

令和 5 年 6 月 9 日現在

機関番号：23903

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2017～2022

課題番号：17K13958

研究課題名（和文）中高年者のワーク・ライフ・バランスと就業中および退職後の心の健康に関する縦断研究

研究課題名（英文）A Longitudinal Study on Work-Life Balance and Mental Health of Middle-Aged and Older Adults During and After Employment

研究代表者

富田 真紀子 (Tomida, Makiko)

名古屋市立大学・大学院人間文化研究科・准教授

研究者番号：40587565

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,200,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では「国立長寿医療研究センター・老化に関する長期縦断疫学研究（NILS-LSA）」のデータを用いて、中高年者のワーク・ライフ・バランスが就業中の心身の健康に与える影響、及び退職後の心身の健康に与える影響を検討した。

ワーク・ライフ・バランスに関しては、特に家庭生活に焦点づけ、ワーク・ファミリー・バランス（WFB）に着目し、WFBに関する項目を含む3時点の縦断データを収集した。これらのデータを用いて、中高年者に適用可能なWFB尺度を構成し、中高年者のWFBの類型化、WFBが心身の健康の回復や増悪に与える影響について検証を行い、中高年者のワーク・ライフ・バランス実現の重要性を示唆した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

日本は超高齢社会を迎え、中高年者が社会において活躍することが期待されるが、どのような働き方が心身の健康の維持・増進に寄与するかは明らかではない。本研究では国際的なワーク・ライフ・バランス研究の動向を踏まえ、ワーク・ファミリー・バランス（WFB）に着目し、WFB尺度の構成、WFBの類型化を行い、WFBの好ましい状態とライフスタイル、ソーシャルサポート、精神的健康の良好さが関連することを実証した。また、縦断解析により中高年者のWFB実現は心身の健康を増進することも示唆した。本研究は日本の大規模コホート研究の一部として実施しており、得られた知見は一般化可能であることから社会的・学術的意義は高い。

研究成果の概要（英文）：This study used data from the "National Institute of Longevity Sciences-Longitudinal Study of Aging (NILS-LSA)" to examine the impact of work-life balance on the mental and physical health of middle-aged and older adults while they are employed and after they have retired.

With regard to work-life balance, we focused on work-family balance (WFB) with a particular emphasis on family life, and collected longitudinal data on WFB at three different time points. Using this information, we looked at the typology of WFB among middle-aged and older adults and its impact on the improvement or exacerbation of physical and mental health. The study also highlights the importance of achieving work-life balance among middle-aged and older adults.

研究分野：臨床心理学

キーワード：中高年 ワーク・ファミリー・コンフリクト ワーク・ファミリー・ファシリテーション ワーク・ファミリー・バランス ワーク・ライフ・バランス 心身の健康 退職

様式 C-19、F-19-1、Z-19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

日本は高齢化率が26.0%と世界で最も高い水準となり(内閣府, 2015) 超高齢社会を迎えている。若い労働人口の減少により、今後、労働者に占める中高年者の比率は益々増大すると推計される。また、本邦の高齢者は、欧米と比して就労意欲が高く(60歳代前半の就業希望者は日本7割、米・英6割、仏3割) 実際の就労率も高い(ILC-Japan, 2014)。「仕事」は生活の重要な一部であり、健康との関係も深く、「生きがい」になるなど人生において重要な位置を占める。しかしながら、中高年者を対象とした仕事が心身の健康に及ぼす影響の検証は十分でない。さらには、中高年者の生活(ライフ)における仕事の位置づけ、および、それらがどのようなバランスであると退職後の心身の健康がより良く保たれるのか、という点も明らかにすべきである。

本研究では1997年に開始された「国立長寿医療研究センター・老化に関する長期縦断疫学研究(NILS-LSA)」(Shimokata et al., 2000)のデータを用いて、中高年者のワーク・ライフ・バランスが心身の健康に及ぼす影響、ならびに就業中のワーク・ライフ・バランスの在り方が退職後の心身の健康に及ぼす影響を解明する。本研究により、働く中高年者の心身の健康の維持・増進に寄与する知見が得られることが期待された。

2. 研究の目的

本研究は中高年のワーク・ライフ・バランスが就業中の心身の健康に与える影響、および退職後の心身の健康に与える影響を解明することを目的とする。特に、ワーク・ファミリー・バランス(WFB)の観点から、ネガティブ側面としてワーク・ファミリー・コンフリクト(WFC)、ポジティブ側面としてワーク・ファミリー・ファシリテーション(WFF)に着目する。具体的には、地域在住の中高年者を対象とした大規模な学際的プロジェクトの長期縦断データを使用した3時点の縦断解析により、(1)WFBが就業中の心身の健康に及ぼす影響、(2)WFBの類型と退職後の生活(ライフ)の過ごし方や心身の健康との関連を明らかにし、中高年者のキャリア支援およびWFB施策に対する提言を行う。

3. 研究の方法

本研究は「国立長寿医療研究センター・老化に関する長期縦断疫学研究(National Institute for Longevity Sciences - Longitudinal Study of Aging: NILS-LSA)」の一部として行う(図1)。NILS-LSAは地域から性・年代ごとに層化無作為抽出された40歳代から80歳代の愛知県大府市および知多郡東浦町の住民を対象とした縦断研究である。死亡・転居によるドロップアウトに対しては同性・同年代の無作為抽出者を追加し、また毎年40歳の無作為抽出者を加えることによって約2400人のコホートを維持してきた。1997年に第1次調査を開始し、現在までに9回の縦断調査が完了している。調査内容は心理学に加え、社会学・医学・栄養学・運動学・身体組成学に及ぶ広範囲かつ詳細なものであり、センター内に専門施設を設けて行われてきた。

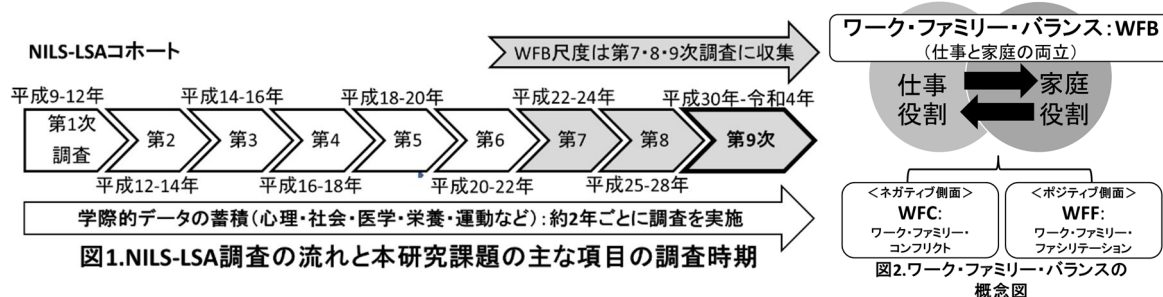


図1. NILS-LSA調査の流れと本研究課題の主な項目の調査時期

図2. ワーク・ファミリー・バランスの概念図

本課題の研究対象者と解析データに関しては、WFB尺度は第7次調査と第8次調査に組み込まれており、2時点のデータ収集が完了していることから、本課題期間中には第9次調査を行い、3時点の縦断データが完成することを目指した。なお、当初、第9次調査は郵送調査を想定していたが、施設型調査を実施する目的が立ったため、これまでの調査と同様に、施設型調査を実施し、週2回、年間100日の調査日とし、1日6-7名の対象者に調査を行った。本研究の主たる調査項目として以下の項目を用いた。

- 1) WFBに関する項目: WFBのネガティブ側面は、仕事と家庭役割を担うことによる葛藤であるWFC (Greenhaus & Beutell, 1985)、WFBのポジティブ側面は、2つの役割の相互促進であるWFF (Wayne, Musisca, Fleeson, 2004)を用いた(図2)。これら両側面に加え、仕事役割と家庭役割の相互作用を考慮し、WFCは「仕事 家庭葛藤」「家庭 仕事葛藤」、WFFは「仕事 家庭促進」「家庭 仕事促進」の4下位尺度、5件法で16項目から構成した。
- 2) 心身の健康: 抑うつ(CES-D; Radloff, 1977)、生活満足度(古谷野, 1983)、自尊感情(星野, 1970)、主観的健康感、psychological well-being(西田, 2000)、等。
- 3) 個人背景要因: 年齢、性、教育歴、年収、家族属性、既往歴、等。
- 4) 就業に関する変数: 就業形態、職種、就労時間、退職・再就職、等。
- 5) 社会参加活動: 地域社会・学習活動、趣味・余暇活動、生きがい、等。

データ解析にはSAS.9.3, AMOS.22.0を使用した。

4. 研究成果

本研究課題の主たる研究成果として(1)-(4)を示す。

(1) 中高年者を対象としたWFB尺度の構成(富田ら, 2019, 心理学研究)

中高年者に適用可能なWFB尺度の構成を行った。分析対象者はNILS-LSAの第7次調査に参加した有職者1351名(男性788名, 女性563名, 平均 54.82 ± 9.86 歳, 40-85歳)であった。確認的因子分析により、WFB尺度は、WFCの「仕事 家庭葛藤」、「家庭 仕事葛藤」とWFFの「仕事 家庭促進」、「家庭 仕事促進」という4因子構造であることを明らかにした(GFI=.924, RMSEA=.073)。さらに、世代および性別に多母集団同時分析を実施し、配置不変性が成り立つこと、精神的健康との関連から基準関連妥当性を確認した。構成された4下位尺度には、年代・性別による差異が一部示された。以下、WFBはこの4下位尺度を用いた。

(2) 中高年者のWFBの4類型(Tomida et al., 2022, Frontiers in Psychology)

中高年者のWFB尺度(4下位尺度)のクラスタ分析により、4類型を抽出した(図3)。Cluster1はWFC、WFFがともに高いという特徴(両立によるメリット、デメリットの両方がある状況)、Cluster2はWFCが高く、WFFが低いという特徴(アンバランスの状況)、Cluster3はWFCが低く、WFFが高いという特徴(バランスの状況)、Cluster4はWFCおよびWFFがともに低いという特徴(両立に対する意識がそもそも低い可能性がある状況)であった(解析対象者は(1)と同じ)。これら4類型によって、ライフスタイル、ソーシャルサポート、精神的健康に差異があることが認められ、いずれもCluster3が最も良好であり、適応的であることが示唆された。

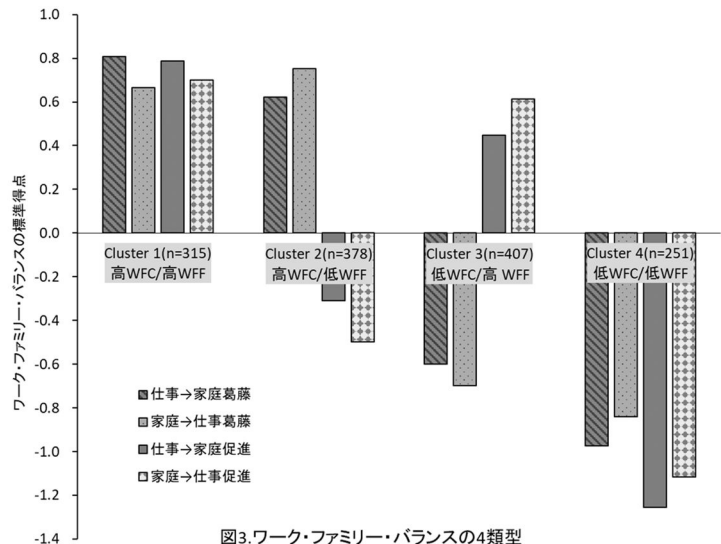


図3. ワーク・ファミリー・バランスの4類型

(3) 中高年者のWFBと高血圧(Tomida et al., 2021, ICP)

WFBは心身の健康のうち、特に「心理的健康」に寄与することが明らかになっているが(Allen et al., 2000)、「身体的健康」に関する知見は少ない。本研究では、NILS-LSAの第7次と第8次調査にともに参加した正規雇用者437名を抽出し、第7次調査で高血圧該当82名と使用する変数に欠損がある32名を除外した323名を解析対象者(平均49.1歳, 40-75歳)とした。2時点の縦断データを用いて、「仕事 家庭葛藤」が高い場合、3年後の高血圧発症が有意に高く、「家庭 仕事促進」が高い場合、3年後の高血圧発症が有意に低いことが示された(図4)。すなわち、WFBの崩れは高血圧発症と関連することから、中高年者における適切なWFBの確保は高血圧発症の予防につながる可能性がある。

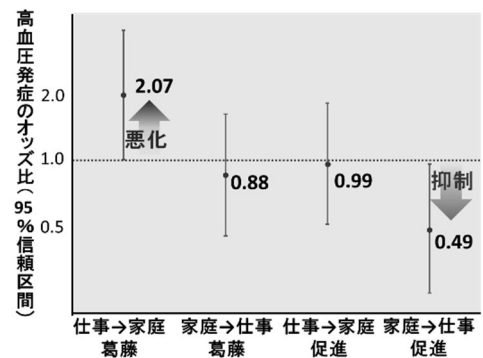


図4. ワーク・ファミリー・バランス4下位尺度の高群(低群をreference)の高血圧発症のオッズ比調整変数: 性別、年齢、教育年数、就労時間、年収、総身体活動量、喫煙、BMI、アルコール摂取量、食塩摂取量

(4) 中高年者のWFBと主観的健康感(富田ら, 2022, 日本心理学会第86回大会)

WFBと主観的健康感(SRH)の関連について横断的検討(Kobayashi et al., 2017)および2時点の縦断的検討(富田他, 2018)が行われているが、WFBと健康状態の長期的な相互関連性に関する検証は十分でない。本研究では、因果関係の検証に有効であるとされる交差遅延効果モデルと同時効果モデルを用いて(Finkel, 1995)3時点の縦断解析により中高年者のWFBとSRHの関係を検討した。NILS-LSAの第7次、第8次、第9次調査の3時点で有職者であり、使用変数に欠損がない759名(平均 52.4 ± 9.3 歳, 40-82歳)を解析対象者とした。

交差遅延効果モデルでは、SRHから「家庭 仕事葛藤」へ有意な負の影響(順に第7次から第8次, 第8次から第9次; $-.07, p < .01$, $-.06, p < .01$)を示し、同時効果モデルでは、SRHから「家庭 仕事葛藤」へ有意な負の影響($-.13, p < .05$, $-.12, p < .05$)を示した。また、「家庭 仕事促進」からSRH($.05, p < .01$, $.05, p < .01$)およびSRHから「家庭 仕事促進」($.10, p < .01$, $.10, p < .01$)は共に有意な正の影響が示された。本研究では中高年有職者のWFB実現がその時点の健康状態と相互に関連するのみならず、部分的ではあるが数年後まで影響関係があることを実証した点で意義ある知見と考える。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 2件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 Tomida Makiko, Nishita Yukiko, Tange Chikako, Nakagawa Takeshi, Otsuka Rei, Ando Fujiko, Shimokata Hiroshi	4. 巻 13
2. 論文標題 Typology of Work?Family Balance Among Middle?Aged and Older Japanese Adults	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Frontiers in Psychology	6. 最初と最後の頁 13:751879
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.3389/fpsyg.2022.751879	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 富田 真紀子, 西田 裕紀子, 丹下 智香子, 大塚 礼, 安藤 富士子, 下方 浩史	4. 巻 89
2. 論文標題 中高年者に適用可能なワーク・ファミリー・バランス尺度の構成	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 心理学研究	6. 最初と最後の頁 591 ~ 601
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.4992/jjpsy.89.17223	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計11件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 富田真紀子・西田裕紀子・丹下智香子・藤井志保・安藤富士子・下方浩史・大塚礼
2. 発表標題 中高年者のワーク・ファミリー・バランスと主観的健康感；交差遅延効果モデルと同時効果モデルを用いた3時点の縦断解析
3. 学会等名 日本心理学会第86回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 Makiko Tomida, Yukiko Nishita, Chikako Tange, Rei Otsuka
2. 発表標題 Effects of work-family balance on hypertension among community-dwellers: A 3-year longitudinal study
3. 学会等名 The 32nd International Congress of Psychology（国際学会）
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 富田真紀子・丹下智香子・西田裕紀子・大塚礼・安藤富士子・下方浩史
2. 発表標題 中年期女性の更年期症状とソーシャルサポートの関連：NILS-LSAデータを用いた横断研究
3. 学会等名 日本老年社会科学会第63回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 富田 真紀子, 西田 裕紀子, 丹下 智香子, 中川 威, 大塚 礼, 安藤 富士子, 下方 浩史
2. 発表標題 有職女性のワーク・ファミリー・バランスと更年期症状の関連ーワーク・ファミリー・コンフリクトとワーク・ファミリー・ファシリテーションに着目してー
3. 学会等名 日本心理学会第84回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 富田 真紀子, 西田 裕紀子, 丹下 智香子, 中川威, 大塚 礼, 安藤 富士子, 下方 浩史
2. 発表標題 中高年期のライフイベント・日常苛立ち事とワーク・ファミリー・コンフリクトの関連
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 富田 真紀子, 西田 裕紀子, 丹下 智香子, 中川威, 大塚 礼, 安藤 富士子, 下方 浩史
2. 発表標題 中高年者のワーク・ファミリー・コンフリクトが高血圧に及ぼす影響
3. 学会等名 第26回日本未病システム学会学術總會
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 富田真紀子, 西田裕紀子, 丹下智香子, 中川威, 大塚礼, 安藤富士子, 下方浩史
2. 発表標題 中高年者のワーク・ファミリー・バランスが認知機能に与える影響：抑うつを媒介要因とした潜在変化モデルによる縦断的検討
3. 学会等名 日本発達心理学会第30回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 富田真紀子, 西田裕紀子, 丹下智香子, 中川威, 大塚礼, 安藤富士子, 下方浩史
2. 発表標題 中高年者のワーク・ファミリー・バランスと主観的健康感の因果関係：3年間の縦断的検討
3. 学会等名 日本心理学会第82回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 富田真紀子, 西田裕紀子, 丹下智香子, 大塚礼, 安藤富士子
2. 発表標題 中高年者のワーク・ファミリー・バランスと抑うつに関連-潜在変化モデルによる縦断的検討-
3. 学会等名 日本発達心理学会第29回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 富田真紀子, 西田裕紀子, 丹下智香子, 大塚礼, 安藤富士子, 下方浩史
2. 発表標題 中高年者のワーク・ファミリー・バランスと生活満足度の関連-潜在変化モデルを用いた縦断解析による検討-
3. 学会等名 第59回日本老年社会科学学会大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 富田真紀子, 西田裕紀子, 丹下智香子, 大塚礼, 安藤富士子, 下方浩史
2. 発表標題 中高年者のワーク・ファミリー・バランスが心理的well-beingに及ぼす影響-潜在変化モデルによる3年間の縦断的検討-
3. 学会等名 日本心理学会第81回大会
4. 発表年 2017年

〔図書〕 計2件

1. 著者名 子安 増生、丹野 義彦、箱田 裕司（監）/富田真紀子	4. 発行年 2021年
2. 出版社 有斐閣	5. 総ページ数 1002
3. 書名 有斐閣 現代心理学辞典（「アンドロジニー」他10項担当 p20, 278, 279, 426, 443, 446, 448, 679, 698, 718）	

1. 著者名 加藤容子・三宅美樹（編著）/西脇明典・富田真紀子・前川由未子・竹田龍二・田丸聡子・水島秀聡・田上明日香・清水康代・坊隆史・松本寿弥	4. 発行年 2020年
2. 出版社 ミネルヴァ書房	5. 総ページ数 232
3. 書名 産業・組織心理学-個人と組織の心理学的支援のために（「第3章 キャリア-働く人々を理解・支援するための理論と概念」p45-59を担当）	

〔産業財産権〕

〔その他〕

<p>国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 老化疫学研究部ホームページ https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/cgss/departament/ep/</p>

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
研究協力者	下方 浩史 (Shimokata Hiroshi) (10226269)	名古屋学芸大学・大学院栄養科学研究科・教授 (33939)	
研究協力者	安藤 富士子 (Ando Fujiko) (90333393)	愛知淑徳大学・健康医療科学部・教授 (33921)	
研究協力者	大塚 礼 (Otsuka Rei) (00532243)	国立研究開発法人国立長寿医療研究センター・老化疫学研究部・部長 (83903)	
研究協力者	西田 裕紀子 (Nishita Yukiko) (60393170)	国立研究開発法人国立長寿医療研究センター・老化疫学研究部・副部長 (83903)	
研究協力者	丹下 智香子 (Tange Chikako) (40422828)	国立研究開発法人国立長寿医療研究センター・老化疫学研究部・研究員 (83903)	

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