

平成24年度 労働者健康福祉機構 調査研究

# IT関連企業従業員のメンタルヘルスを 中心とする健康状態に関する調査

主任研究者 三宅浩次(北海道産業保健推進センター所長)  
共同研究者 西 基(北海道産業保健推進センター特別相談員)  
福田勝洋(北海道産業保健推進センター特別相談員)  
久村正也(北海道産業保健推進センター基幹相談員)  
小林幸太(北海道産業保健推進センター基幹相談員)

◎IT産業では、少なからぬ従業員が精神的に不調をきたし、それが日常業務に悪影響を及ぼしている。健康保険組合からの支出が無視できない負担となっているという情報が、以前、当センターが調査を進める中で得られた。

# 事業所の担当者に対する調査

- ◎24年5月の時点で北海道コンピュータ関連産業保険組合に加入していて、かつ従業員数が10人以上である事業所111所を対象.
- ◎同年10月に、これら事業所のメンタルヘルス担当者に対して質問票(紙媒体, 自記式)を郵送し、郵送による返信での回答を求めた.
- ◎56箇所(50%)の事業所より有効な回答が得られた.

# 従業員に対する調査

- ◎北海道産保センターのホームページに設けた、主としてラジオボタンによる多肢選択式のアンケートによった。
- ◎従業員調査に応じた従業員は462人であった
  - 男346人，女107人，不明9人；
  - 9割以上が正社員
  - 210人がプログラム開発

## 事業所担当者の調査より

- ◎心の健康問題を生じて休職中の正職員 21.4 %
- ◎最近3年間に心の健康に問題を生じて1か月以上休職した従業員が「大変増えた」+「増えた」 25.0%
- ◎最近3年間に心の健康に問題を生じて退職した従業員がいる 39.3 %
- ◎従業員が心の健康に問題を生じたことが困難な事態を招いたことがある 41.1 %

## 事業所担当者の調査より

◎産業医選任なし 67.9 %

◎保健師・看護師あり 5.4 %

今回は小規模事業所が多かった  
(50人未満69.6%) ためもあるが、  
IT企業には専門スタッフが少ない。

## 事業所担当者の調査より

「全くその通り」+「どちらかと言えばその通り」

従業員のストレスは少ない方だ 53.6%

従業員の仕事の負担は小さい方だ 37.5%

心の健康問題は個人的な問題だ 41.0%

メンタルの問題で休・退職する従業員が多いのに  
ストレスや負担は少ない,  
心の健康問題は個人的な問題だ,  
と捉えられている。

## 従業員調査より

---

	ソフト関係	非ソフト関係
睡眠満足	12.4%	15.6%
健康満足	9.5%	11.6%
仕事満足	9.5%	12.0%
職場満足	16.3%	20.0%
CES-D 16	49.0%	52.8%
仕事辞めたい	52.2%	52.8%
心療内科・精神科	7.3%	5.6%

---

いずれも有意差なし( $\chi^2$ 検定,  $P>0.05$ )

残業が普通であるという風潮の  
有無から検討(従業員調査より)

「残業するのが普通である」という風潮が  
職場に存在するか、を4段階で回答させた。

そうだ

まあそうだ

やや違う

違う

---

残業するのが普通という風潮が職場に存在する？

そうだ

まあそうだ

やや違う・違う

---

例数	195	148	116
CES-Dの平均点	20.0	16.9	15.0
CES-D 16	56.9%	48.0%	44.0%
「仕事を辞めたい」	30.1%	17.6%	14.0%
心療内科・精神科	8.7%	6.8%	1.7%
睡眠満足	8.7%	17.7%	19.8%
健康満足	2.6%	14.9%	18.1%

---

3者間におけるトレンドは、すべてコクラン・アーミテージ検定で有意( $P < 0.05$ )

---

残業するのが普通という風潮が職場に存在する？

そっだ

まあそっだ

やや違っ・違っ

---

仕事満足	4.6%	9.5%	23.3%
職場満足	8.7%	15.5%	38.3%
私生活満足	15.5%	19.7%	29.6%
上司満足	14.4%	21.6%	40.5%
同僚満足	20.0%	25.2%	46.6%
部下満足	17.3%	18.5%	43.1%

---

3者間におけるトレンドは、すべてコクラン・アーミテージ検定で有意( $P < 0.05$ )

---

残業するのが普通という風潮が職場に存在する？

そっだ まあそっだ やや違っ・違っ

---

### 平均睡眠時間

多忙時	5.33	5.49	5.6
非多忙時	6.59	6.66	6.7

### 平均労働時間

多忙時	14.0	13.2	12.1
非多忙時	10.4	10.3	9.6

---

3者間におけるトレンドは、すべてコクラン・アーミテージ検定で有意( $P < 0.05$ )

◎残業するのが普通であるという風潮の程度と  
従業員の精神的健康の程度との  
間には密接な関係がある。

◎IT産業においては、企業間の競争が激しい。  
定時退社していても競争に敗北。  
従業員に対する要求が過大となっている。



残業が普通という雰囲気醸成。  
従業員の精神的健康が悪いことが常態化。

◎(半ば)強制された残業



疲労の増大 (労働時間の増加・睡眠時間の減少)  
家庭で過ごす時間の減少



満足度の減少と精神的健康度の低下

◎夜間労働



生活リズムの乱れ  
メラトニン分泌など内分泌環境の擾乱



諸疾患の罹患率増大

◎企業間競争を睨みつつ

- ・残業を可及的減らす

(職場風土の是正)

- ・夜間ではなく昼間の休日(土曜など)出勤



ストレス・疲労蓄積回避の工夫を！