

修士論文(要旨)

2014 年 7 月

勤労者におけるワークライフバランスが健康に与える影響についての検討

指導 森 和代 教授

心理学研究科

健康心理学専攻

212J4051

塩澤 史枝

目次	
第1章 はじめに	1
第1節 背景	1
第2節 問題	4
第2章 先行研究	10
第3章 目的	13
第4章 方法	14
第5章 結果	16
1. 各時間の平均値とSD	16
2. いきいき度尺度の因子分析	16
3. ストレス要因尺度の信頼性係数 α 値の確認	18
4. 仕事とプライベートの時間差	18
5. 時間のギャップに関する分析	20
6. 相関	20
7. 重回帰分析	22
(ア) ストレス要因とサポートに関する分析	22
(イ) 満足度に関する分析	29
(ウ) いきいき度に関する分析	35
(エ) 重回帰分析の結果のまとめ	37
8. 群間比較	39
(ア) 時間ギャップ群と満足度の比較	39
(イ) 年齢での比較	46
(ウ) 性別と配偶者の有無による分析	51
第6章 考察	57
1. いきいき度尺度因子分析について	57
2. 仕事時間とプライベート時間について	57
3. 時間のギャップについて	58
4. 重回帰分析について	58
(ア) ストレス要因とサポートから現実時間やギャップ、エネルギー投入について	58
(イ) 現実時間やギャップ、エネルギー投入から満足度やいきいき度について	60
(ウ) 重回帰分析まとめ	61
5. 群間比較について	61
(ア) 時間ギャップ群による比較	61
(イ) 年齢での比較	62
(ウ) 性別と配偶者の有無による比較	63
(エ) 群間比較まとめ	64
6. 総合考察	65
引用文献	
資料: 質問紙	A

第1章 背景とワークライフバランスの定義

就労者のワークライフバランスについては既婚女性に焦点があてられているが、筆者は、属性にかかわらず就労者の生活の質を大きく左右すると考え、本研究に取り組んだ。

ワーク・ライフ・バランス(WLB)についての定義は行政・経営・労働の立脚点の違いがあり、必ずしも厳密な定義がなされているわけではない(櫻井 2012)。本研究では、佐藤ら(2010)による定義の中から「会社や上司から期待されている仕事あるいは自分自身が納得できる仕事ができ、なおかつ仕事以外でやりたいことや取り組まなくてはならないことにも取り組めること」を支持し、「仕事」は収入を得ることをしている時間、「生活時間」とは食事、家事、入浴等、生活に必要な時間、「余暇」とは楽しんで、望んでしている時の時間と定義して検討を進める。

第2章 問題

ワーク・ライフ・バランス(WLB)の出発点は、国際社会から見てもあまりにも日本の労働者の「働き過ぎ」といわれる状態があったからである。またこの「働き過ぎ」の状態が一因と考えられる精神疾患患者も、近年大幅に増加しており、1996年では218.1万人、2005年は302.8万人、2011年は320.1万人と依然300万人を超えている。労災認定の推移から精神障害に関する事案の労災補償状況では、「業務上疾病」と認められた、支給決定件数は475件(前年度比150件の増)で、過去最多であることから長時間労働が精神疾患の一因と考えられる裏付けとなる。このような労働時間や精神疾患に関する現状を踏まえ、ワークライフバランス支援は、福利厚生施策ではなく、企業の人材活用において取り組むべき中心的な課題となっている。

第3章 先行研究

伊藤ら(2006)は夫婦関係満足と主観的幸福感について調査し、主観的幸福感に影響するのは、個人がその対象(領域)にどの程度、時間やエネルギーを注いでいるか、そしてそこから得られる満足がその個人の主観的幸福感を規定するといえると述べている。また、中井ら(2011)は、働き方の希望と現実について調べた。それによるとワークライフバランスには生活時間のような測定可能なバランス度より、仕事と生活を自ら希望するバランスをもって行っているかどうかの主観的なバランス度が関与していると考えられる。

第4章 目的

本研究では、就労者の仕事と生活への時間的、エネルギー投入度、余暇時間の希望、ソーシャルサポートの状況などを調査し、精神的健康への影響について検討することを目的とし、ワークライフバランスの現状と満足度および理想とのギャップについて調査し、健康への影響を検討する。

本研究により勤労者のワークライフバランスが健康に与える影響を明らかにすることができ、生活の質の向上に寄与することが期待できる。

第5章 方法

- ① 調査対象者: 機縁法にて調査協力を依頼し、同意が得られた20代から40代までの独身及び既婚勤労者の男女78名を対象とした。回収率は44.6%であった。男性41名、女性37名で、年齢の平均は35.5歳(SD=7.0)であった。勤続年数の平均は8.6年(SD=7.1)、一般社員は60名、管理職5名、パートが9名、契約社員が3名、不明が1名であった。配偶者有無は有りが51名、無しが27名であった。
- ② 調査時期: 2013年10月から2014年5月に実施した。

- ③ 手続き:調査の主旨と協力依頼を記載した文書と質問紙を手渡し、調査協力を依頼した。依頼文には、倫理的配慮を明記し、同意を得られる場合に協力を要請した。個人を特定した資料提示はなく、質問紙は無記名とした。上記の倫理的配慮については、所属の教育組織の倫理委員会に申請をし、許可を得て実施した。
- ④ 調査内容:以下の6種類の内容で構成される質問紙を配布した。
- (1) バランス図:①仕事、②生活時間、③余暇時間、④睡眠時間の4つの時間配分を平日と休日に分けて理想と現実について一日24時間を360°の円グラフ上に図示するよう求めた。
 - (2) 仕事と生活へのエネルギー投入度:対象者のエネルギーを100%として、(1)と同様に①仕事、②生活時間、③余暇への現実のエネルギー投入度を平日と休日に分けて、Visual Analog Scale (VAS)に記入を求めた。
 - (3) 余暇時間の満足感:余暇時間の内容の自由記述。
 - (4) 仕事のストレス等:職業性ストレス簡易調査票(東京医科大学 公衆衛生講座)にて仕事のストレス要因、ソーシャルサポート要因、仕事とプライベートの満足度について、回答を求めた。
 - (5) 心の健康度:改訂-いきいき度尺度(田中ら 2006a)を用い、回答を求めた。
 - (6) 基本属性:性別、年齢、婚姻状態など。

なお、仕事とは収入を得る仕事をしている時間をいう、生活時間とは、調査対象者が必要だと考えている食事や家事、入浴等生活に必要な時間であること、余暇とは、調査対象者が楽しんで、望んで行っている行為の時間を差し、睡眠は寝ている時間をいう事を教示した。

第6章 結果

1. 各時間の平均値とSD:バランス図の円グラフに記載された、仕事、生活、余暇、睡眠時間の角度から時間数を換算し、平均値は現実平日の仕事時間は11.35時間(SD=2.90)、生活時間は4.11時間(SD=2.25)であった。一方、理想平日の仕事平均時間は、9.65時間(2.28)で、生活時間は3.62時間(SD=1.68)であった。時間のギャップについては、各項目の理想時間から現実時間を引いたものとした。平日の仕事時間でギャップの平均は-1.73時間(SD=1.88)であった。仕事と生活は、平日休日に関わらず、理想時間から現実時間を引いたギャップは、マイナスを示した。一方で、余暇と睡眠は、平日休日に関わらず、理想時間から現実時間を引いたギャップは、プラスを示した。
2. 重回帰分析:ストレス要因各指標を独立変数、時間配分およびエネルギー投入度を従属変数とする重回帰分析ならびに時間配分およびエネルギー投入度を独立変数、いきいき度および満足度を従属変数とする重回帰分析を行った。この結果ストレス要因から現実時間、時間ギャップへ時間ギャップから満足度、「満足感」へ影響が示された。
3. 群間比較:①時間ギャップ群による満足度の比較では、理想から現実を差し引いた時間ギャップがマイナスの対象者を時間減群とし、ギャップの無い対象者を乖離無群、プラスの対象者を時間増群に分けて分散分析を行った。生活満足度において仕事時間ギャップ群による差が見られ、時間減群と時間増群間に有意差、乖離無群と時間増群間では差のある傾向が示された。仕事満足度において生活時間ギャップ群による差が見られ、時間減群と乖離無群間に差のある傾向が示された。②性別と配偶者有無の2要因による現実時間などの群間比較を行った。現実仕事時間での性別と配偶者有無の交互作用が有意であることが示された。女性群において、配偶者有無の単純主効果が有意であり、配偶者無群において、性別の単純主効果が有意であった。また、配偶者有群においても、性別の単純主効果が有意であることが示された。生活時間での性別と配偶者有無による交互作用は、有意であることが示され

た。女性群において、配偶者有無の単純主効果が有意であり、配偶者有群において、性別の単純主効果が有意であることが示された。理想時間では、仕事理想時間での性別と配偶者有無による交互作用は有意であることが示された。女性群において、配偶者有無の単純主効果が有意であることが示された。配偶者有群において、性別の単純主効果が有意であることが示された。生活理想時間での性別と配偶者有無による交互作用は、有意であることが示された。女性群において、配偶者有無の単純主効果が有意であった。配偶者有群において、性別の単純主効果が有意であった。「いきいき度」は、性別と配偶者有無による交互作用は「満足感」で見られた。性別と配偶者有無の交互作用は有意傾向であることが見られた。性群において、配偶者有無の単純主効果が有意傾向であることが見られた。配偶者有群において、性別の単純主効果が有意であることが示された。

第7章 考察

1. 時間のギャップについて:本研究の対象者は仕事および生活の現実時間が理想時間よりも多く、平均値はマイナスの方向を示している。また、余暇と睡眠については理想時間の方が現実時間よりも多く、平均値はプラスの方向を示している。理想時間と現実時間に差があるということは、本研究対象者もワークライフコンフリクト状態であるといえるのではないかと考えられる。
2. 重回帰分析まとめ:伊藤ら(2004)の先行研究では、エネルギー投入度が、既婚者の主観的幸福感を規定していることが示されていたが、本研究においては、職場環境のストレスが、エネルギーを投入せざるを得ない状況を生みだしていることが示されているものの、エネルギー投入度は、生活の質を左右すると想定したいいきいき度への関与が認められなかった。いきいき度は、幸福度と異なり、エネルギーを振り向けることが直接的に影響する要素は低いのではないかと想定される。
3. 群間比較について:①生活ギャップ群や仕事ギャップ群から時間の増加を望んでいる場合と時間の減少を望んでいる場合を比較すると時間の増加を望んでいる場合の方が満足度は高いと考えられる。②性別と配偶者の有無による比較から 女性では配偶者の有無が余暇以外の全ての面において大きな影響が有ることが示唆された。このことから女性のライフステージによってワークライフバランス大きな影響を与えていることが示されたといえる。③本研究で時間ギャップ群の比較において、生活ギャップ群が仕事満足度に影響したこと、仕事ギャップ群が生活満足度に影響したことスピルオーバーが背景にあることが想定でき、生活ギャップ群が仕事満足度に影響しているのはポジティブスピルオーバーが、仕事ギャップ群で生活満足度に影響しているのはネガティブスピルオーバーが背景に有ると考えられる。
4. 総合考察:重回帰分析の結果により、ストレス要因とサポートが現実時間、理想と現実との時間ギャップ、エネルギー投入度へ影響し、理想と現実との時間ギャップが満足度に影響していることが明らかになった。就労者のワークライフバランスを検討する際に、実際の時間配分の問題をとりあげることが多い。しかし、時間配分の在り方に対する認知、つまり就労者本人の望む時間配分であるかという理想と現実の時間ギャップについて検討する意義が示唆されたといえる。また、今後の課題としてスピルオーバーの循環的な影響も検討する必要があると考えられる。さらに、理想と現実の時間ギャップは重要な指標と考えられるが、この点についてさらに詳細に検討するために、時間ギャップにプラスとマイナスの方向性があることを考慮して、調査方法や分析方法を検討することが必要であると考えられる。今後の課題として、時間ギャップに大きく影響している要因を明らかにし、時間ギャップが精神的健康にどのように影響するのか検討していきたい。

引用文献

- Buunk, B.P., Doosje, B.J., Jans, L.G.J.M. & Hopstaken, L.E.M. 1993 Perceived reciprocity, social support, and stress at work: The role of exchange and communal orientation. *Journal of personality and social Psychology*, 65, 801-811
- 中央労働災害防止協会 職場における自殺の予防と対応 2 2007 年 12 月 12 日改訂第 1 版第 2 刷発行
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/03.pdf>
- Ericson, R.J. (1993). Reconceptualizing family work: The effect of emotion work on perceptions of marital quality. *Journal of marriage and the Family*, 55, 888-900.
- 玄田有史 (2008). 希望と個人(Ⅰ)(特集)社会の希望・地域の希望-希望学の現在) 社会科学研究 59(2), 1-9.
- Gove, W. R., Hughes, M. E., & Style, J. (1983). Does Marriage Have Positive Effects on the Psychological Well-Being of the Individual? *Journal of Health and Social Behavior* Vol.24, 122-131.
- 原ひろみ (2007). ワーク・ライフ・コンフリクトを解消し、ワーク・ライフ・バランスを実現するために
<http://www.jil.go.jp/column/bn/column070.htm>
- 稲葉昭英 (1999). 有配偶女性のディストレスの構造 石原邦雄(編) 妻たちの生活ストレスとサポート関係—家族・職業・ネットワーク— 東京都立大学都市研究所 Pp.87-119.
- 稲葉昭英 (2002a). 結婚とディストレス 社会学評論 53, 69-84.
- 伊藤裕子、池田政子、川浦康至 (1999). 既婚者の疎外感に及ぼす夫婦関係と社会的活動の影響 心理学研究 70, 17-23.
- 伊藤裕子、相良順子、池田政子 (2004). 既婚者の心理的健康に及ぼす結婚生活と職業生活の影響 心理学研究 75(5), 435-441.
- 伊藤裕子、相良順子、池田政子 (2006). 職業生活が中年期夫婦の関係満足度と主観的幸福感に及ぼす影響: 妻の就業形態別にみたクロスオーバーの検討 発達心理学研究 17(1), 62-72.
- 岩井健二 (2008). 長時間労働と健康問題—研究の到達点と今後の課題 日本労働研究雑誌 50(6), 39-48
- 片受靖、庄司一子 (2000) 勤労者のソーシャルサポートの互惠性が精神的健康に与える影響 カウンセリング研究 33(3) 15-21
- 川口章 (2011). 均等法とワーク・ライフ・バランス—両立支援政策は均等化に寄与しているか 日本労働研究雑誌 53(10), 25-37
- 小泉智恵 (1997). 仕事と家庭の多重役割が心理的側面に及ぼす影響: 展望 母子研究 18, 42-59.
- 小林利行、諸藤絵美、渡辺洋子 (2011). 日本人の生活時間・2010～減少を続ける睡眠時間、増える男性の家事～放送研究と調査 http://www.nhk.or.jp/bunken/summary/research/report/2011_04/20110401.pdf
- 河野啓、高橋幸市 (2009). 日本人の意識変化の 35 年の軌跡(1)～第 8 回「日本人の意識・2008」調査から～放送研究と調査 <http://www.nhk.or.jp/bunken/summary/yoron/social/pdf/090213.pdf>
- 厚生労働省 ファミリー・フレンドリー企業表彰について <http://www.mhlw.go.jp/general/seido/koyou/family/>
- 厚生労働省 均等・両立推進企業表彰について
<http://www.mhlw.go.jp/general/seido/koyou/kintou/ryouritsu.html>
- 厚生労働省 みんなのメンタルヘルス <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/specialty/data.html>
- 厚生労働省 (2006). 第 53 回労働政策審議会労働条件分科会 会議次第及び資料項目 資料 No.1 労働時間法制について 労働時間に関する現状～追加資料～

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2006/03/s0329-9b.html>

厚生労働省 (2010). H22 年度版 労働経済の分析-産業社会の変化と雇用・賃金の動向-

<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/roudou/10/>

厚生労働省(2012)「平成 23 年度雇用均等基本調査」の概要

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/71-23r-05.pdf>

厚生労働省(2013) 精神障害の労災認定

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/dl/040325-15.pdf>

厚生労働省 (2014) 平成 24 年度「脳・心臓疾患と精神障害の労災補償状況」まとめ

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000034xn0.html>

厚生労働省 (2014) 平成 25 年版厚生労働白書 ―若者の意識を探る―

<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/13/>

的場靖子 (2013). 若者の性別役割分業意識を考える Life design report (207), 38-40

内閣府男女共同参画局 (2013). 男女共同参画白書 平成25年度版 第1部 男女共同参画社会の形成の状

況 <http://www.gender.go.jp/about/danjo/whitepaper/h25/zentai/index.html>

中井正美、織田侑里子、高橋侑子、田淵優奈、木村眞子、森岡郁晴 (2011). 病院に勤務する看護師のワーク
ライフバランスと精神的健康度の関連 日本健康教育会誌 19(4), 302-312.

日本経済団体連合会 (2014) 企業のワーク・ライフ・バランスへの取り組み状況―ワーク・ライフ・バランス
施策の推進に関する企業事例集― <http://www.keidanren.or.jp/policy/2014/022.html>

Organization for Economic Co-operation and Development: 経済協力開発機構 (2012). より良い暮らし指標(ベ
ター・ライフ・インデックス=BLI)

Organization for Economic Co-operation and Development: 経済協力開発機構 (2014). より良い暮らし指標(ベ
ター・ライフ・インデックス=BLI)

Radloff, L. (1975) Sex differences in depression: The effects of occupation and marital status. Sex Roles, 1,
249-265.

連合総合生活開発研究所 (2013) 第 26 回 労働者短観 ―連合総研・第 26 回「労働者の仕事と暮らしについ
てのアンケート」調査報告書― http://rengo-soken.or.jp/report_db/file/1389168971_a.pdf

労働政策研究研修機構 (2005). 日本の長時間労働・不払い労働時間の実態と実証分析

佐藤博樹、武石恵美子 (2010). 職場のワーク・ライフ・バランス 日本経済新聞出版社

周 玉慧 深田博己 (1996). ソーシャル・サポートの互恵性が青年の心身の健康に及ぼす影響 心理学研究,
67,33-41.

下光輝一、原谷隆、磐田昇、中村賢、横山和仁、大野裕、谷川武、丸山俊雅、古木勝也、早川順一郎、中野弘
一、小田切優子、大谷由美子 (2000). 多軸的ストレス評価を目的とした職業性ストレス簡易調査票の開発
産業衛生学雑誌 42, 167,

武田 文、朝倉 隆司、岡田 加奈子(2010) 養護教諭における仕事満足感の関連要因-職業ストレス-ソ
ーシャルサポート-自尊心に関する検討- 民族衛生 76(6), 253-263,

田中芳幸、津田彰、神宮純江、江上裕子 (2006a). 改訂-いきいき度尺度(Psychological Lively Scale-Revised:
PLS-R)の開発 健康支援 8(2), 117-129.

田中芳幸、津田彰、神宮純江 (2006b). 改訂-いきいき度尺度(Psychological Lively Scale-Revised)(PLS-R)の
年代差 久留米大学心理学研究 5, 115-124

上山直美、岸川亜矢、杉山智春 (2009). 性別役割分業意識と家事分担およびソーシャル・サポートの利用性

とストレスとの関連—X 島に居住する育児期の母親の実態調査— 関西看護医療大学紀要 1(1),15-24
山崎喜比古 (1992). ホワイトカラーにみる疲労・ストレスの増大とライフスタイル 日本労働研究雑誌 No.38