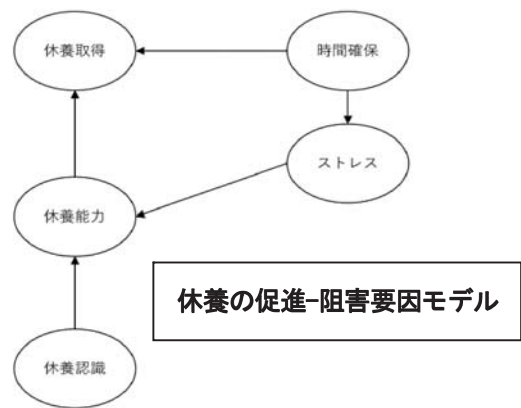


労働者の休養の評価尺度質問票の作成

研究代表者 大分産業保健総合支援センター 産業保健相談員 井谷 修
 研究分担者 大分産業保健総合支援センター 産業保健相談員 兼板 佳孝
 大分大学医学部公衆衛生・疫学講座 助 手 土器屋美貴子
 共同研究者 日本大学医学部社会医学系公衆衛生学分野 非常勤講師 原野 悟

1 はじめに
 平成 28 年の労働安全衛生法の改正により労働者を対象とするストレスチェックが法制化され、チェックの結果”高ストレス者”と判定された者で希望者について「医師の面接指導」が実施されている。面接医師が対象者の指導の際にストレス軽減のために指導すべき項目として業務項目（労働時間・作業内容など）と業務以外の項目（睡眠・休養など）が定められているが、高ストレス者への指導項目のうち、「休養」については現在のところ指導内容も曖昧なものであり、学術的エビデンスの裏付けも乏しいものである。労働者の生活時間全体を考えてみても休養時間の割合は決して小さいものではないが、労働や睡眠がストレスの蓄積や回復において果たす役割についてのエビデンスの蓄積に比べると、「休養」がストレスや心身の健康（心の病気や生活習慣病など）や職務遂行能力にどのような影響を与えているのかについての学術的エビデンスは現在のところ乏しい。従来、休養が心身の健康に与える効果についての研究が困難であった理由の一つとして、休養を適切に評価できるツールが存在しなかったことがある。この分野の先行研究として、平成 6 年に厚生省研究班が“健康づくりのための休養指針”を発表しており、この指針に基づいた休養評価尺度の作成を進めていた（Harano S, et al.. Health Sciences. 2004;20:255-264）。この先行研究において、休養を促進・阻害する要因として、①休養取得・②休養能力・③休養認識・④時間確保・⑤ストレスの 5 要因が同定され、それらの要因を評価するための 16 の質問票を作成していた。しかし、この開発の段階において、尺度の

信頼性や妥当性については検討されておらず、標準化がなされていない段階であった。今回の研究は、休養評価尺度質問票の信頼性と妥当性を検討し、実用使用に耐えうるものに発展・完成させることを目的とした。



休養評価尺度質問票

問1 次の質問に関して、普段の生活での経験の有無や生活態度に近いもの一つだけお知らせ下さい。

	あ 非 常 に	あ や る や	ほ と ん と	な ま っ た く
① 現在、あるいは過去に強くストレスを感じたことがある	1	2	3	4
② のんびりと暮らすことがある	1	2	3	4
③ 少なくとも一日に30分は自分の自由になる時間を持っている	1	2	3	4
④ 生活にゆとりを持って、趣味や楽しみを通じて生きがいを見つけている	1	2	3	4
⑤ 身近な環境にも快適で心の安らぎを感じる工夫をしている	1	2	3	4
⑥ 食生活にゆとりと楽しみを持って工夫をしている	1	2	3	4
⑦ 自然に惹かれて、スポーツやレジャーを楽しんだり心の安らぎを導くようにしている	1	2	3	4

問2 次の休養に関する質問で、あなた自身の状況に最も近いもの一つだけお知らせ下さい。

	そ う ま っ た く	そ う ま り	あ ま り	あ ま り な い	あ ま り な い
① 忙しくて休養をとる時間がない	1	2	3	4	
② 休みの日などに行く場所がない	1	2	3	4	
③ 言葉の目や気がなまって休める雰囲気ではない	1	2	3	4	
④ 休みの日などによい何かをする仲間や友人がいない	1	2	3	4	
⑤ 休養をとっても興味をわくことがない	1	2	3	4	
⑥ 休みの日などに何かをしたくても趣味などの経験や技術がない	1	2	3	4	
⑦ どのように休養をとったらよいかわからない	1	2	3	4	
⑧ 休養は心の疲れにはあまり効果がないと思う	1	2	3	4	
⑨ 体が丈夫なら休養なんていらなくと思う	1	2	3	4	

2 研究の方法

大分県に所在している地域・職域企業 26 社の従業員全 796 名を対象とした。書面によるインフォームドコンセントを行い、無記名の自記式質問票を用いた。内容としては①休養評価尺度質問（16 問）と、外的基準妥当性の評価のため、QOL 指標である SF-36 と、特性的自己効力感尺度質問を同時に行った。調査は平成 29 年 2 月中旬に従業員全員に質問票を配布し、個々人に記入してもらった上で封筒に密封し提出してもらった。3 月初旬までに 789 通の調査票を回収した。

3 研究の結果

まず、休養評価尺度質問の内的信頼性について評価するためクロンバック α 信頼性係数を算出した。休養評価質問全体の α 係数は 0.786 であった。更に、外的基準妥当性の評価のため、休養評価尺度を構成要因 5 つに分類した上で、それぞれの要因と健康関連尺度 SF-36 のサマリースコア（身体的側面:PCS, 精神的側面:MCS, 社会的健康:RCS）および特性的自己効力感尺度の総合点数との関連についてピアソンの単相関係数を求め検討した。その結果、休養を構成する各要因と健康関連尺度および特性的自己効力感尺度には各々に有意な関連が認められた。

パリアックス法による因子分析（主因子法）の因子負荷量およびクロンバック α 係数

質問項目	クロンバック α 係数	因子負荷量					
		休養取得	休養能力	休養認識	時間確保	ストレス	
休養取得	0.814	問1-② (のんびり度)	0.381	0.103	-0.155	0.071	0.145
		問1-④ (生活のゆとり)	0.736	0.272	0.084	0.181	-0.089
		問1-⑤ (やすらぎ環境)	0.775	0.172	0.157	0.070	-0.154
		問1-⑥ (食生活のゆとり)	0.700	0.157	0.107	0.147	-0.089
		問1-⑦ (自然などの安らぎ)	0.698	0.232	-0.126	0.047	-0.033
休養能力	0.878	問2-② (休日などに行く場所)	0.173	0.695	-0.095	0.193	0.026
		問2-④ (友人や仲間)	0.141	0.602	0.040	0.180	-0.068
		問2-⑤ (休養の興味)	0.250	0.827	0.066	0.101	-0.105
		問2-⑥ (経験や技術)	0.235	0.823	0.144	0.020	-0.012
		問2-⑦ (休養のとり方)	0.150	0.746	0.280	0.168	0.004
休養認識	0.352	問2-⑧ (休養の効果)	0.197	0.408	0.280	0.211	-0.107
		問2-⑨ (休養の必要性)	-0.018	0.255	0.390	0.081	0.159
時間確保	0.423	問1-③ (自由時間)	0.350	-0.010	0.206	0.357	-0.009
		問2-① (休養をとる時間)	0.118	0.169	-0.005	0.631	-0.173
ストレス	0.265	問1-① (ストレス経験)	-0.085	-0.085	0.092	-0.187	0.663
		問2-③ (周囲の目)	-0.125	-0.315	-0.083	-0.585	0.054
全質問集計	0.788						

休養構成要因		健康関連尺度SF-36			特性的自己効力感尺度
		身体的側面 PCS	精神的側面 MCS	社会的健康 RCS	
休養取得	ピアソン 相関係数	0.122	0.334	-0.001	0.303
	P値(両側)	0.001	< 0.001	0.980	< 0.001
休養能力	ピアソン 相関係数	0.145	0.177	0.073	0.340
	P値(両側)	< 0.001	< 0.001	0.048	< 0.001
休養認識	ピアソン 相関係数	0.068	-0.095	0.121	0.042
	P値(両側)	0.064	0.010	0.001	0.263
時間確保	ピアソン 相関係数	0.091	0.215	0.206	0.041
	P値(両側)	0.014	< 0.001	< 0.001	0.271
ストレス	ピアソン 相関係数	-0.002	-0.386	-0.061	-0.156
	P値(両側)	0.946	< 0.001	0.097	< 0.001

4 研究成果の活用予定

本研究により完成した休養評価尺度を用いた上で、産業保健分野における各種疫学研究を行い、休養が労働者の心身の健康や仕事能力にどのように関与しているのかどうかを解明し、よりよい休養の過ごし方について提言を行うことを計画している。また、今回の調査結果については、協力企業に対して別途説明会を実施し、従業員の健康増進に役立ててもらおう予定である。

5 結果と考察

本調査結果により、休養評価尺度は信頼性・妥当性共に実用に耐えうるものであることが検証された。すでに先行研究によって、内容的な妥当性も十分検討されており、休養評価尺度は完成段階にあると判断される。本尺度により休養の 5 つの要因について個別に評価が可能であり、休養を促進-阻害要因についての分析が可能である。今後は尺度得点の評価（得点算出方法やカットオフ値の設定）についての研究を進め、更に有用な尺度とすることを目指している。