

# メンタルヘルスと ワーク・ライフ・バランス

労働者健康福祉機構  
宮城産業保健推進センター

# 調査の背景

労働者のストレスや精神的健康について、職場外の要因を無視することはできない。

これまで、われわれは平成12年度および18年度の調査研究で職場に起因する要因のみではなく家庭生活や生活習慣、仕事と仕事以外の生活との両立についても取り上げてきた。

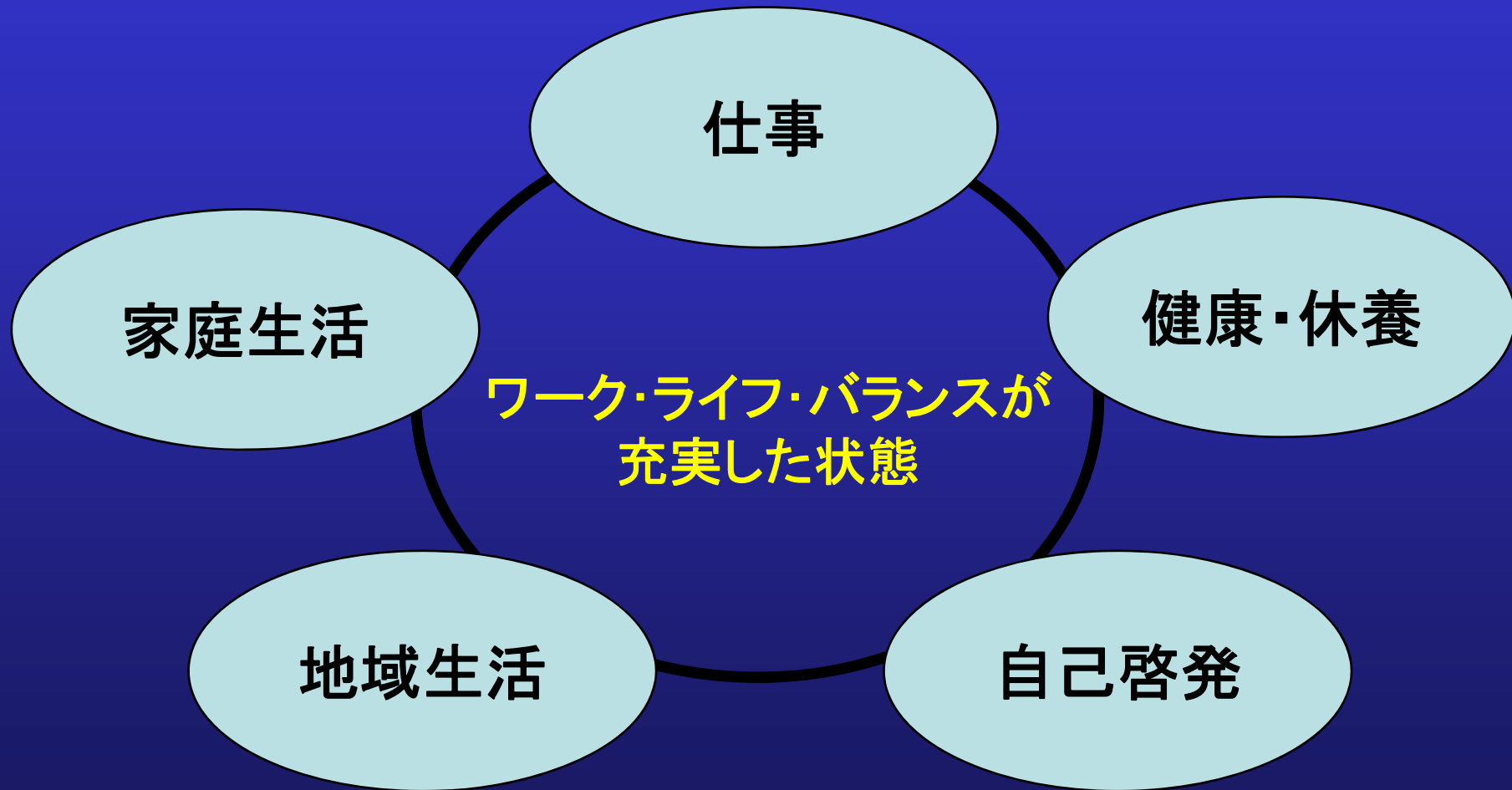
今回はワーク・ライフ・バランスを大きな要因として取り上げ、労働者の精神的健康について詳しく調査を行った。

# ワーク・ライフ・バランスとは

ワーク・ライフ・バランスとは「仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発などのさまざまな活動について、自らが希望するバランスで展開できる状態」(内閣府男女共同参画局)とされる。

- ・ ライフを家庭生活だけに限定しないで広範なライフとのバランスを考えること
- ・ バランスとは「自らが希望するバランス」である

# ワーク・ライフ・バランスの要素



男女共同参画会議・仕事と生活の調和に関する専門調査報告より

## 調査票の内容

ワーク・ライフ・バランスの各要素につき設問を設定した。

仕事：NIOSH職業性ストレス調査票

家庭：Work-family Conflict Scale

健康：CES-D、三次元ストレス対処方略尺度

地域、自己啓発：ワーク・ライフ・バランス順位付け

個人属性：年齢、性別、子の有無・年齢、職種等

# 調査対象と方法

対象：宮城県内の事業場に勤務する労働者

抽出：事業場に事前に、全従業員への調査票配布及び回収が可能か打診し、可能と回答のあった事業場へ労働者数分の調査票を送付

調査前に本調査が無記名であり、回答者のプライバシー保護に十分配慮すること、同意者のみを調査対象とすること、回答の内容や不同意により不利益が生じないことを文書で説明した。回答者が自分で封筒に封をし、事業場担当者が集め一括して回収した。

# 調査期間及び回収率

- 調査期間

平成21年10月～12月

- 調査票発送数及び回収率

調査票発送数:47社6290件

調査票回収数:4308件(68.5%)

有効回答者数:3245件(51.6%)

(調査票の中で、個人属性、ワーク・ライフ・バランスの順位づけ、NIOSH職業性ストレス調査票、Ces-D、WFC、TAC-24について記載漏れが無い者を有効回答とした。)

## 調査票：CES-D

CES-D( the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)は職域で広く利用されている自己記入式抑うつ尺度である。「普段は何でもないことが煩わしい」などの20の質問からなり4件法で回答する。

各質問0～3点の60点満点で、得点が高いほど精神的健康が悪いとされ、16点以上は抑うつ傾向があるとされる。



# 結果：抑うつ

- 若い世代ほど抑うつ傾向が強い

→ 社会人としての生活や業務の不慣れさが抑うつにつながっている可能性がある

- 事業所別に差異のある部分強い

→ 各事業所でターゲットを明確にしたメンタルヘルス対策の必要性

- 過重労働の者は抑うつ傾向が強い

→ より一層の過重労働対策が必要

# 調査票：NIOSH職業性ストレス調査票

NIOSH職業性ストレス調査票は、米国国立職業安全保健研究所で編集された職業性ストレス調査票である。今回はこの日本語版の一部を使用した。使用した項目は量的労働負荷(「仕事要求」と「労働負荷」)、「仕事のコントロール」、「上司の支援」、「同僚の支援」、「家族・友人の支援」である。

# 結果：NIOSH職業性ストレス調査票

- 量的労働負荷、コントロール、上司支援、同僚支援、家族等支援はいずれも抑うつと相関がみられた。相関係数は0.14～0.27であった。

→ 職業性ストレスは抑うつと相関関係があるが、相関係数としてはそれほど高くない

- 男性では量的労働負荷が過剰だがコントロールは高く、上司支援が高い。女性は量的負荷は軽いがコントロールは低く、同僚、家族等支援が高い。

→ 職業性ストレス対策には性別による違いが重要

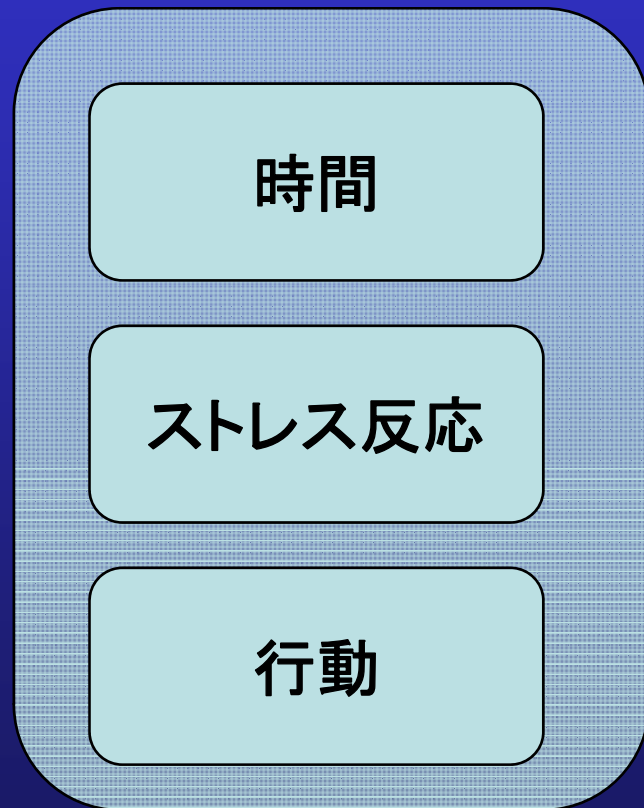
## 調査票：多次元的工作-家族衝突尺度

ワーク・ファミリー・コンフリクト尺度については Carlsonら(2000)が開発し、信頼性と妥当性が検証されている多次元的工作-家族衝突尺度を渡井らが日本語版に翻訳したものをを用いた。

具体的には「自分が家族と過ごしたい時間を、思っている以上に仕事にとられる」などの設問について、「全くあてはまらない」から「全くそのとおりである」の5つの選択肢から選択するものである。点数が高いほど、葛藤が強い状況であることを示している。

# 多次元的WFCモデル

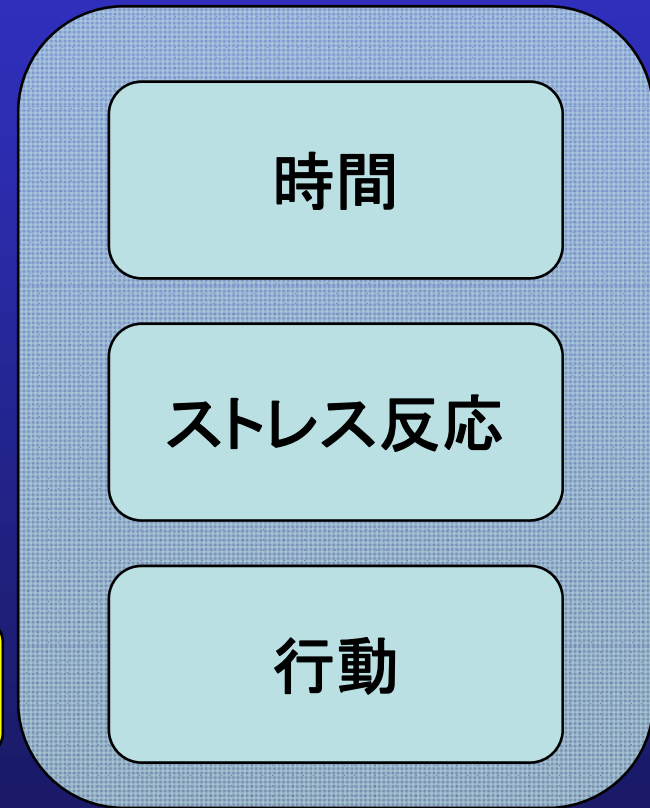
仕事



仕事から家庭への  
葛藤(WIF)



家庭



家庭から仕事への  
葛藤(FIW)



Greenhausらによる(1985)

## 結果：ワーク・ファミリー・コンフリクト

- WFCは男女とも20歳代で低く、30歳代・40歳代は高く50歳代に低下した

→30～40歳代は育児の世代であり、この時期に仕事・家庭間のストレスを抱えているものが多い

- 同居する子の年齢としては、末子が18歳以下までWFCは高い傾向にある

→育児に関する就労支援制度は子がある程度大きくなっても必要であると考えられる

- 女性の方が仕事から家庭への葛藤が高かった

→女性の視点からの対策が必要

## 調査票：ワーク・ライフ・バランスの順位付け

ワーク・ライフ・バランスの仕事、家庭、健康、地域、自己啓発の5領域について

重要度：どれほど重要と考えるか

労力度：どれだけ労力を注いでいるか

について、1位～5位まで順位付けを行った。

また、現在の順位について満足しているかどうか、順位を変えたいと思っているか、変えることが困難かを尋ねた。

結果：ワーク・ライフ・バランスの順位付け  
 (上段：重要度(%)、下段：労力度(%))

	1位		2位		3位	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
仕事	21.4 <u>89.4</u>	14.9 <u>83.2</u>	30.0 7.5	32.2 14.2	35.0 2.0	40.6 1.8
家庭	49.9 7.3	50.9 14.3	32.8 <u>67.2</u>	29.3 <u>66.6</u>	13.2 18.0	14.6 14.1
健康	25.0 2.2	31.7 2.4	32.0 16.5	34.0 14.1	34.9 <u>60.1</u>	30.2 <u>67.4</u>
地域	0.0 0	0 0	0.3 1.5	0.4 0.9	3.2 6.0	2.4 7.5
啓発	3.8 1.1	2.8 0.3	5.0 7.2	4.1 4.0	13.6 13.9	12.3 8.9

• 男女とも家庭や健康を重要と考えるが、現実には仕事を中心に考えざるを得ない傾向が強い。

• 家庭の重要度順位付けは性差が有意でない  
 → 家庭への意識は男女差少ない



## 結果：ワーク・ライフ・バランスの順位付け

順位満足	男性	女性
かなり満足	2.0	1.6
やや満足	50.0	46.2
やや不満	35.9	40.9
かなり不満	12.1	10.9

変更希望	男性	女性
かなり変えたい	19.0	15.6
やや変えたい	41.5	50.8
あまり変えたくない	35.7	30.1
変えたくない	3.1	2.1

実現性	男性	女性
かなり困難	20.5	21.1
やや困難	33.2	39.9
あまり困難でない	8.5	5.9
容易	0.4	0.9

満足度、変更希望は女性より男性の方が、かたよった返答が多い(順位満足：かなり満足、かなり不満、変更希望：かなり変えたい、変えたくないの回答者が多い)

「実現性」は「変更希望」で「かなり変えたい」、「やや変えたい」と答えた者のみの調査

## 結果：ワーク・ライフ・バランスの順位付け

- 重要度と労力度にはズレがあることが多い
- 労力度について6割が順位の変更希望を持っていた

→ 希望通りの生活ができていないことが多い

- 重要度と労力度のズレが大きい群は少ない群と比較しうつ症状が強く、職業性ストレスも高く、ワーク・ファミリー・コンフリクトが高かった

→ ワーク・ライフ・バランスの改善によりこれらの症状が軽快する可能性

- 家庭に関する重要さの位置づけは男女共通だが女性の方がWIFが高い

→ 女性は家庭での役割・負荷が男性より高い可能性

## 調査票：三次元ストレス対処方略尺度(TAC-24)

三次元ストレス対処方略尺度は神村ら(1995)によって作成され、コーピングの分類次元に3つの軸を設定し、軸の組み合わせで構成される8象限のそれぞれに対応した8下位尺度から構成される指標。

3つの軸とは、「問題焦点—情動焦点」軸、「接近—回避」軸、「反応系」軸であり、これらの組み合わせによる8下位尺度は①情報収集、②放棄・諦め、③肯定的解釈、④計画立案、⑤回避的思考、⑥気晴らし、⑦カタルシス、⑧責任転嫁である。

## 結果：三次元ストレス対処方略尺度

- 女性ではカタルシスが高い
- 若年者では気晴らし、情報収集など行動的コーピングが高い
- CES-Dが高い群では情報収集、気晴らし、肯定解釈、計画立案が少なく、カタルシス、放棄、責任転嫁が多かった。

→ コーピングの傾向に特徴があり、セルフケア教育でコーピングスキルの習得が有効な可能性あり

# 要因関連の総合分析

抑うつと各要因との関連について、重回帰分析を行った。仕事・家庭葛藤（ワーク・ファミリー・コンフリクト）が関連するが、仕事要求や仕事裁量などの労働環境要因が関連しなかった。

→ 職場・労働そのものよりも、それらが原因となって家庭生活にまで問題が及んでいることが強いストレスャーとなっていると考えられる。

# 今後の課題

- ワーク・ライフ・バランスの向上に有効な施策の検討
  - 縦断研究によりワーク・ライフ・バランスの改善を検討
  - 性差によるワーク・ライフ・バランスの質的検討
- 新たな研究課題
  - 地域活動や自己啓発の増進の必要性を検討
  - 世代・婚姻状況について異なる対策が必要
  - 性差の偏りがある職種でのワーク・ライフ・バランスの比較検討

# 研究結果を基にした学会発表

今回の研究結果をもとに、下記の発表を行っております。

2010.7: 労働者の自己啓発・趣味活動に割く時間と精神的健康度の関連について. 第17回産業精神保健学会

2010.9: ワーク・ライフ・バランスのあり方と精神的健康の関連. 第23回日本健康心理学会

2010.10(予定): 情報サービス産業専門技術職の抑うつ、コーピングについての検討. 第20回産業医・産業看護協議会