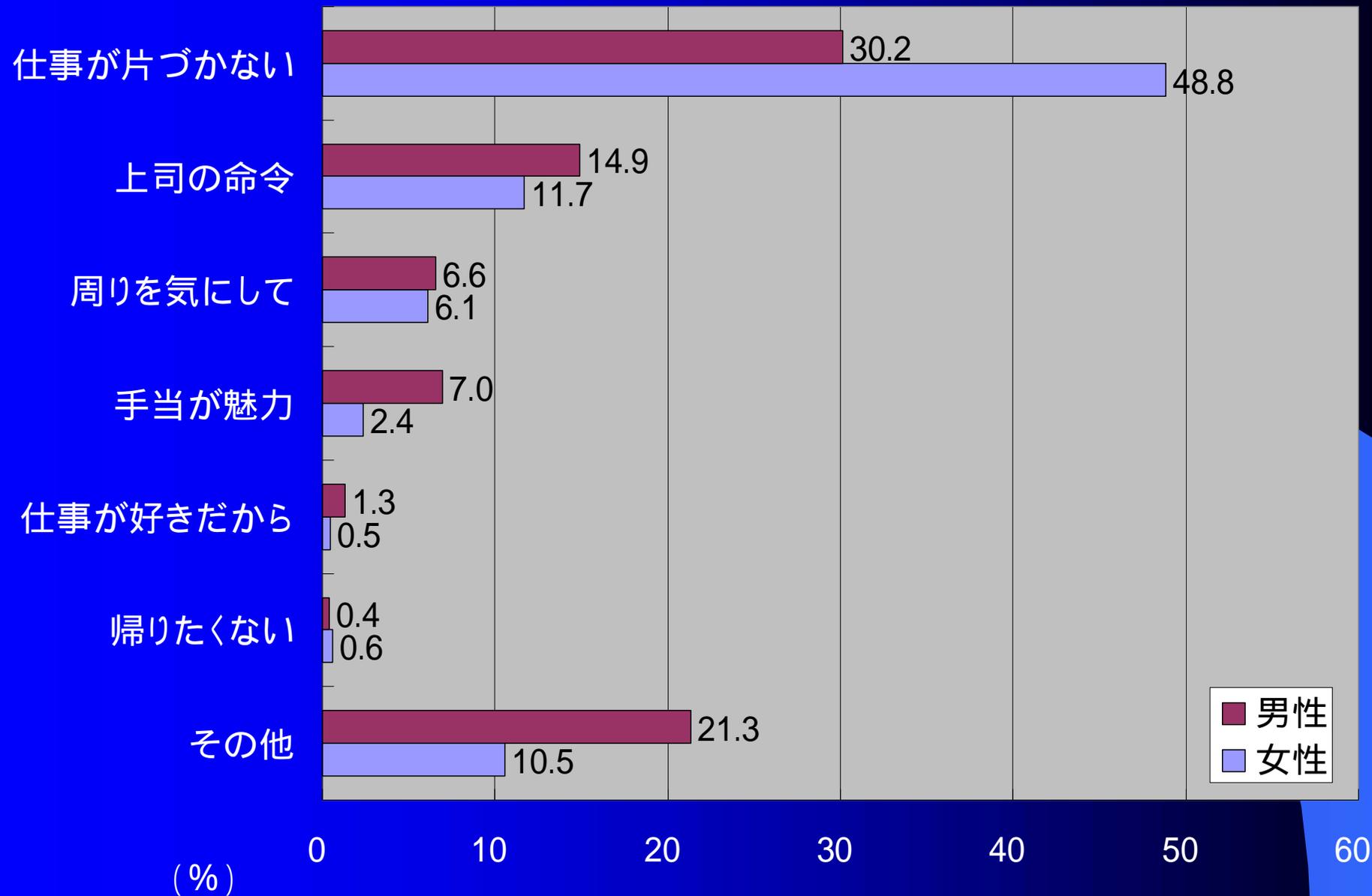


# 対象者の残業時間

■ ない/殆どない ■ 月45時間以内 ■ 月100時間以内 ■ 月100時間超 ■ 不明



# 残業の理由(複数回答可)



# K6/K10 日本語版

問6 過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか？  
1～5のうち当てはまる番号を一つ選んでください。

1. 全くない 2. 少しだけ 3. ときどき 4. たいてい 5. いつも

理由もなく疲れ切ったように感じましたか。 1. 2. 3. 4. 5.

神経過敏に感じましたか。 1. 2. 3. 4. 5.

どうしても、落ち着けないくらいに、神経過敏に感じましたか。 1. 2. 3. 4. 5.

絶望的だと感じましたか。 1. 2. 3. 4. 5.

そわそわ、落ち着かなく感じましたか。 1. 2. 3. 4. 5.

じっと座ってられないほど、落ち着かなく感じましたか。 1. 2. 3. 4. 5.

ゆううつに感じましたか。 1. 2. 3. 4. 5.

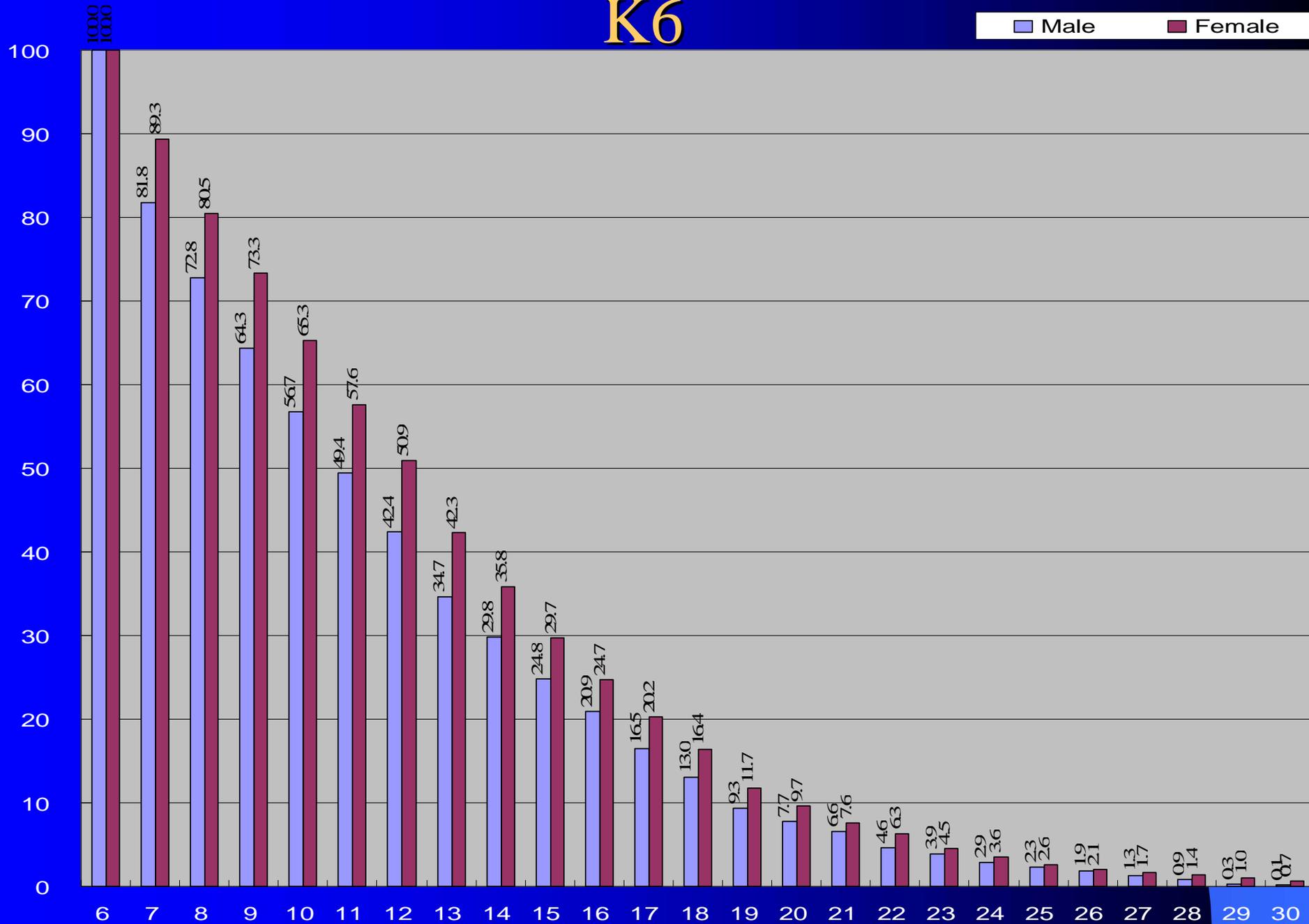
気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。 1. 2. 3. 4. 5.

何をするのも骨折りだと感じましたか。 1. 2. 3. 4. 5.

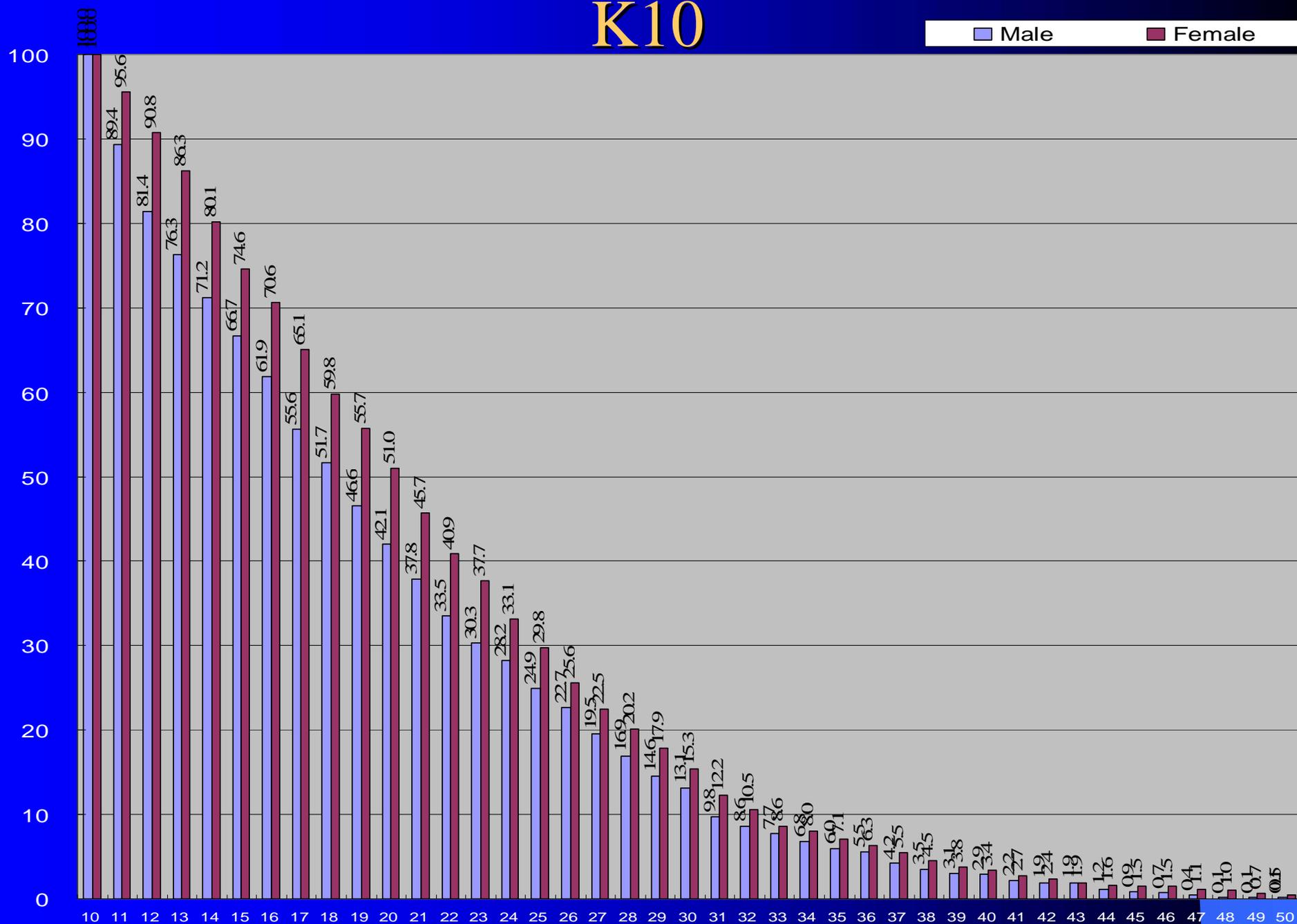
自分は価値のない人間だと感じましたか。 1. 2. 3. 4. 5.

# K6

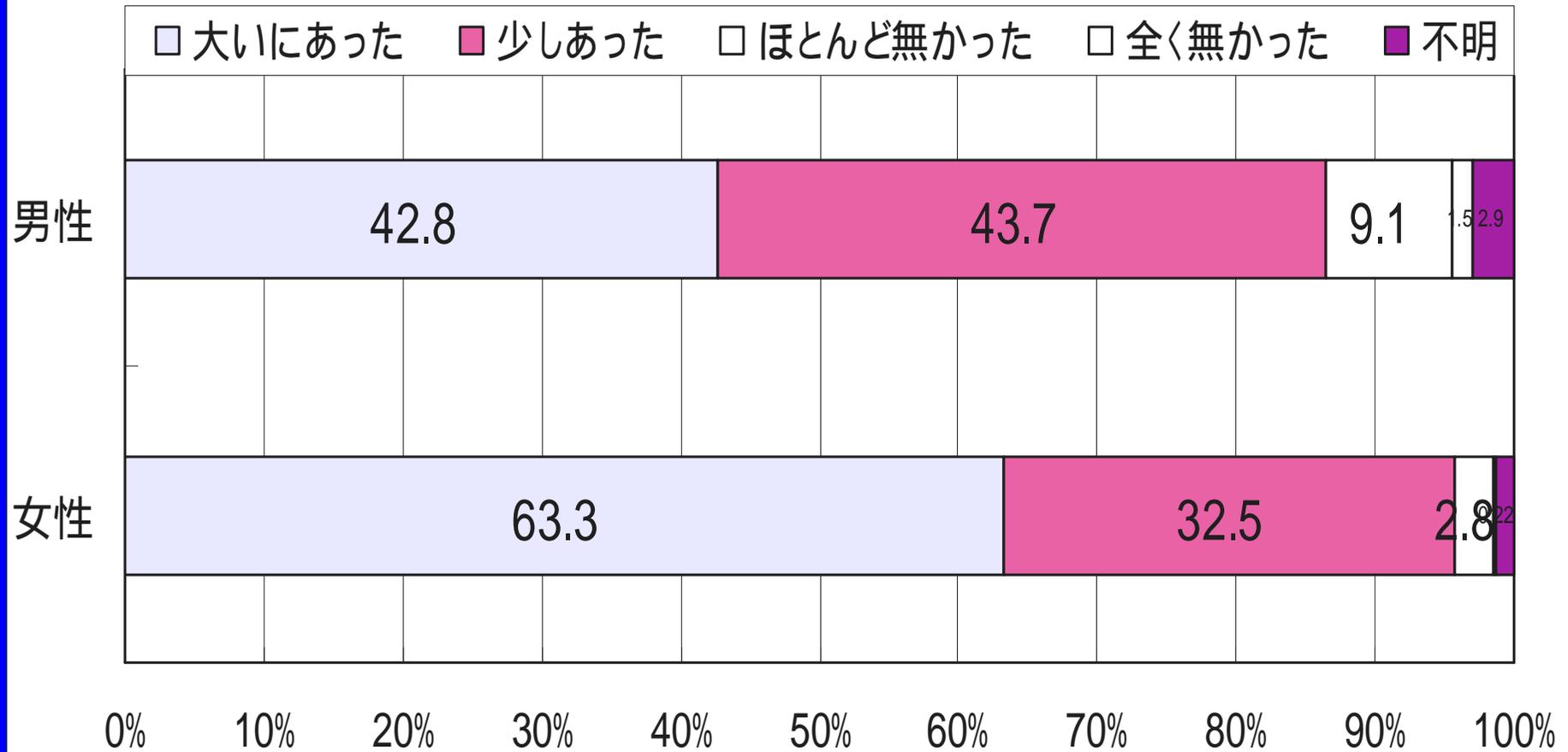
Male Female



# K10



## 最近1年間のストレス状況



# ストレスによる変化（複数回答可）... 1

男性	%	女性	%
怒り・いらいら	67.8	怒り・いらいら	83.3
疲れを感じる	57.6	疲れを感じる	77.7
やる気がなくなる	43.6	やる気がなくなる	53.2
タバコの量が増える	31.8	身体不調	43.7
飲酒量が増える	31.5	不安感	42.9
不安感	28.7	八つ当たり	42.0
身体不調	24.9	人に会うのが嫌になる	35.7
人に会うのが嫌になる	24.4	不眠	29.8
不眠	21.8	やけ食い・過食	22.3

## ストレスによる変化（複数回答可）... 2

男性	%	女性	%
八つ当たり	20.0	タバコの量が増える	15.6
ギャンブルや勝負事	11.7	飲酒量が増える	15.3
車等の運転が乱暴	11.4	高い買い物	14.2
やけ食い・過食	6.6	車等の運転が乱暴	7.1
高い買い物	4.4	ギャンブルや勝負事	3.0
遅刻・早退・欠勤	2.1	遅刻・早退・欠勤	2.0
その他	1.1	その他	1.0
借金・ローン	0.8	酔って問題を起こす	0.4
酔って問題を起こす	0.7	借金・ローン	0.3

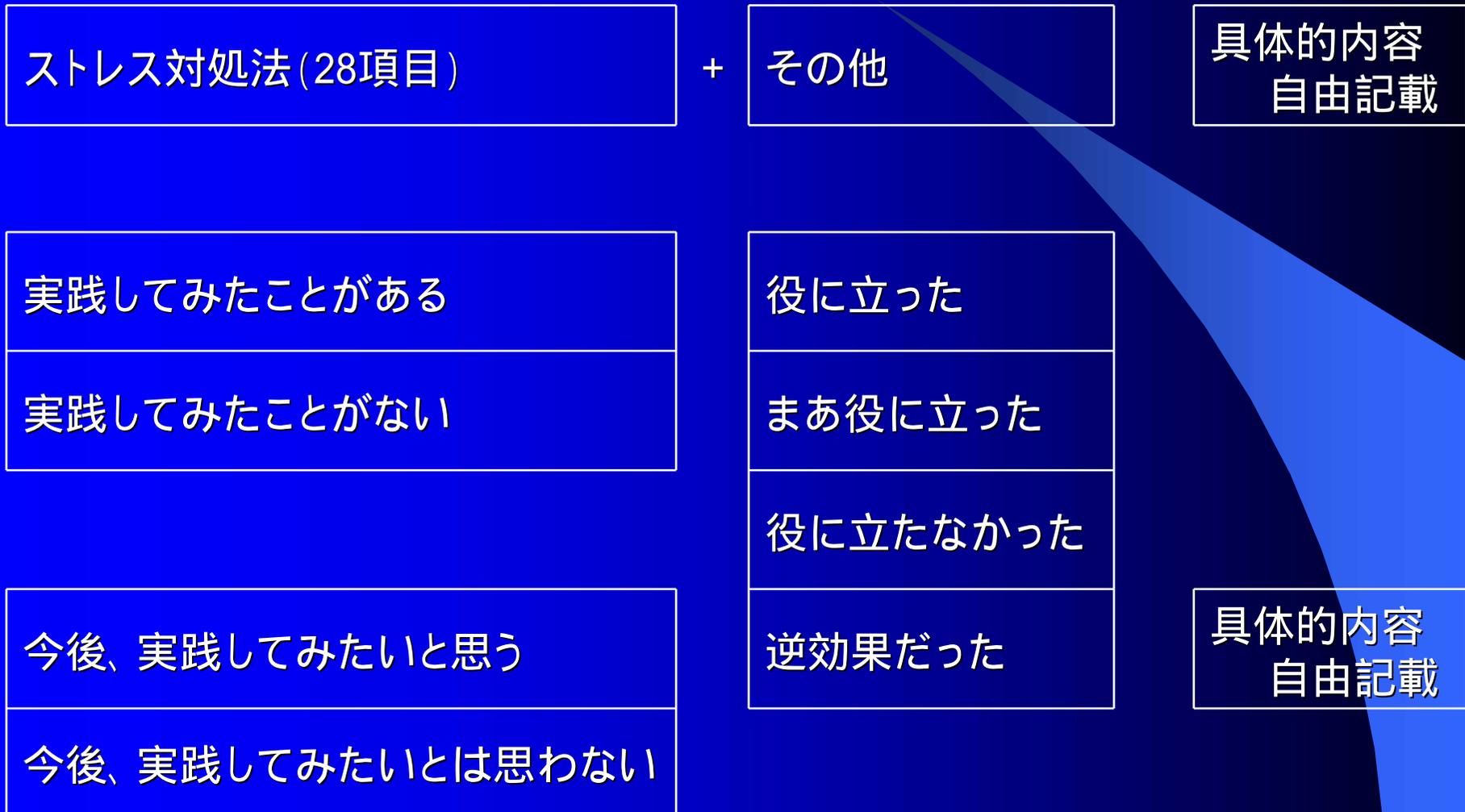
## ストレスの原因（複数回答可）... 1

男 性	%	女 性	%
職場の人間関係	42.2	職場の人間関係	50.5
家計・収入	38.9	仕事の量	33.6
会社の将来性	32.4	家計・収入	32.0
仕事の量	29.1	仕事の質	31.3
仕事の質	29.1	仕事への適性	30.0
仕事への適性	26.1	会社の将来性	22.1
定年後・老後	22.7	家庭・家族親族関係	20.8
借金・ローン	19.2	子供	18.8
病気・怪我など健康	15.7	義父母	18.3
雇用の安定性	14.7	定年後・老後	17.3
就職・転職	12.9	雇用の安定性	15.4
家庭・家族親族関係	11.0	病気・怪我など健康	15.4
自分の両親	10.2	配偶者	15.0

## ストレスの原因（複数回答可）... 2

男 性	%	女 性	%
子供	8.0	家事	15.0
結婚・離婚	7.1	借金・ローン	13.6
友人・恋人	6.2	自分の両親	11.4
不眠	6.2	就職・転職	9.4
配偶者	5.8	友人・恋人	8.7
よく分からない	5.1	結婚・離婚	7.9
近所付き合い	3.8	近所付き合い	7.4
不快な天候	3.2	不眠	6.5
生活環境	3.2	出産・育児	4.5
義父母	2.4	よく分からない	4.5
家事	1.6	不快な天候	3.4
その他	1.5	生活環境	2.8
出産・育児	0.8	その他	2.0

# ストレス対処法の実践状況・満足度・意向に関する調査



# ストレス対処法の実践状況と満足度... 1

男性 %			女性 %		
	したことあり	(うち)役立った /まあ役立った		したことあり	(うち)役立った /まあ役立った
シャワー・風呂	80.7	82.7	話・愚痴	87.4	83.2
お酒	79.1	78.8	買物をする	87.3	81.3
テレビ・映画	77.6	85.5	食べる・飲む	84.7	81.0
食べる・飲む	77.3	78.7	メールをする	84.2	86.4
外出をする	76.7	82.7	相談する	83.9	85.8
買物をする	75.3	78.1	外出をする	83.3	85.5
メールをする	67.7	85.9	テレビ・映画	81.7	84.2
寝る	65.0	80.2	シャワー・風呂	75.0	83.2
趣味・好き	62.9	88.5	お酒	73.0	81.3
相談する	58.3	84.8	旅行・温泉	65.0	92.5
話・愚痴	57.6	77.9	寝る	64.8	82.0
ギャンブル	56.7	51.8	音楽鑑賞	58.8	89.9
パソコン・ネット	54.6	90.4	一人っきり	56.6	83.2
旅行・温泉	54.4	88.4	パソコン・ネット	54.4	83.4

## ストレス対処法の実践状況と満足度... 2

	男性 %		女性 %	
	したことあり	(うち)役立った /まあ役立った	したことあり	(うち)役立った /まあ役立った
音楽鑑賞	50.7	85.7	かたかたに行く	52.2 89.4
かたかたに行く	49.1	84.2	趣味・好き	51.2 88.8
運動・スポーツ	48.0	88.8	泣く笑う	48.9 92.3
休暇をとる	45.3	85.8	休暇をとる	48.6 91.7
一人っきり	45.2	86.9	エステ・指圧	44.3 94.7
動物(ペット)	38.3	86.4	動物(ペット)	39.5 89.0
散歩・ハイキング	38.2	83.9	運動・スポーツ	38.2 86.9
耐える	34.3	50.0	耐える	36.6 36.0
泣く笑う	31.2	94.8	散歩・ハイキング	32.8 89.1
エステ・指圧	17.7	94.7	ギャンブル	20.9 55.0
眠剤・安定剤	9.8	86.3	アロマテラピー	20.6 85.8
アロマテラピー	3.4	68.0	眠剤・安定剤	17.0 84.0
カウンセリング	3.2	95.8	カウンセリング	4.6 77.6
自律訓練法	2.4	77.8	自律訓練法	2.7 86.2

# ストレス対処法に対する意向/してみたい...1

男性	%	女性	%
	してみたい		してみたい
休暇をとる	48.9	アロマテラピー	55.9
エステ・指圧	47.3	散歩・ハイキング	51.2
散歩・ハイキング	38.9	休暇をとる	49.4
運動・スポーツ	38.0	運動・スポーツ	48.6
旅行・温泉	37.7	エステ・指圧	47.8
アロマテラピー	34.8	趣味・好き	38.5
自律訓練法	27.0	自律訓練法	33.0
音楽鑑賞	26.6	旅行・温泉	32.7
泣く笑う	25.8	音楽鑑賞	32.3
寝る	25.5	泣く笑う	31.1
趣味・好き	24.6	寝る	30.9
動物(ペット)	23.8	カウンセリング	27.8
パソコン・ネット	21.0	動物(ペット)	25.4
カウンセリング	17.1	一人っきり	24.7

## ストレス対処法に対する意向/してみたい...2

男性	%	女性	%
	してみたい		してみたい
カラオケに行く	16.2	パソコン・ネット	23.7
一人っきり	15.6	シャワー・風呂	20.5
外出をする	14.8	カラオケに行く	19.0
話・愚痴	14.3	テレビ・映画	14.9
相談する	14.2	外出をする	13.4
テレビ・映画	13.6	食べる・飲む	11.9
食べる・飲む	13.2	買物をする	9.7
買物をする	11.4	ギャンブル	9.7
シャワー・風呂	9.9	相談する	8.7
メールをする	8.8	お酒	6.1
ギャンブル	5.9	話・愚痴	5.6
耐える	5.1	メールをする	5.3
眠剤・安定剤	4.9	眠剤・安定剤	4.5
お酒	4.5	耐える	1.7

# ストレス対処法に対する意向/してみたいと思わない...1

男性		女性	
	%		%
してみたいと思わない		してみたいと思わない	
眠剤・安定剤	82.9	眠剤・安定剤	77.5
カウンセリング	76.3	キャンブル	68.6
自律訓練法	65.5	カウンセリング	66.3
耐える	57.1	自律訓練法	61.7
アロマテラピー	56.3	耐える	60.2
泣く笑う	39.4	動物(ペット)	34.1
動物(ペット)	35.6	カラオケに行く	28.2
キャンブル	35.2	アロマテラピー	22.3
カラオケに行く	32.5	パソコン・ネット	20.9
エステ・指圧	31.6	お酒	19.8
一人っきり	31.1	泣く笑う	18.2
話・愚痴	25.4	散歩・ハイキング	14.9
相談する	24.7	一人っきり	13.5
パソコン・ネット	21.9	運動・スポーツ	12.4

## ストレス対処法に対する意向/してみたいと思わない...2

男性		女性	
	%		%
してみたいと思わない		してみたいと思わない	
メールをする	21.5	メールをする	9.8
散歩・ハイキング	20.5	趣味・好き	8.7
音楽鑑賞	20.1	音楽鑑賞	8.2
お酒	14.0	エステ・指圧	7.1
運動・スポーツ	11.9	話・愚痴	6.2
買物をする	10.3	相談する	6.0
趣味・好き	10.3	シャワー・風呂	3.5
シャワー・風呂	7.0	寝る	2.7
食べる・飲む	6.8	食べる・飲む	2.7
テレビ・映画	6.6	テレビ・映画	2.6
寝る	6.4	外出をする	2.4
旅行・温泉	6.0	買物をする	2.2
外出をする	4.8	旅行・温泉	1.6
休暇をとる	4.0	休暇をとる	1.5

# まとめ

- 実践されたストレス対処法に対する満足度に関しては、概ねどの項目においても「役に立った/まあ役に立った」が選択されている割合が高かった。
- これは、どのようなストレス対処法であれ、まず実践してみることが大切であることを示唆する結果といえる。
- ただし、ストレス対処法のなかにはむしろ逆効果となる（危険性の高い）項目もあり啓発が必要である。
- 今回の調査結果には、逆効果の具体的な内容に関する自由記載があり、今後の有効活用が期待される。