

令和 6 年 6 月 28 日現在

機関番号：82674

研究種目：挑戦的研究（萌芽）

研究期間：2022～2023

課題番号：22K18572

研究課題名（和文）働き盛り世代の男性を対象とした社会参加プログラムの開発とメンタルヘルスへの効果

研究課題名（英文）Development of Social Participation Programs for Men of Working Age and Effects on Mental Health

研究代表者

藤田 幸司（Fujita, Koji）

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター（東京都健康長寿医療センター研究所）・東京都健康長寿医療センター研究所・研究員

研究者番号：40463806

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 4,900,000円

研究成果の概要（和文）：働き盛りの男性のニーズに対応した社会参加プログラム開発のため、全国的なオンライン調査（n=1,000）を実施した。働き盛り男性（n=750）のうち、仕事以外の社会活動に参加しているのは9.6%、過去に参加したことがあるのは12.8%、参加したことがないのは77.6%であった。不参加群は参加群に比べ、精神的健康が1.6倍悪かった。参加している人の主な活動は「健康・スポーツ」、「趣味」、主な参加理由は「活動が楽しいから」、「人に勧められた・誘われたから」が多かった。不参加者のうち17.9%が社会参加に関心があり、「健康・スポーツ」、「地域行事」、「趣味」などが上位を占めた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、悩みや困り事があっても相談支援に繋がりにくい男性のニーズに対応した社会参加プログラムを開発することを目的とした。本研究で実施したオンライン調査の結果、社会参加したことのない働き盛り世代の男性において約2割弱の社会参加のニーズがあり、「健康・スポーツ」や「趣味」の活動のニーズが高いことが明らかとなった。これまでに効果的な対策がない働き盛り世代の男性の孤立・孤独対策およびメンタルヘルス・自殺対策のための政策提案にも繋がる効果的なプログラムの考案につながる可能性がある。

研究成果の概要（英文）：This study aimed to develop a social participation program that addresses the needs of working-age men who do not seek support. An online survey (n=1,000) was conducted to analyze the social participation needs of working-age men. The results showed that only 9.6% of working-aged men (n=750) currently participated in social activities, 12.8% had participated in the past, and 77.6% had never participated. Those who had never participated in social activities were 1.6 times more likely to have poor mental health compared to those who currently or previously participated. The main activities of those currently participating were "health/sports" 43.1% and "hobbies" 38.9%. The main reasons for participation were "enjoying the activities" 51.4% and "being recommended or invited by others" 29.2%. Among those who had never participated, 17.9% expressed interest in participating, with "health/sports" 60.6%, "community events" 24.0%, and "hobbies" 23.1% being the most popular interests.

研究分野：公衆衛生学

キーワード：社会参加 働き盛り男性 メンタルヘルス 孤独 孤立 自殺対策

## 1. 研究開始当初の背景

働き盛り世代（30歳代～50歳代）の男性は、自殺者数が他年代と比較して多い（40歳代は全体の16.9%、50歳代は16.2%、70歳代14.4%、60歳代13.3%：警察庁自殺統計2020年）。自殺の原因別内訳では健康問題が最も多く、なかでもうつ病が最も多い。日本で自殺者が急増した1998年においては、40歳代、50歳代男性の自殺者数、自殺死亡率の増加幅が最も大きく、14年連続して年間30,000人超の高水準が継続した。自殺者数は2010年以降減少に転じ、2019年には統計開始以来最少となったものの、男性の働き盛り世代が自殺のボリューム層であることに変わりはない。働き盛り世代は他の年代よりも悩みを抱え、ストレスを多く感じていることが明らかとなっている（令和元年国民生活基礎調査）。働き盛り世代を対象に、自殺関連行動の要因分析などが行われているものの、効果的な対策が講じられていないのが現状である。

働き盛り世代の男性の自殺対策が困難である理由のひとつとして、相談窓口などの支援になかなか繋がらないことが挙げられる。職域においては、ストレスチェックや、産業医による相談、パワーハラスメント対策、過重労働による健康障害防止なども推進されているものの、メンタルヘルスについては職場の産業医に相談しにくいという問題がある。特に、小規模事業場ではメンタルヘルス対策が進んでいないことから、職域と地域との連携による自殺対策が必要となる。しかしながら、働き盛り世代の男性は、多忙ということもあり、地域における社会参加の機会が少なく地域との関連の希薄さが課題ともなっている。そこで、働き盛り世代の男性が地域の集いの場、交流拠点において社会参加をすることで地域の人々と関わり、それが仕事や家庭における悩みやストレスの解消に繋がり、さらには適切な支援にも繋がりがやすくなるのではないかと考えた。

## 2. 研究の目的

働き盛り世代の男性は、他の年代よりも悩みを抱え、ストレスを多く感じているが、相談窓口などの支援になかなか繋がらないことから、自殺対策においては、従来の電話・SNS等によるオンライン相談や早期精神科受診といったハイリスクアプローチよりも、ポピュレーションアプローチが重要である。働き盛り世代の男性が地域の集いの場、交流拠点において社会参加をすることで地域の人々と関わり、それが仕事や家庭における悩みやストレスの解消に繋がり、さらには適切な支援にも繋がりがやすくなるのではないかと（リサーチクエスション）。本研究は従来からの自殺者のボリューム層であるにもかかわらず、相談支援に繋がりにくい働き盛り世代の男性のニーズに対応した社会参加プログラムを開発することを目的とした。

## 3. 研究の方法

研究目的を達成するため、インターネットによる働き盛り男性の社会参加プログラムに関するニーズ調査を実施し、その結果から、働き盛り男性の社会参加のニーズを分析検討し、社会参加を推進するための効果的なプログラムについて、量的解析および質的解析を行った。

#### 4. 研究成果

成人男性の社会参加の現状と課題、ニーズを把握するために、2024年1月12日～15日にかけてインターネットによる「成人男性の社会参加活動に関する調査」を実施した。対象はインターネットリサーチ会社に登録している会員のうち、同意の得られた男性1000人（年齢による層化：30歳代、40歳代、50歳代、60歳代それぞれ250名ずつ）とした。60歳以上の高齢世代は、働き盛り世代と比較検討するために調査対象とした。調査内容は、仕事以外の社会参加活動（仕事終わりに同僚と飲みに行くことや、一人で行うものは含まない）への参加状況や興味のある事柄（自由記述）を聞いた上で、「現在参加している（以下、現在参加群）」場合には参加している活動について、「過去に参加したことがあるが現在は参加していない（以下、過去に参加群）」場合には以前参加していた活動について、「参加したことはない（以下、不参加群）」場合には、社会参加活動意向などについて回答を求めた。

その結果、仕事以外の社会参加状況については、現在参加群（働き盛り世代9.6%、高齢世代10.8%）、過去に参加群（働き盛り世代12.8%、高齢世代18.0%）、不参加群（働き盛り世代77.6%、高齢世代71.2%）であった（ $\chi^2=4.879$ ,  $p=.087$ ）。現在参加群における活動の平均参加年数は $12.5 \pm 11.1$ 年であった。年齢階級別（5歳毎）の分析を試みた結果、40～44歳で参加しているのが3.3%と一番低い割合であった。

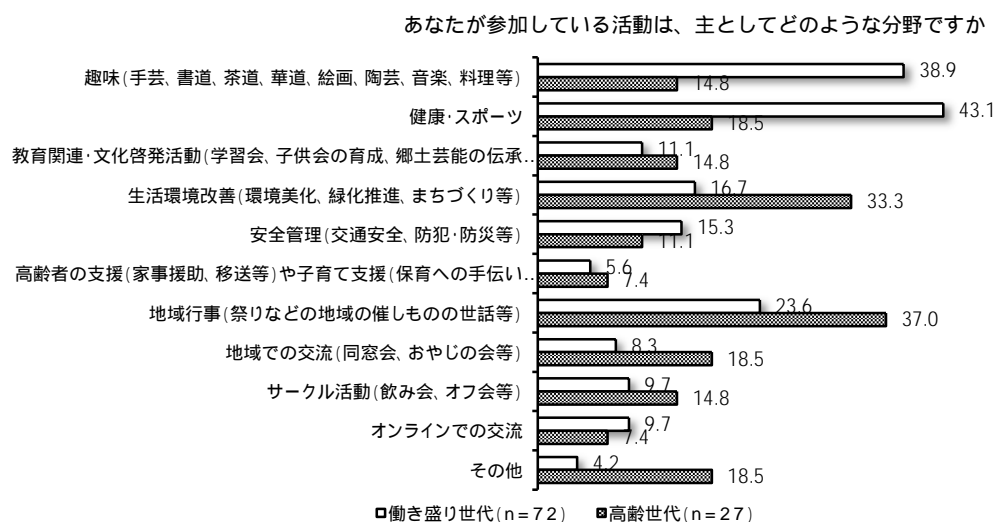
##### （1）働き盛り世代男性における社会参加活動への参加状況が精神的健康に及ぼす影響

まず、社会参加と精神的健康状態との関連について分析を行った。精神的健康状態はWHO-5精神的健康状態表（WHO-5-J）によって測定した。WHO-5-Jは世界保健機関（WHO）が開発した簡易的な5つの質問項目からなり、精神的な健康状態を測定するために使用される。得点が13点未満は精神的健康状態が低い。結果、働き盛り世代の現在参加群における13点未満の割合は25.0%、過去に参加群では25.0%であったのに対して、不参加群では34.7%であった（ $\chi^2=5.598$ ,  $p=.061$ ）。高齢世代においても、現在参加群における13点未満の割合は22.2%、過去に参加群では13.3%に対して、不参加群では32.6%であった（ $\chi^2=7.104$ ,  $p=.029$ ）。精神的健康状態（WHO-5-J得点13点以上/13点未満）を従属変数、社会参加活動を参加群（「現在している」「過去にしていた」）、不参加群の2群に分けたものを説明変数とし、年齢10歳階級、主観的健康感（悪い/良い）、学歴（大卒未満/大卒以上）、仕事、年収を調整した多重ロジスティック回帰分析を行った結果、年齢階級、主観的健康感、婚姻状況、収入、などを調整した社会参加活動のオッズ比は1.6（95%信頼区間1.113-2.327）であり、社会参加している、もしくは以前していた群と比べて、「参加したことはない」群では、精神的健康状態が良くない（13点未満）が1.6倍であった。

##### （2）仕事以外の社会参加のニーズ分析結果

働き盛り世代（30歳代～50歳代）の男性で、仕事以外の社会参加活動に「現在参加している」と回答した人（ $n=99$ ）における主な活動の種類（複数回答）は、「健康・スポーツ」が最も多く43.1%、次いで「趣味の活動」が38.9%と高かった。他方、高齢世代（60歳代）

では「地域行事（祭りなどの地域の催し物の世話）」が37.0%と最も高く、次いで「生活環境改善（環境美化、緑化推進、まちづくり等）」が33.3%で最も高くなっており、働き盛り世代男性の社会参加活動内容には、高齢世代の男性と比べて違いがみられた。



次に、仕事以外の社会参加活動に参加したきっかけは、働き盛り世代では「興味・関心があったから」が70.8%と最も多く、次いで「人に勧められた・誘われたから」が29.2%、高齢世代では「興味・関心があったから」が55.6%、「人に勧められた・誘われたから」が37.0%と同様の傾向であった。また、活動に参加している理由については、「参加していて楽しいから」と回答した割合が働き盛り世代で51.4%と最も多かったのに対して、高齢世代では「地域や社会のために役立ちたいから」が63.0%と最も多く、働き盛り世代と高齢世代では差異がみられた。また、「新しい友人を得たいから」は働き盛り世代で15.3%、高齢世代で14.8%とそれぞれ高くなかったものの、活動に参加して良かったと思うことを訪ねたところ、「参加していて楽しかった」と回答した割合が働き盛り世代で54.2%、高齢世代で48.1%とそれぞれ最も高く、「友達や楽しく付き合える人を得ることができた」が働き盛り世代31.9%、高齢世代では33.3%と高かった。また、働き盛り世代では「生活に充実感ができた」が31.9%と高いのに対して、高齢世代では「健康や体力を高めることができた」が40.7%となっており差異がみられた。

次に働き盛り世代で、仕事以外の社会参加活動に「現在参加している」と回答した群(n=72)における、活動に参加して困ったり不満に思うこと(課題)として、「活動に必要な時間が足りない」29.2%、「活動上の人間関係がわずらわしい」18.1%、「活動に必要な指導者や仲間が不足している」16.7%、「経済的な負担が大きい」20.8%が示された。また、「過去に参加したことがあるが現在は参加していない」と回答した群(n=96)における社会参加活動への不満として、「活動に必要な時間が足りない」31.3%、「活動上の人間関係がわずらわしい」28.1%、「身体的・精神的な負担が大きい」24.0%が挙げられた。

仕事以外の社会参加活動に「参加したことはない」群に、社会参加の意向を聞いたところ、参加してみたいと回答したのは 19.2%であった。興味のある事柄としては、17.9%が社会参加に関心があり、「健康・スポーツ」、「地域行事」、「趣味」などが上位を占めた。今回、調査で回答を得た 1000 人のうち社会参加活動に参加しているのは 100 名程度であり、800 人弱が参加していなかった。800 人弱の中で参加意向がある人はわずか 160 名であり、640 名程度は社会参加活動に興味を持っていなかった。また、活動に必要な時間が足りないことが社会参加活動の課題として挙げられていた。

## 5. まとめ

以上の結果から、働き盛り世代の社会参加率は低く、社会参加していない人はしている人と比べて、精神的健康状態が悪いことが明らかとなった。社会参加をしていない働き盛り世代の男性では、高齢者とは異なり、健康やスポーツ、趣味活動を主とした社会参加プログラムのニーズが高く、活動に必要な時間が足りないことが社会参加活動の推進において課題である。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計0件

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

|       | 氏名<br>(ローマ字氏名)<br>(研究者番号)                           | 所属研究機関・部局・職<br>(機関番号)   | 備考 |
|-------|---|---|----|
| 研究分担者 | 藤原 佳典<br><br>(FUJIWARA YOSHINORI)<br><br>(50332367) | 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター(東京都健康長寿医療センター研究所)・東京都健康長寿医療センター研究所・副所長<br><br><br><br>(82674) |    |
| 研究分担者 | 松永 博子<br><br>(MATSUNAGA HIROKO)<br><br>(70811272)   | 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター(東京都健康長寿医療センター研究所)・東京都健康長寿医療センター研究所・研究員<br><br><br><br>(82674) |    |

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 |
|---------|---------|
|         |         |