

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 27 年 6 月 24 日現在

機関番号：12601

研究種目：基盤研究(B)

研究期間：2010～2014

課題番号：22300228

研究課題名(和文) ワーク・ライフ・バランスと夫婦および子どもの健康に関する大規模追跡研究

研究課題名(英文) Work-life balance and health among dual-earner parents and their children: A large-scale cohort study

研究代表者

島津 明人 (Shimazu, Akihito)

東京大学・医学(系)研究科(研究院)・准教授

研究者番号：80318724

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 12,400,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、未就学児(0～6歳)を持つ共働き夫婦を対象とし、夫婦それぞれのワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)のあり方が、(1)夫および妻自身の健康、(2)夫婦間の相互作用を通じた配偶者の健康、(3)夫(父親)および妻(母親)の養育態度を通じた子どもの健康、に対してどのような影響を及ぼすのかを明らかにすることを目的とした。4年間の追跡調査の結果より、労働者のワーク・ライフ・バランスのあり方が、自分自身だけでなく、配偶者や子どもの健康に、ポジティブおよびネガティブな影響を及ぼすことが明らかにされたほか、その影響メカニズムの一部を解明することができた。

研究成果の概要(英文)：The aim of this study was to investigate the impacts of work-life balance among Japanese dual-earner parents with preschool child(ren) (aged 0-6 years old) on (1) one's own health, (2) one partner's health through interactions between the members of couple, and (3) their child(ren)'s health through parenting behaviors. Four-year longitudinal survey revealed positive and negative effects of work-life balance not only on one's own health but also on one partner's and one child(ren)'s health and potential mechanisms to explain the relationship among them.

研究分野：精神保健学

キーワード：ワーク・ライフ・バランス 健康 夫婦 親子 スピルオーバー クロスオーバー コホート 生活習慣

### 1. 研究開始当初の背景

従来の職業性ストレス研究は、疾病発症に関与する仕事上の危険因子の究明を主な目的として発展してきた。しかし、近年では、労働者の健康問題を考慮する際、仕事外の要因についても注目する必要性が指摘されている (Jones et al., 2006)。このうち、産業保健領域において特に注目を集めている要因が、ワーク・ライフ・バランス (仕事と生活の調和) である (Eby et al., 2005)。ワーク・ライフ・バランスは、伝統的には女性労働者の課題として論じられてきたが、過重労働や雇用不安に伴うメンタルヘルス問題の増加、労働力人口の減少に伴う多様な労働力の確保、共働き世帯の増加に伴う育児支援の充実などが喫緊の課題となっている近年では、労働者全体の課題として論じることの重要性が指摘されている。

ワーク・ライフ・バランスに関する実証的研究は、女性の社会進出やシングルマザーの増加など家族の多様化が日本より早く始まった欧米で先行している。産業・組織心理学、社会学、経営学の領域における先行研究では、ワーク・ライフ・バランスとストレス関連指標 (心身の症状、抑うつ、アルコール依存、バーンアウト、職業関連ストレス、家庭関連ストレスなど)、仕事関連指標 (職務満足感、組織コミットメント、転職意図、欠勤など)、仕事外関連指標 (生活満足感、結婚満足感、家庭満足感など) との関連が検証されている (Eby et al., 2005)。しかし、労働者の健康指標として、近年その重要性の認識が高まっている睡眠との関連については、十分な知見が得られていない (Williams, 2006)。

これらの先行研究では、仕事と生活との間のネガティブな流出効果に注目した研究が大部分である。そこでは、仕事上の負担が生活上の負担を増やす、あるいは、生活上の負担が仕事上の負担を増やし、その結果、労働者にネガティブな影響を及ぼすことを指摘している。しかしながら、仕事と生活とのポジティブな流出効果 (たとえば、仕事の成功が私生活を充実させる、あるいは良好な家族関係が仕事へのモチベーションを向上させる等) に注目した研究は非常に少ない。特にわが国では、ワーク・ライフ・バランスに関する5つの先行研究のすべてが、ネガティブな流出効果に注目したものである。

一方、ワーク・ライフ・バランスのあり方は、労働者自身の健康に影響を及ぼすだけでなく、配偶者の健康にも影響を及ぼすことが明らかにされつつある。たとえば、研究代表者の島津は、労働者の仕事の負担の多さが配偶者との関係悪化を通じて配偶者の心身の健康を悪化させることを、共働き夫婦を対象とした疫学調査により明らかにしている (Shimazu et al., 2009)。しかし、労働者の仕事生活あるいは家庭生活の充実が配偶者の健康の向上につながるというポジティブな影響については、国内外を通じてほとんど

検討がなされていない (Jones et al., 2006)。

さらに、夫婦のワーク・ライフ・バランスのあり方は、子どもの健康にも影響を及ぼすことが想定される。研究分担者の藤原は、母親および父親の養育行動が子どもの健康に及ぼす影響を明らかにしてきた (Fujiwara et al., 2008, in press)。また、連携研究者の渡井は、両親の就業が養育態度に及ぼす影響を明らかにしてきた (渡井他, 2007)。しかし、両親のワーク・ライフ・バランスのあり方に注目しながら、彼らの養育態度が子どもの影響に及ぼす影響を及ぼすかについては、これまでのところ十分な知見が得られていない。

このような学術的背景および準備状況から、共働き夫婦のワーク・ライフ・バランスのあり方が、自身、夫婦、子どもに及ぼす健康影響について、ポジティブ・ネガティブ双方の視点から総合的に解明することを目的とした今回の大規模追跡研究を計画した。

### 2. 研究の目的

未就学児 (0~6歳) を持つ共働き夫婦を対象とするコホート調査 TWIN study (Tokyo Work-family Interface study) II により、夫婦それぞれのワーク・ライフ・バランスのあり方が、夫および妻自身の健康、夫婦間の相互作用を通じた配偶者の健康、夫 (父) および妻 (母) の養育態度を通じた子どもの健康、に対してどのような影響を及ぼすのかを明らかにする (図1)。

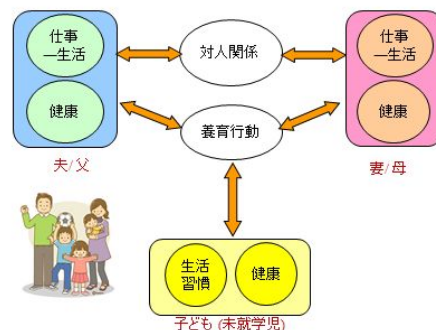


図1. TWIN study  
(Tokyo Work-family Interface study)

### 3. 研究の方法

夫婦調査では、未就学児 (0~6歳) を持つ共働き夫婦を対象とした質問紙調査を行い、ワーク・ライフ・バランス、職業性ストレス、対人関係、不安・抑うつ不安症状、職務・生活満足感などを評価する。これにより、ワーク・ライフ・バランスのあり方が、自身および夫婦の健康に及ぼす影響を検討する。

親子調査では、親への質問紙調査を行い、親の養育態度、子どもの精神および身体発達、生活習慣、アレルギー症状などを評価し、両親のワーク・ライフ・バランスのあり方が子どもの健康に及ぼす影響を検討する。

手続きの詳細については、以下の「4. 研究

成果」の項において、研究成果とともに具体的に記述する。

#### 4. 研究成果

##### 【平成 22 年度】

###### (1) 準備

都内某区役所と調査項目、調査方法、対象者の選定に関する打合せを行った。同時に、海外の研究協力者と協議しながら、調査項目、調査方法、データベースの構築方法、データ解析方法を確定した。

研究代表者および研究分担者の所属機関における倫理審査委員会での審査を受け、承認を受けた。

###### (2) 平成 22 年度調査

調査実施の承諾を得た都内某区の 23 の認可保育園（公立・私立；承諾率 26.7%）の保護者全世帯 2050 世帯に、保育園を通じて調査への参加登録はがきを配布し、325 世帯から参加の同意を得た（同意率 15.8%）。このうち住所の確認のとれた 324 世帯に調査票を送付し 260 世帯から返送を得た（回収率 80.33%）。

###### (3) 調査結果の解析と報告

全体集計の結果を、区役所、保育園および回答者にフィードバックするとともに HP で公開した。「仕事から家庭へのマイナスの影響」に該当ありと回答したのは、男性の 25%、女性の 14%だったが、「家庭から仕事へのマイナスの影響」に該当ありと回答したのは、男性・女性ともに 2%に留まっていた。一方、「仕事から家庭へのプラスの影響」は男女ともに 58%が、「家庭から仕事へのプラスの影響」は男性の 53%、女性の 59%が該当ありと回答していた。「精神的ストレスについての訴え」は女性が男性に比べてやや多い傾向があったが、大きな差は認められなかった。「仕事への満足度」は男性よりも女性で高いのに対して（男性 67%、女性 76%）、「家庭生活への満足度」は女性よりも男性で高いことが分かった（男性 91%、女性 86%）。なお、回答者の個別データについては、世帯ごとにフィードバックした。

##### 【平成 23 年度】

###### (1) 平成 22 年度調査の解析

平成 22 年度調査で得られた約 200 世帯のデータについて全体集計を行い、S 区、保育園および回答者にフィードバックするとともにホームページでも公開した。個別データについては、世帯ごとにフィードバックした。

横断データを用いたデータ解析を研究分担者および連携研究者が行い、2 回の班会議で解析結果を検討した。解析により、母親の心理的ストレス反応が高いことが子どもの朝食摂取頻度の低下と関係すること、父親のワーカホリズム傾向が高いほど子どもの BMI が高くなること、などが明らかにされた。

###### (2) ホームページの作成とニュースレター

###### の発行

ホームページを新たに作成し、研究成果を内外に広く発信するための基盤を整備した。また、研究協力者に月 1 回ニュースレター（後にメールマガジン）を月 1 回ずつ発行し、研究への関心を維持してもらうための配慮を行った。ニュースレターでは、予防接種、インフルエンザ、花粉症など保護者の関心の高い内容、季節に応じた内容を提供した。ニュースレターのバックナンバーはホームページに掲載している。

###### (3) 平成 23 年度調査の実施

第 2 波調査（S 区）を実施したほか、対象者を増やすために M 区を対象とした第 1 波調査を新たに実施した。

調査に回答した約 460 世帯に対して、世帯ごとにフィードバックを行った。

##### 【平成 24 年度】

###### (1) 平成 22、23 年度調査の解析

父親、母親、子どもの 3 者データを用いて、親の仕事への態度（ワーク・エンゲイジメント、ワーカホリズム）が、親の主観的幸福感を媒介しながら、子どもの情緒的・行動的問題に影響を及ぼすことを明らかにした。

###### (2) ホームページのリニューアルとニュースレターの発行

平成 22 年度に作成したホームページをリニューアルし、見やすさを向上させた。また、ニュースレターを月 1 回ずつ研究対象者に配信し、研究への関心を維持してもらうための配慮を行った。配信後のニュースレターは、HP にもアップロードし、研究対象者以外も閲覧できるようにした。

###### (2) 平成 24 年度調査の実施

第 3 波調査（S 区：301 世帯）および第 2 波調査（M 区：344 世帯）を実施した。S 区では、父親 83 件、母親 105 件、子ども 104 件の返送があった（返送率それぞれ 28.9%、35.0%、34.6%）。M 区では、父親 98 件、母親 123 件、子ども 124 件の返送があった（返送率それぞれ 29.4%、35.8%、36.0%）。

調査に回答した 2 区合計 296 世帯に対して、世帯ごとに結果のフィードバックを行った。

##### 【平成 25 年度】

###### (1) 平成 23 年度調査の解析

父親、母親、子どもの 3 者データを用いて、親の仕事への態度（ワーク・エンゲイジメント、ワーカホリズム）が、親の主観的幸福感を媒介しながら、子どもの情緒的・行動的問題に影響を及ぼすことを明らかにし、欧州産業組織心理学会のシンポジウムにて発表した。

###### (2) ニュースレターの発行

ニュースレターを月 1 回ずつ研究対象者に配信し、研究への関心を維持してもらうための配慮を行った。配信後のニュースレターは、ホームページにもアップロードし、研究対象

者以外も閲覧できるようにした。本ニュースレターは平成 23 年 6 月に発行を開始し、平成 26 年 3 月までに通算 20 号を発行した。

### (3) 平成 25 年度調査の実施

第 4 波調査 (S 区: 299 世帯) および第 3 波調査 (M 区: 344 世帯) を実施した。S 区では、父親 95 件、母親 117 件、子ども 120 件の返送があった (返送率それぞれ 32.6%, 39.3%, 40.1%)。M 区では、父親 80 件、母親 120 件、子ども 120 件の返送があった (返送率それぞれ 23.7%, 34.9%, 34.9%)。

調査に回答した 2 区合計 240 世帯に対して、世帯ごとに結果のフィードバックを行った。

### 【平成 26 年度】

最終年度である平成 26 年度では、これまで実施してきた調査データをクリーニングしたうえで、夫婦関係および親子関係の側面から解析を行った。その結果、以下の知見が得られた。

#### (1) 夫婦関係

妻が仕事に関して肯定的な意見をより話すと夫が認知すると、夫の睡眠不全が低下する (高橋)。

夫 (妻) のネガティブなコミュニケーションは、妻 (夫) のストレス反応と正の、幸福感や家庭満足感と負の関連を示していた。また夫 (妻) のポジティブなコミュニケーションは、妻 (夫) のストレス反応と負の、幸福感や家庭満足感と正の関連を有していた (島田)。

夫婦の心理的ストレス反応はそれぞれ初年度の観察時点で有意な個人差を認めたが、3 ヶ年での全体的な変化は見られず、変化に関する個人差も見られなかった。また、パートナーの幸福感が高い (低い) と本人の心理的ストレス反応が低い (高い) という負の関係性が認められた (岩田)。

#### (2) 親子関係

両親のワーク・エンゲイジメントは自身の心理的ストレス反応を低減し、家族雰囲気の上昇を通じて子どもの情緒・行動問題の低さにつながっていたのに対して、ワーカホリズムは自身の心理的ストレス反応を上昇させ、家族雰囲気悪化を通じて子どもの情緒・行動問題の高さにつながっていた (島津)。

父親のワーカホリズムは 1 年度の子どもの BMI を有意に高めていたのに対して、母親のワーカホリズムは有意な関連を有していなかった (藤原)。

共働き家庭における育児環境は、従来から指摘されているような子どもの性質 (育てにくさ) や母親の教育歴・婚姻状態に加えて、夫と妻それぞれの家庭から仕事へのネガティブ流出も影響することが明らかとなった。また、最終的には夫が認識している妻との関係性が育児環境の直接要因であったことから夫婦間のワーク・ライフ・バランスが夫

婦間の関係性に影響を与え、それが育児環境にも影響すること、特に夫が認識する妻との関係性が重要であることが示唆された。一方、本研究における育児環境スコアは非常に良好であった。対象者の多くは高学歴のフルタイムカップルであり、この知見の一般化可能性については今後の検討が必要と考えられた (渡井)。

### 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

〔雑誌論文〕(計 9 件)

1. Bakker, A. B., Shimazu, A., Demerouti, E., Shimada, K., & Kawakami, N. (2014). Work engagement versus workaholism: A test of the spillover-crossover model. *Journal of Managerial Psychology*, 29, 63-80. 査読有  
DOI 10.1108/JMP-05-2013-0148
2. Bakker, A. B., Shimazu, A., Demerouti, E., Shimada, K., & Kawakami, N. (2014). Work engagement versus workaholism: A test of the spillover-crossover model. *Journal of Managerial Psychology*, 29, 63-80. 査読有
3. Shimazu, A., Kubota, K., Bakker, A. B., Demerouti, E., Shimada, K., & Kawakami, N. (2013). Dual experiences of work-to-family conflict and family-to-work conflict: A spillover-crossover perspective. *Journal of Occupational Health*, 55, 234-243. 査読有
4. Demerouti, E., Shimazu, A., Bakker, A., Shimada, K., & Kawakami, N. (2013). Work-self balance: A longitudinal study on the effects of job demands and resources on personal functioning in Japanese working parents. *Work & Stress*, 27, 223-243. 査読有
5. 島田恭子・島津明人・川上憲人 (2012). 未就学児を持つ共働き夫婦におけるワーク・ライフ・バランスと精神的健康: 1 年間の縦断データから。厚生指標, 59(15), 10-18. 査読有
6. Bakker, A. B., Shimazu, A., Demerouti, E., Shimada, K., & Kawakami, N. (2011). Crossover of work engagement among Japanese couples: Perspective taking by both partners. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16, 112-125. 査読有
7. Shimazu, A., Demerouti, E., Bakker, A. B., Shimada, K., & Kawakami, N. (2011). Workaholism and well-being among Japanese dual-earner couples: A spillover-crossover perspective. *Social Science & Medicine*, 73, 399-409.

査読有

8. Shimada, K., Shimazu, A., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Kawakami, N. (2010). Work-family spillover among Japanese dual-earner couples: A large community-based study. *Journal of Occupational Health*, 52, 335-343. 査読有
9. Shimazu, A., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Peeters, M. C. W. (2010). Work-family conflict in Japan: How job and home demands affect psychological distress. *Industrial Health*, 48, 766-774. 査読有

〔学会発表〕(計 7 件)

1. 島津明人 (2015). プレシンポジウム「National Health Index (NHI) 設計プロジェクト」, 職業生活の包括的充実を評価する. 日本衛生学会第 85 回学術総会, 2015 年 3 月 26 日, ホテルアバローム紀の国, 和歌山市.
2. 島津明人 (2013). シンポジウム「職場のメンタルヘルスのグランドデザインを考える」, 近年の社会経済状況と職場のメンタルヘルス: 産業保健心理学からの示唆. 第 86 回日本産業衛生学会, 2013 年 5 月 16 日, ひめぎんホール, 松山市.
3. Shimazu, A., Shimada, K., Bakker, A. B., Demerouti, E., Fujiwara, T. (2013). Symposium: Spillover and Crossover of Work-Related Experiences. How work engagement and workaholism are associated with children's emotional and behavioral problems: The mediating role of happiness. 16th Congress of the European Association of Work and Organizational Psychology, Munster, Germany. 2013 年 5 月 23 日
4. Shimazu, A., Bakker, A. B., Demerouti, E., Shimada, K., & Kawakami, N. (2011). Symposium: May the Force be with you - or perhaps better not? Beyond workaholism as a motivational force: How workaholism affects the intimate partner: The mediating role of couple communication among Japanese dual-earner parents. 15th conference of the European Association of Work and Organizational Psychology, 2011 年 5 月 26 日, The Maastricht Exhibition and Conference Centre (MECC), Maastricht: The Netherlands
5. Shimazu, A., Demerouti, E., Bakker, A. B., Shimada, K., & Kawakami, N. (2011). Second Expert Workshop on Psychosocial Factors at Work. Workaholism and well-being among Japanese dual-earner couples: A

spillover-crossover perspective. 2011 年 7 月 7 日, M suites hotel, Johor Bahru, Malaysia.

6. 島津明人 (2011). 日本心理学会国際賞奨励賞受賞講演「産業保健心理学: 現状と今後の方向性」, 日本心理学会第 75 回大会発表論文集, 421. 東京都世田谷区, 日本大学文理学部.
7. 島津明人 (2011). シンポジウム「労働と休養」, 職場のメンタルヘルスの新しい展開: 個人と組織の活性化に向けて. 第 59 回日本職業・災害医学会学術大会, 日本職業・災害医学会会誌, 59, 臨時増刊号, 別 116, 東京都港区, 六本木アカデミーヒルズ 49.

〔図書〕(計 3 件)

1. 大石亜希子・島津明人 (2015). ワーク・ライフ・バランスと労働. In: 川上憲人・橋本英樹・近藤尚己 (編) 社会と健康, Pp. 57-75, 東京大学出版会.
2. Shimazu, A. (in press). Heavy work investment and work-family balance among Japanese dual-earner couples. In: C. L., Cooper, & L. Luo (Eds). *Handbook of Research on Work-Life Balance in Asia*. Elgar Publishing Ltd.
3. Shimazu, A., Shimada, K., & Watai, I. (2014). Work-family balance and well-being among Japanese dual-earner couples: A spillover-crossover perspective. In: S., Leka & R. Sinclair (Eds.) *Contemporary occupational health psychology: Global perspectives on research & practice (Volume 3)*, Pp. 84-96. Wiley-Blackwell.

〔産業財産権〕

出願状況 (計 0 件)  
取得状況 (計 0 件)

〔その他〕

ホームページ  
<http://wlb.umin.jp/>

6. 研究組織

(1) 研究代表者

島津明人 (SHIMAZU, Akihito)  
東京大学・大学院医学系研究科・准教授  
研究者番号: 80318724

(2) 研究分担者

川上憲人 (KAWAKAMI, Norito)  
東京大学・大学院医学系研究科・教授  
研究者番号: 90177650

藤原武男 (FUJIWARA, Takeo)

独立行政法人国立成育医療研究センター

一・成育社会医学研究部・部長  
研究者番号：80510213

岩田昇（IWATA, Noboru）  
広島国際大学・心理科学部・教授  
研究者番号：80203389  
（平成 26 年度まで連携研究者）

渡井いずみ（WATAI, Izumi）  
名古屋大学・大学院医学系研究科・准教授  
研究者番号：20509830  
（平成 26 年度まで連携研究者）

(3)連携研究者

高橋正也（TAKAHASHI, Masaya）  
独立行政法人労働安全衛生総合研究所・作  
業条件適応研究グループ・上席研究員  
研究者番号：70332400

(4)研究協力者

時田征人（TOKITA, Masahito）  
島田恭子（SHIMADA, Kyoko）