様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　５ 年　 ６ 月 ２６ 日現在

機関番号：３２２０２
研究種目：若手研究(B)
研究期間：2016～2022
課題番号：１６Ｋ２１３１６

研究課題名（和文）長時間労働者に抑うつを引き起こす危険要因

研究課題名（英文）Risk factors that cause depression in workers with long working hours

研究代表者
加藤　梨佳（Rika, Kato）

自治医科大学・医学部・助教

研究者番号：５０７５９９４１

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　1,500,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、長時間労働者に抑うつを引き起こす危険要因を明らかにすることを目的とし、月60時間以上の時間外・休日労働を行った労働者に対して、アンケート調査を実施した。調査結果を解析予定であったが、解析の合理性及び汎用性の担保の観点から、調査における研究対象者及び質問紙の内容の見直しが適格であることが明らかとなった。本検討により、適格な解析に重要な研究対象者のリクルート及び質問紙の作成に資する重要な事項が種々明確になり、次回以降の本研究の継続を含めた調査手法の方向性を見出すことができた。また、本調査により、断片的ではあるが目的とするデータ及び調査の一端が実現できた。

研究成果の学術的意義や社会的意義
わが国の産業衛生の重要な課題である長時間労働が抑うつを引き起こすことが知られている一方、長時間労働者に精神的負荷を引き起こす危険要因は明らかではなく、産業衛生の現場において、産業医等による過重労働面談や労働衛生教育の際に長時間労働者に向けた効果的な指導法構築についての様々な情報把握が必要である中、本研究において、様々な情報収集が実現し、今後の更なる調査結果と併せて解析を行うことにより、長時間労働者が抑うつを引き起こす危険要因の明確化が期待できる。

研究成果の概要（英文）：In the present study, we aimed to elucidate the risk factors that cause depression among individuals who work longer-than-normal hours. To achieve this, we administered a questionnaire to those who worked at least 60 hours of overtime each month, in addition to holidays. We planned to analyze the survey results; however, the participants’ data from the survey, as well as the questionnaire itself, needed to be reviewed to ensure the rationality and versatility of the analysis. Through this review, we clarified various aspects of our research. Additionally, through this questionnaire, we were able to obtain a portion of our target data and survey results, albeit fragmentary.

研究分野：産業精神保健

キーワード：長時間労働　抑うつ

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９（共通）

１．研究開始当初の背景

日本では、平成 26 年の就業者は 6,351 万人であり、そのうち週 60 時間以上働く雇用者は 8.6 %(468 万人)である [1)]。長時間労働による様々な健康問題は個人だけではなく、その家族や企業、社会に重い負荷を与えるため、その抑制が急務とされている。さらに、業務における過重な負荷による脳血管疾患若しくは心臓疾患を原因とする死亡若しくは業務における強い心理的負荷による精神障害を原因とする自殺による死亡又はこれらの脳血管疾患若しくは心臓疾患若しくは精神障害は過労死等と呼ばれ、大きな社会問題となっている。このため、平成 26 年 6 月に「過労死等防止対策推進法」が公布され、調査研究等を含む過労死等の防止のための対策を行うこととなった。

長時間労働は抑うつの発症の主要危険要因と考えられ、以前から国内外で研究されてきたが、労働時間と精神的負荷との関連についての科学的な確証は得られていなかった [2)]。申請者らは週 60 時間超の労働が週 50 時間以下の労働に比べて 4.5 倍高い抑うつのリスクとなることを示した [3)]。これはわが国の産業衛生の重要な課題である長時間労働が抑うつを引き起こすことを示した初めての研究である。

長時間労働者に精神的負荷を引き起こす危険要因は明らかではなく、産業衛生の現場において、産業医等による過重労働面談や労働衛生教育の際に長時間労働者にどのような指導を行うことが有効なのかは依然不明であった。このため、従来は労働時間の削減や既に抑うつを発症した者の対応が過重労働対策の中心となっている。

参考文献

1) 総務省. 労働力調査（基本集計）平成 26 年（2014 年）平均（速報）. https://www.stat.go.jp/data/roudou/rireki/nen/ft/pdf/2014.pdf (26 June 2023, date last accessed).

2)Fujino Y, Horie S, Hoshuyama T, Tsutsui T, Tanaka Y. A systematic review of working hours and mental health burden. Sangyo Eiseigaku Zasshi. 2006;48:87-97.

3)Kato R, Haruyama Y, Endo M, Tsutsumi A, Muto T. Heavy overtime work and depressive disorder among male workers. Occupational medicine. 2014;64(8):622-628.

２．研究の目的

わが国では精神疾患等の健康障害を防止するため長時間労働者の抑制が急務とされている。長時間労働者において、抑うつの発症に加重する危険要因が明らかになれば、それらは産業衛生の現場において有効な対策につながる具体的な項目となる。

そこで本研究は、長時間労働者に抑うつを引き起こす危険要因を明らかにすることを目的とした。

３．研究の方法

本研究では、長時間労働者に抑うつを引き起こす危険要因を明らかにすることを目的とし、月 60 時間以上の時間外・休日労働を行った労働者に対して、アンケート調査を実施した。平成 30 年度にベースライン調査を実施し、令和元年度に 1 年後調査を実施した。ベースライン調査の前月に月 60 時間以上の時間外・休日労働を行った労働者を調査の対象とした。

４．研究成果

研究体制の構築を図り研究を推進する中で、平成 30 年に「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律」が成立し、改正後の労働基準法で時間外労働の上限規制が導入されるなどしたため、多くの事業所にて長時間労働対策の取り組みが強化された。このため、月 80 時間を超える時間外労働を行う長時間労働者を研究対象とすることを予定していたが、対象者の確保が困難となった。このため、月 60 時間以上の時間外・休日労働を行った労働者に対象者を変更することとし、研究計画の見直しを行った。

調査を実施するにあたり、複数の企業に本研究の説明を実施し、最終的に四社からアンケート調査実施の協力を得ることができた。当初は日本語のアンケートのみを使用予定であったが、調査対象者に外国人の労働者も多数含まれることとなり、日本語版とともに英語版のアンケートを作成した。研究実施に際し、研究代表者の所属機関の自治医科大学臨床研究等倫理審査委員会に本研究の審査申請を行い、本研究実施の承認を得た。

平成 30 年度にベースライン調査として合計約 500 名にアンケート調査を実施し、約 300 名が web で回答または質問紙を返送した。令和元年度は 1 年後調査を実施し、約 200 名が web で回答または質問紙を返送した。

これらの結果を SPSS Statistics を用いて解析予定であったが、上記調査結果の解析の合理性及び汎用性の担保の観点から、調査における研究対象者及び質問紙の内容の見直しが適格であることが明らかとなった。本検討により、適格な解析に重要な研究対象者のリクルート及び質

問紙の作成に資する重要な事項が種々明確になり、次回以降の本研究の継続を含めた調査手法の方向性を見出すことにできた。また、本調査により、断片的ではあるが目的とするデータ及び調査の一端が実現できた。

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計0件

〔学会発表〕　計1件（うち招待講演　0件／うち国際学会　0件）

１．発表者名 加藤　梨佳
２．発表標題 若手研究者における育児との両立ー等身大の経験からー
３．学会等名 第95回日本産業衛生学会　シンポジウム　With/Afterコロナ時代の研究活動における知恵と課題 -若手研究者の等身大の経験から-
４．発表年 2022年

〔図書〕　計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

－

６．研究組織

	氏名 （ローマ字氏名） （研究者番号）	所属研究機関・部局・職 （機関番号）	備考

７．科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕　計0件

８．本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関