

# 「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相談員）

共同研究者 工藤康嗣、村田勝敬、清水徹男、関雅幸（同 相談員）  
齊藤征司（同 所長）

### 1 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て行なわれた。

### 2 対象と方法

対象者は調査に同意の得られた県内 15 事業所の労働者 2145 名であり、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し、事業所毎にまとめて回収をした。1873（87.3%）の回答中、1809（84.3%）の有効回答を今回の研究対象とした。

### 3 結果と考察

表 1 に、対象者の内訳を示す。年齢階層別にみると女性は各年齢層が概ね均等に分布していたが、男性は 50 歳以上の年齢層の占める割合がやや高くなっていた。雇用形態では男女ともに 9 割程度が正規雇用者で、部下をもたない者が男女ともに半数以上を占めていた。残業時間が月に 45 時間を超える者の割合は女性で 1% 台、男性でも 10% 台となっていた。

表 1 対象者の内訳

	男性 n=746 (%)	女性 n=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	668 (89.5)	930 (87.5)
部下をもたない	498 (66.8)	749 (70.5)
残業月 45 時間超	117 (15.7)	16 (1.5)

図 1 に、最近 1 年間のストレス状況に関する結果を示す。男性よりも女性の方がストレスを感じている者の割合が高い傾向にあり、特に女性では「大いにあった」を選択した者が過半数を占めていた。また、「大いにあった」と「少しあった」とを合わせると男女ともに 9 割前後と高い割合を示していた。

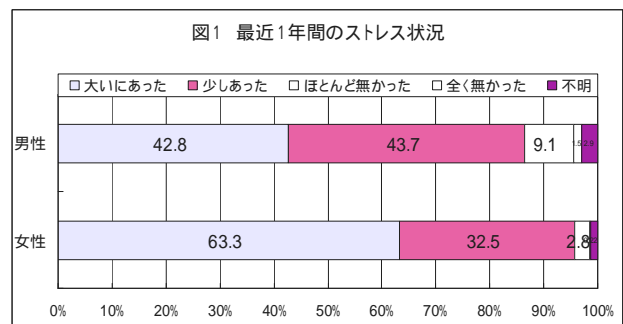


表 2 に、ストレスによる自覚的な変化として選択された各項目の占める割合を示す。上位の 3 項目については男女において相違はなかったが、男性は女性と比較して、タバコや飲酒など嗜好品に関連する項目の占める割合が高い割合を示す傾向にあったのに対し、身体不調や食行動の変化については女性の方が高い割合を示していた。また、「遅刻・早退・欠勤」や「車等の運転が乱暴になる」などはストレスによる他覚的な変化として代表的であるが、今回の調査における自覚的な変化として選択された割合は男女ともに 2% 程度と低値であった。

表2 ストレスによる変化(複数回答可)

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
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
車等の運転乱暴	11.4	高い買い物	14.2
やけ食い・過食	6.6	車等の運転乱暴	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

表3に、ストレスの原因として選択された各項目の占める割合を示す。「職場の人間関係」や「仕事の量」、「仕事の質」、「仕事への適性」などの項目が上位を占めており、これは厚生労働省が公表している全国的な健康状況調査\*と概ね同様の結果であったといえる。また、家族など職場以外の人間関係については男性よりも女性の方がストレスの原因と感じている者の割合が高かった。配偶者についても男性より女性の方がストレスの原因と感じている者の割合が高くなっていった。

表3 ストレスの原因(複数回答可)

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
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

表4に、ストレス対処法の実践状況と満足度に関する結果の一部を示す。各項目について、「したことあり」を選択した者の割合と、そのうち「役に立った」ないしは「まあ役に立った」を選択した者の割合を示している。一般に女性は男性よりも会話によってストレスを解消するのが得意であるとされているが、「したことあり」の割合が最も高かったのは、女性の「話・愚痴」であった。「カウンセリング」や「自律訓練法」は職場のメンタルヘルス研修会等において、しばしば紹介されるが、男女ともに数%程度と経験者は少なかった。実施状況に関する結果は、様々なストレス対処法が試みられていることを示唆していたが、満足度に関しては「ギャンブル」や「ひたすら耐える」など一部の項目を除くと、いずれの項目においても概ね80%-90%ないしは、それ以上の割合で「役に立った」ないしは「まあ役に立った」が選択されていた。このことは、どのストレス対処法を実践するのかということよりも、むしろどのようなものであれ、まず実践してみることが大切であるということを示す結果ともとれる。

表4 ストレス対処法の実践状況と満足度

男性 %			女性 %		
したことあり	(うち)役に立った /まあ役に立った		したことあり	(うち)役に立った /まあ役に立った	
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
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
休をとる	45.3	85.8	休をとる	48.6	91.7
一人っきり	45.2	86.9	イテ・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
イテ・指圧	17.7	94.7	ギャンブル	20.9	55.0
眠剤・安定剤	9.8	86.3	アロケラ <sup>®</sup>	20.6	85.8
アロケラ <sup>®</sup>	3.4	68.0	眠剤・安定剤	17.0	84.0
かたかた	3.2	95.8	かたかた	4.6	77.6
自律訓練法	2.4	77.8	自律訓練法	2.7	86.2

\* 参考：厚生労働省「平成14年労働者健康状況調査の概況」