

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 6 月 16 日現在

機関番号：17301

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25350842

研究課題名(和文) 医師の燃え尽き症候群克服のためのワークライフバランスからのアクションリサーチ

研究課題名(英文) Work and life style in relation to degree of burnout and work-life balance in medical doctors

研究代表者

伊東 昌子 (ITO, Masako)

長崎大学・病院(医学系)・教授

研究者番号：10193517

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,900,000円

研究成果の概要(和文)：医師の燃え尽き(B0)度とワークライフバランス(WLB)実現度のアンケート調査を行い、両者の関係とこれらに関わる内的・外的要因を検討した。また、同病院勤務の看護師等の他職種に対しても調査を実施し比較した。回答者1,226名(回収率54.0%)であった。結果は、職種間・職位間で、多くの因子に有意差を認めた。B0度とWLB実現度の各因子の関係を検討すると、「仕事と管理」と「脱人格化」、「人事管理」と「情緒的消耗」、「職場・仕事と生活に対する評価」と「個人的達成感の低下」の間に有意の関係を認めた。配偶者のいない男性・女性職員では、子の有無の影響は大きく異なっていた。

研究成果の概要(英文)：Questionnaire survey concerning degree of burn out (B0) and work-life balance (WLB) was performed among medical doctors, and investigated their relationship (B0 and WLB) and individual relationships with their internal and environmental factors. To compare them, the same survey was performed among other occupational hospital staffs in the same hospital. 1,226 staffs answered survey questions (54.0% of all hospital staffs). In the results, Several parameters were significantly different among occupational categories or among positions. Among three B0 categories and five WLB categories, the strong correlations were demonstrated between "Work management" and "depersonalization", between "personal management" and "emotional exhaustion", and between "valuation of office/work and life" and "personal accomplishment". The influences of having children on the degree of B0 and WLB, were different between men and women without partners.

研究分野：健康医学

キーワード：燃え尽き症候群 ワークライフバランス 医療職 ストレスマネジメント

1. 研究開始当初の背景

(1) 医療現場では医師を中心に過重労働が大きな問題として注目されてきた。過重労働は医師の心身の健康問題と関連していると言われており、さらには質の高い医療の提供にも支障を来すものである。仕事と生活のシナジーを根本的な考え方としている「ワークライフバランス」は、仕事以外の「やりたいこと」や「(育児・介護など)やらなければならないこと」も大切に、プライベート時間から得る情報・知識・経験を仕事に活用する。それは、単位時間の生産性を上げ、チーム医療やワークシェアなど働き方の多様性を認め合いながら仕事が継続できる環境づくりに効果がある。その意味において、ワークライフバランス実現は医療の現場においても重要な課題である。

(2) 国外の研究動向としては、燃え尽き度の高い状態である「燃え尽き症候群」が医師に高頻度に発生していることが以前より報告されている (*Ann Surg.* 2009 ; 250 : 463-471)。全米から7,000人以上の医師を対象に実施した調査 (*Arch Intern Med.* 2012;172(18):1-9)で、医師の半数近くが「燃え尽き症候群」に陥っていることが報告された。さらに医師以外の職業と比較すると、うつ状態や自殺の割合は両者でほとんど差がなかったが、「燃え尽き症候群」は医師に多かったことが示されている。直接に生命を扱う責任の高い職務という特異性が関わると考えられるが、明確な原因は解明されていない。また、医師の燃え尽き症候群は医療過誤との関連も指摘されている (*JAMA* 2009 ; 302 : 1294- 1300, *Ann Surg.* 2010 ; 251 : 995-1000)。

(3) 国内の研究動向としては、看護師(ターミナルケアにおける患者-看護師関係促進のための自薦的知識の研究:鈴木正子)、介護職員(介護職員の精神的健康度から見た老人介護施設の施設環境計画人関する研究:大原一興)、セラピスト・カウンセラー(セラピス

ト・カウンセラーのバーンアウトを予防するセルフケアプログラムの開発:福盛英明)などの研究が散見されるが、医師における「燃え尽き症候群」の大規模調査はほとんど行われていない。我々が知る限りでは、脳卒中診療に携わる専門医資格を持つ医師という特定の領域を対象とした、国内脳卒中診療施設全国調査 (*J-ASPECT Study* : 平成22-24年度調査)が行われており、燃え尽き症候群・quality of life (QOL)・うつ症状と、職場環境との関連について検討されている。

(4) 燃え尽き症候群とワークライフバランスの両方の視野から解析した論文は1編 (*Arch Intern Med.* 2012;172(18):1-9)のみであり、この論文でもワークライフバランス実現度については、詳しい解析はなされていない。我々の研究グループは、ワークライフバランスの考え方を基本に、大学病院に勤務する職員にとって働きやすい病院を目指して活動 (<http://nagasaki-ajisai.jp/>)してきた。その実績を生かして、種々の診療科を含む大学病院に勤務する医師、並びに対照として他職種病院職員(看護師、薬剤師、技術職員、事務職員)を対象に、国内外の位置づけとしても喫緊の課題となっている医師の燃え尽き症候群の克服のためのアクションリサーチを行う。

2. 研究の目的

医療現場では医師を中心に過重労働が大きな問題である。過重労働は医師の心身の健康問題と関連していることは否めず、さらには医療の質への影響も忘れてはならない。このため、本研究では、医師の燃え尽き症候群がワークライフバランス実現により軽減できるかを検証する。具体的には、医師の燃え尽き度とワークライフバランス実現度の把握を行い、全職人に向けてタイムマネジメントや多様性を理解するための講演会などのワークライフバランス施策による介入を

実施し、問題を抱える職員にはコンサルテーションを実施して、18ヶ月後に燃え尽き度への効果を調査する。第1回目調査結果から、医師と他職種において、燃え尽き度とワークライフバランス実現度を評価し、その関係性を評価し、また各人の燃え尽き度とワークライフバランス実現度に関係する内的因子・外的因子を解明する。

3. 研究の方法

(1) 大学病院職員(医師、看護師、薬剤師、技術職員、事務職員)を対象に、燃え尽き症候群とワークライフバランス実現度に関するアンケート調査を実施する。前者に関する調査には、日本版 Maslach Burnout Inventory (MBI)を用いてスコア化する。後者に関する調査には、学習院大学経済経営研究所作成による指標(WLB-JUKU INDEX)を参考にして、スコア化できる客観的かつ具体的な指標を作成した。

(2) 医師の燃え尽き度とワークライフバランス実現度の把握を行い、両者の関係とこれらに関わる内的・外的要因を検討した。なお、医師の状況を掌握する目的で、同じ大学病院に勤務する看護師・薬剤師・技術職員・事務職員に対しても同様の調査を実施した。

(3) 介入による約18カ月後の燃え尽き度・ワークライフバランス実現度への効果を調査した。

4. 研究成果

(1) 長崎大学病院に勤務する職員に調査票を配布して、回答を回収した。のべ回答数は2,517例であり、第1回目調査(2,269人)の回答者数1,226名(回収率54.0%)、2回目調査(2,354人)の回答者数1,289名(回収率54.8%)であった。

また、第1回調査および第2回調査の間、異動等により継続したデータが集種できなかつた対象者を除き、全661名(経過観察の対象とした)であった。

った対象者を除き、全661名(経過観察の対象とした)であった。

(2) 燃え尽き度とワークライフバランス実現度との相関

医師においては、①「仕事の管理」と「脱人格化」はすべての職位で有意の関係 ②「人事管理」と「情緒的消耗感」は、助教以外の職位で有意の相関③「職場・仕事と生活に対する評価」と「個人的達成感の低下」はすべての職位で有意の相関を認めた。

(2) 職種間の違いの検討

全般に、看護師のワークライフバランス実現度は低く、燃え尽き度は高かった。医師は、ワークライフバランス実現度は低く、燃え尽き度は高い傾向であるが、個人的達成感は顕著に高かった。また、事務職は、一般的に良好な状態であった。

(3) 医師の職位による違いの検討

一般的に、研修医のワークライフバランス実現度は良好で、燃え尽き度は低い傾向であり、医員・助教のワークライフバランス実現度は低く、燃え尽き度は高い傾向であった。教授は、情緒的消耗感については良好な状態であった。

(4) 医師以外の職位での違いの検討

一般非常勤職員の方が、上記いずれの指標も好状態であった。

(5) 医師の診療科による違いの検討

外科系は個人的達成感が高い、仕事の満足度も高い傾向であった。

(6) 当直との関係の検討

医師にとって当直は、ワークライフバランス実現度を低下させ、また医師にとって当直の回数が増えることは、ワークライフバランス実現度を低下させ、燃え尽き度を悪化させることが示された。

医員は、当直回数が多いと、ワークライフバランス実現度を低下させ、燃え尽き度を悪化させたが、一方、准教授では、当直回数が増えると、個人的達成感が良好にな

る結果が認められた。

看護師は、当直があると、ワークライフバランス実現度が低下し、燃え尽き度を悪化させていた。薬剤師・技術職員では当直の影響は認められなかった。

(7) 時間外労働は、ワークライフバランス実現度を低下させ、燃え尽き度を悪化させていた。

(8) 翌日まで持ち越す肉体的な疲労感、ワークライフバランス実現度を低下と、燃え尽き度が高い状態と関連していた。

(9) 仕事への不安がある人では、ワークライフバランス実現度を低下と、燃え尽き度が高い状態と関連していた。

(10) 既婚者において、男性では子の有無はワークライフバランス実現度も、燃え尽き度にも有意の関係がなかった。女性では、ワークライフバランス実現度は低値であったが、燃え尽き度も低い状態であることが示された

(11) 配偶者のいない女性において、子どもがいると子どもがいないものに対して、ワークライフバランス実現度は高く、燃え尽き度は低かった。配偶者のいない男性において、子どもがいると子どもがいないものに対して、仕事の管理、人事管理が有意に低かった。

(12) 介護をする家族がいると、いないものに対して仕事と生活の時間についての指標は低値であった。

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 59 件)

1. 伊東昌子 : 特集:小児科医のワークライフバランスを考える 体制整備 大学病院での取り組み。小児内科 48: 52-54、2016 (査読無し)

2. 伊東昌子 : 特集 女性医師とワーク・ライフ・バランス 自己表現のためのワーク・ライフ・バランス。整形・災害外科 59: 301-306、2016 (査読無し)

3. 崎村千香、黒木 保、江口 晋、南 貴子、伊東昌子 : 外科医を目指し、継続するためには何が必要かー長崎大学病院における女性医師のアンケート調査結果をもとに。日本外科系連合学会誌 40: 174-179、2015 (査読無し)

4. 伊東昌子 : 医療人のためのワークライフバランスの実現。長崎市医師会報 第 578 号: 26-29、2015 (査読無し)

5. Honda A, Abe Y, Date Y and Honda S: The Impact of Multiple Roles on Psychological Distress among Japanese Workers. Safety and health at work 6: 114-9, 2015 (査読有り)

6. 吉岡和佳子、伊東昌子 : 女性の健康にまつわる新語辞典 「ワーク・ライフ・バランス」。WHITE 2: 146-147、2014 (査読無し)

7. 崎村千香、江口 晋、伊東昌子 : 女最近の新規女性外科医師数は増えているのか? 減っているのか? ー全国外科教室でのアンケート結果ー。日本外科学会雑誌 115: 44-49、2014 (査読無し)

8. 伊東昌子 : シリーズ「ワークライフバランスの視点から医師の働き方を考える」ポジティブ・アクションとは? ー日本と海外諸国の事情ー。長崎県医師会報第 816 号:62-65、2014 (査読無し)

9. 伊東昌子 : シリーズ「ワークライフバランスの視点から医師の働き方を考える」ワー

クライフバランス市民公開講座を開催して。
日本医師会報第 817 号：50-53、2014（査読無し）

10. 田山 淳, 林田雅希 (10 名、9 番目) :
うつ予防を目的とした集団認知行動療法の
効果—ハイリスクな大学新入生への介入—。
CAMPUS HEALTH 51, 2014 : 455-457. (査読
有り)

11. 伊東昌子 : シリーズ「ワークライフバラ
ンスの視点から医師の働き方を考える」女性
医師支援の目指すところ —その 1—。長崎
県医師会報 第 813: 42-43、2013 (査読無し)

12. 伊東昌子 : シリーズ「ワークライフバラ
ンスの視点から医師の働き方を考える」固定
的な性別役割分担について思うこと。長崎県
医師会報 第 814: 79-81、2013 (査読無し)

〔学会発表〕 (計 57 件)

1. 伊東昌子 : 長崎大学における男女共同参
画の取組。第 118 回日本小児科学会学術集
会、2015. 4. 15-18、大阪 (大阪国際会議場)

2. 伊東昌子 : 女性研究者の「仕事と人生の
キャリア」のために。第 33 回日本骨代謝学
会学術集会、2015. 7. 23-25、東京 (京王プラ
ザホテル)

3. 伊東昌子 : 女性研究者のキャリア形成を
支えるワークライフバランスと均等施策。第
4 回全国シンポジウム 日本の国情・2 次医
療圏の実情を熟考して理想的医師・医療者育
成教育の展開を考える、2015、2015. 11. 7、
秋田 (秋田キャッスルホテル)

4. Saigo T, Hayashida M, et al : Prevention
of depression in high-risk first-year
university students: Evaluation of the
effects of group cognitive-behavior

therapy after one-year follow-up. The 5th
World Congress of Asian Psychiatry, Mar
3-6, 2015, Fukuoka (Centennial Hall Kyushu
University School of Medicine).

5. 伊東昌子 : イキイキ働く女性のワークラ
イフバランス。第 34 回日本骨形態計測学会
(市民公開講座)、2014. 6. 14、札幌 (さっ
ぽろ芸文館)

6. 伊東昌子 : 若手医師の臨床と研究の継続
にとって必要なワークライフバランスとは。
第 32 回日本骨代謝学会、2014. 7. 24、大阪 (大
阪国際会議場)

7. 伊東昌子 : 長崎大学病院の新たな試み「メ
ディカル・ワークライフバランスセンターの
取り組み」、長崎大学第二内科学会、
2013. 12. 14、長崎 (長崎大学病院)

8. 伊東正博、伊東昌子 : 研修医教育から見
える若手病理医のリクルート。第 102 回日本
病理学会、2013. 6. 6、札幌 (ロイトン札幌)

9. 伊東昌子 : 医師にとって幸せを感じる働
き方を目指して。第 49 回日本肝臓学会総会、
2013. 6. 6、東京 (京王プラザホテル)

10. 大町いづみ, 有馬和彦, 安部恵代, 青柳
潔 : 地域在住高齢者の希望する最期の場所に
影響する要因。第 72 回日本公衆衛生学会総
会、2013. 10. 23-25、三重 (三重県総合文化
センター)

〔図書〕 (計 15 件)

1. 伊東昌子 : 第 1 回西予市お伊ネ賞事業懸賞
作文奨励賞「いち女性医師としての、私の勤
めと次世代への期待」。シーボルトの娘 楠
本イネの志を継ぐ、愛媛県西予市編集、
pp10-15、株式会社ぎょうせい、2014

2. 林田雅希：統合失調症, 日本統合失調症学会監修, 福田正人, 糸川昌成, 村井俊哉, 笠井清澄編, pp. 640-644, 768 頁、医学書院, 2013,

[産業財産権]

○出願状況 (計 0 件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年月日：
国内外の別：

○取得状況 (計 0 件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年月日：
国内外の別：

[その他]

<http://nagasaki-ajisai.jp>

6. 研究組織

(1) 研究代表者

伊東 昌子 (ITO, Masako)
長崎大学・病院 (医学系)・教授

研究者番号：10193517

(2) 研究分担者

安部 恵代 (ABE, Yasuyo)
長崎大学・保健・医療推進センター・准教授

研究者番号：90372772

林田 雅希 (HAYASHIDA, Masaki)
長崎大学・医歯薬学総合研究科 (医学系)・准教授

研究者番号：70264223