

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 6 月 6 日現在

機関番号：32636

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2015～2016

課題番号：15K20938

研究課題名(和文)自己実現としてのライフスタイル・バランスとその向上要因の解明

研究課題名(英文)Lifestyle balance as self-actualization

研究代表者

高田 未里(TAKADA, Misato)

大東文化大学・経済学部・講師

研究者番号：60550788

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,000,000円

研究成果の概要(和文)：ワーク・ライフ・バランスは、老若男女の誰もが様々な活動について自ら希望するバランスで展開できる状態を目指すものと定義され、幅広く使用されるようになってきた。そこで、時間使用の理想と現実の一致から生活全体のバランスを把握するtime-use profileによるライフスタイル・バランスの測定および関連要因を検討した。バランスそのものを客観的数値として把握可能なtime-use profileによる測定は有用であると考えられた。ライフスタイル・バランスの達成度が特に低いのは、休業・求職者、介護者、首尾一貫感覚の低い者、行動的諦めコーピング使用者、否認・情緒的コーピングをあまり使用しない者であった。

研究成果の概要(英文)：Recently, the word work-life balance is used widely, is changing meaning as "irrespective of age or sex, everyone aims to achieve the ideal balance in a variety of activities". Therefore, this study was designed to assess various people's lifestyle balance by the time-use profile which can calculate the degree of achievement based on the disparity of between ideal time allocation of one day and reality. Measurement with the time-use profile was considered useful. The features of low achievement in lifestyle balance people were employment seeker, taking a leave of absence, living with family in need of care, low sense of coherence, use behavioral disengagement coping, or not using denial or emotional support.

研究分野：産業保健心理学

キーワード：ライフスタイル・バランス ワーク・ライフ・バランス 自己実現

1. 研究開始当初の背景

日本の「仕事と生活の調和推進官民トップ会議」により策定された「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」では、仕事と生活の調和が実現した社会は、「国民一人ひとりがいやいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」とされる(内閣府、2011)。この実現のためには、経済的自立を必要とする者、とりわけ若者がいきいきと働くことができ、かつ、経済的に自立可能な働き方ができ、結婚や子育てに関する希望の実現などに向けて、暮らしの経済的基盤が確保できる、働く人々の健康が保持され、家族・友人などとの充実した時間、自己啓発や地域活動への参加のための時間などを持てる豊かな生活ができる、性や年齢などにかかわらず、誰もが自らの意欲と能力を持って様々な働き方や生き方に挑戦できる機会が提供されており、子育てや親の介護が必要な時期など個人の置かれた状況に応じて多様で柔軟な働き方が選択でき、しかも公正な処遇が確保されている、等の条件が必要とされている(内閣府、2011)。そのための具体的な取り組み例としては、育児・介護休業法で定められている子どもの看護休暇・短時間勤務・育児休業・介護休業の他にも、フレックスタイム、ノー残業デー、連続休暇、リフレッシュ休暇、ファミリーフレンドリー休暇、在宅勤務、サテライトオフィス勤務、等が挙げられる。また、「仕事と生活の調和推進のための行動指針」には、雇用者以外も含めた仕事と生活の調和の推進が含まれている(内閣府、2011)。つまり、ワーク・ライフ・バランス対策とは、老若男女の誰もが様々な活動について自ら希望するバランスで展開できる状態を目指すものとされるのである。

しかし、このような取り組み立案の基となるワーク・ライフ・バランスに関する調査・研究では、実際には、就労・家庭役割を併せ持つ既婚労働者に対して仕事と家庭間での葛藤低減などを扱うものが多い(Artemis, Paula, Pauline, 2010、内閣府、2007、日本経済団体連合会、2012)。未婚者や労働時間が短いために困っている人に対する支援の観点の必要性を指摘している研究(労働政策研究・研修機構、2007)でさえも、対象者は就労者に限定しているのが現状であり、本来の目的との間に大きな乖離が生じている。

この乖離の原因の一つとして、ワーク・ライフ・バランスの測定方法が考えられる。多くの場合、「ワーク」から「ライフ」へ、「ライフ」から「ワーク」への否定的・肯定的影響に焦点が当てられ、「仕事と家庭または私生活との間の葛藤・干渉をどの程度感じているか」等を尋ねる尺度得点をワーク・ライフ・バランスとして使用するため、対象者が有

職者に限定され、有償労働とその他の生活の二領域間の影響を検討するにとどまることとなる。だが、本来の目的に沿うならば、あらゆる者を対象とした様々な活動内でのバランス測定が必要であり、これを克服できる概念としてライフスタイル・バランスが挙げられる。

2. 研究の目的

ライフスタイル・バランスとは日常生活パターンであり、バランスが良いと心理的・身体的健康に良い結果をもたらすとされる(Matuska & Christiansen, 2008, Matuska, 2012)。その定義や測定方法はまだ統一されていないものの、一つには、その生活バランスが本人にとって健康的、有意義、満足できるものであるならばバランスの良い状態とする場合がある(Matuska & Christiansen, 2008, Matuska, 2012)。しかし、この場合バランスそのものを測定して良し悪しを判断するのではなく、現在のバランスに対して個人が行った評価結果によって判断することとなる。このような主観の影響を受ける問題に対して、バランスとは「最適な時間使用」であり、time-use profile を用いた時間使用の理想と現実の一致度による測定が提案されている(Sheldon, Cummins, & Kamble, 2010)。Time-use profile は、仕事・家事・休養など複数の生活内容を提示し、現実および理想の一日の時間配分について尋ねるものであり、生活内容ごとに理想と現実の生活時間の差(理想と現実の不一致の程度)を求め、「 $1 - ((\text{不一致度の絶対値の総和} / 2) / 24 \text{ 時間})$ 」により、ライフスタイル・バランス全体の一致度を算出することができる。対象者の就労状況に影響を受けることもなく、生活全体における活動を扱うことが可能であるため、ワーク・ライフ・バランスが本来指す「老若男女の誰もが様々な活動について自ら希望するバランスで展開できる状態」の把握が可能となる。しかし、time-use profile によるライフスタイル・バランスの先行研究(Sheldon, Cummins, & Kamble, 2010)は学生を対象としたものであり、ワーク・ライフ・バランス研究として成人に適用された例は見受けられない。

そこで、バランスそのものを客観的数値として把握可能な time-use profile の適用および現状把握、他要因との関連について検討した。

3. 研究の方法

(1) 対象

2015年11月に、調査会社登録モニターを対象としてインターネット調査を行った。学生を除く20歳から59歳の男女で、全対象モニターに対して性別・年齢・婚姻・就労状況による層別化を行った後、各層から無作為抽出された149,405名に対して、調査案内の電子メールを配信した。二重回答を防ぐため、

メールアドレスの確認および、調査完了後には調査画面へのリンクは無効となるようにした。回答者への謝礼として、システムを通じての換金、または商品と交換できるポイントが付与された。2,400名を予定回収数として設定し、これを超えた4日目に調査を終了した。期間内に回答した者は3,537名であった。時間使用に関して回答矛盾がある者および生活時間以外に関して不適切な回答をした者を除外し、残る2,820名を解析対象とした(男性1,314名、女性1,506名;平均年齢39.6歳、SD=10.84)。

第2回調査は、2016年5月に実施し、回答が得られた1651名のうち有効回答は1443名であった。第3回調査は、2016年11月に実施し、回答が得られた1209名のうち有効回答は970名であった。

本研究は、大東文化大学スポーツ・健康科学部研究倫理審査委員会の承認を受け実施された。

(2)調査項目

ライフスタイル・バランス: 先行研究を参考に、12種の生活内容(通勤、仕事、家事・日用品の買い物、子どもの世話、介護、運動・スポーツ・散歩、学習・習い事、町内会・奉仕活動・政治活動、趣味・娯楽・交際、休養・くつろぎ、睡眠時間、食事・身支度など)を提示し、過去1か月間の平均的な平日の時間配分を尋ねた。10分単位、かつ合計時間が22時間から24時間となるように回答を依頼した。同様に、理想的な平日の時間配分について尋ねた。

また、12種の生活内容を個人的時間・有償労働・無償労働のいずれととらえているかを尋ねた。質問紙では、個人的時間は「個人的な時間(自分の意志・好み・楽しみなどにより、何かしら自分のために行っていること)」、有償労働は「仕事(自分の意志により、金銭・立場・名誉など何らかの対価を得るために行っていること)」、無償労働は「義務(自分の意志や好み・対価の有無に関係なく、行わなければならないこと)」と表現した。

ワーク・ライフ・バランス尺度: 就業者に対して、尺度を用いて仕事と家庭間での時間的葛藤を尋ねた。Work-to-Family時間的葛藤として「職務を果たすのに多くの時間を使うため、家族との活動ができないことがある」、Family-to-Work時間的葛藤として「家族としての責任に時間を費やすために、自分の職務が妨げられることがよくある」の2項目を使用した。この尺度は、「全くあてはまらない」から「全くその通りである」の5件法で回答するものであり、葛藤の発生頻度を問うものではない。

属性: 年齢、性別、居住地、婚姻状況、子どもの人数、同居者(続柄・介護を要する人物の有無・同居している末子の年齢と就学状況)、学歴、就業状況、正規就業者への希望(非正規就業者のみ)について尋ねた。

その他: 調査票には、心理的健康指標(満足感、幸福感、抑うつ)、職場環境(業種、従業員数、職種、役職、給与形態、年収)、職業性ストレス関連指標、心理的特性(首尾一貫感覚、ストレスコーピング、ソーシャルサポート)なども含めた。

(3)データ処理

ライフスタイル・バランスの算出: 生活時間の合計が24時間未満の場合は、各回答の合計時間に対する割合を求め、24時間に乗じて使用した。まず、各生活内容における不一致度を算出するために、12種の生活内容それぞれにおいて、現実から理想を減じて差を求めた。次に、生活内容のとらえ方ごとに、該当する生活内容の不一致度の合計値を求めた。さらに、ライフスタイル・バランスを算出するために、「 $1 - ((\text{不一致度の絶対値の総和}/2) / 24 \text{時間})$ 」により、生活全体としての一致度を算出した。

同居者の分類: 同居者との続柄・介護を要する人物の有無・同居している末子の年齢と就学状況の3項目への回答から、独居、成人のみと同居、中学生以上の末子との同居、0歳から12歳の通学・通園している末子との同居、0歳から6歳の家庭内保育をしている末子との同居、子どもの有無を問わず介護を要する人物との同居の6群に回答者を分類した。ワーク・ライフ・バランスに影響を及ぼす家庭内役割の程度を示すと考えられる。

就業状況の分類: 就業状況・正規就業者への希望・仕事時間に関する理想と現実の不一致の3項目への回答から、正規就業者、非正規就業者、非正規就業者(正規希望)、その他就業者、休業中、求職者、無職の7群に回答者を分類した。

(4)分析

Time-use profileの適用: 回答矛盾のない者、時間使用に関して回答矛盾がある者、生活時間以外の項目に関して不適切な回答がある者の3群に回答者を分類し、属性を検討した。ワーク・ライフ・バランス尺度に対する回答と、仕事・家事・子どもの世話・介護・個人的時間・有償労働・無償労働における不一致度およびライフスタイル・バランスとの相関係数を求めた。

理想と現実の不一致度およびライフスタイル・バランスと属性の関連: 理想と現実の生活時間の差の絶対値およびライフスタイル・バランスを従属変数、年齢・性別・婚姻状況・子どもの人数・同居者・学歴・就業状況・首尾一貫感覚・ストレスコーピング・ソーシャルサポートを独立変数とする重回帰分析(強制投入法)を行った。不一致の方向性による影響も検討するため、現実が理想以下の者、現実が理想以上の者に分けて解析を行った。

ライフスタイル・バランスの変化とライフ・イベントの関連: ライフスタイル・バラ

ンスの変化の指標として、第1回・第2回調査間および第2回・第3回調査間のライフスタイル・バランスの差を算出した。ライフスタイル・バランスが0.05以上減少した者を悪化群(第2回:366名、第3回:219名)、0.05以上上昇した者を好転群(第2回:402名、第3回:253名)、その他を変化なし群(第2回:675名、第3回:490名)と分類し、ライフ・イベントの有無についてカイ二乗検定を行った。

4. 研究成果

(1) time-use profile の適用

第1回調査の回答者3,537名のうち、時間使用に関して回答矛盾がある者が249名(7.0%)、および生活時間以外の項目に関して不適切な回答がある者が468名(13.2%)であった。時間使用に関して回答矛盾がある者のみに見られる傾向としては、高卒以下・無職が多いことが示された。time-use profile では一日の時間配分を正しく回答してもらう必要がある。しかし、過去1か月の平均的な平日の時間配分において睡眠時間が0分と生命維持の観点から見て不適切な回答をする者、就業状況では働いていると回答したが仕事時間が0分(休業中は除く)、就業状況では働いていないと回答したが仕事時間が0分ではない、子どもがいないと回答したが子どもの世話時間が0分ではない、など回答矛盾がみられる者が全体の7%おり、無効回答とせざるを得なかった。時間使用に関する回答矛盾は、無職で特に多くなっているが、矛盾のうちの65.9%(164名)は就業状況に関する質問では働いていないと回答しつつ仕事時間が0分ではない者であり、矛盾の条件設定によるものであると考えられる。Time-use profile において事実と異なる回答を入力したのか、実際は働いている者が就業に関する質問で回答間違いをしたのか、どちらの問題であるかについて今回の調査結果からは判断することはできないが、インターネットのモニター調査では、虚偽回答や謝金取得を目的とした参加者の存在が指摘されている(労働政策研究・研修機構、2005、大隅昇、2006、本多則恵、2006)。しかし、time-use profile 以外における回答間違い(「一番左を選んでください」という指示に対して一番左以外を選択したなど)の13.2%と比較すると半数程度であり、time-use profile の使用により、間違いや矛盾、虚偽が著しく増加する可能性は低いと思われる。

仕事の時間的負荷が家庭生活に影響を及ぼす表現を使用した Work-to-Family 時間的葛藤の尺度得点で示されたのは、有償労働の時間的負荷と個人的時間への負の影響であった。家庭生活の時間的負荷が仕事に影響を及ぼす表現を使用した Family-to-Work 時間的葛藤の尺度得点では、無償労働の時間的負荷も有償労働への負の影響も概して示されなかった。そのため、ライフスタイル・バラ

ンス全体とワーク・ライフ・バランス尺度得点との相関も一部属性においてしか認められなかった。この乖離の原因の一つとしては、尺度として尋ねた際に事象に対する主観的負担感が加味されることが考えられる。しかし、最も大きな原因は、仕事と家庭の二者間の問題だけとして扱うことの限界にあると考えられる。本研究結果では、正規就業者は有償労働に、就学前児童の家庭内保育者は子どもの世話に、介護が必要な者と同居している者は介護に多くの時間を割き、休養や睡眠時間などの個人的な時間を満足に確保できていない現状が明らかとなった。内閣府の調査(内閣府、2009)においても、就業者が確保できていないと感じている時間種別は多い順に、地域活動、学習・趣味・スポーツ、休養、家庭生活となっており、第一に有償労働、第二に無償労働と優先順位をつけて時間配分を行い、個人的な時間が最も犠牲とされていることが伺える。また、非就業者においても、無償労働、個人的時間の順に時間配分を行っている様子が報告されている(内閣府、2009)。つまり、「ワーク・ライフ・バランス」と扱われる場合に仕事と家庭の二者間の問題とされがちであるが、実際には有償労働のために、無償労働ではなく個人的時間を削っている者が多いのである。家事等の時間は生活上、必要最低限の内容や量があり、短縮するとしても限度があるため、多くの者が残りの個人的時間を削ることとなる。すなわち、個人の望むバランスで生活を展開できているかどうかを調べる際には、犠牲になりがちな個人的時間をもっとしっかりと把握することが重要であると言える。

(2) 理想と現実の不一致度およびライフスタイル・バランスと属性の関連

ライフスタイル・バランスが1、すなわち生活全体としての理想と現実が完全に一致している者は241名(8.6%)、0.9代は827名(29.3%)、0.8代は997名(35.4%)、0.7代は406名(14.4%)、0.6代は176名(6.2%)、0.6未満は173名(6.1%)であった。ライフスタイル・バランスの達成度が特に低いのは、有償労働に就く意思をもちつつも望むような生活を実現できていない休業中や求職者、介護のために個人的時間を削っている介護者であった。また、女性が家事・食事や身支度の時間を減らして学習や休養の時間を増やしたいと考えていること、未婚者が交際等の時間を減らして家事・介護・運動の時間を増やしたいと考えていることが明らかとなった。これらの点は、これまでの「仕事と家庭の二者関係」という視点によるバランス測定ではとらえることのできなかった部分である。心理的特性面に関しては、ライフスタイル・バランスの達成度が特に低いのは、首尾一貫感覚の低い者、行動的諦めコーピングの使用者、否認・情緒的コーピングをあまり使用しない者であった。

なお、非正規就業者において仕事時間の理想と現実の乖離が大きくなる傾向は見られなかった。労働時間の変更希望に関する研究（労働政策研究・研修機構、2007、原・佐藤、2008）においても、正規就業者は労働時間の短縮を希望しているが、非正規就業者は本意・不本意に関わらず労働時間の過不足を感じている者は少ないことが示されており、本研究も同様の傾向を示したと言えよう。

(3) ライフスタイル・バランスの変化とライフ・イベントの関連

ライフ・イベント経験者の数が少なく、ライフスタイル・バランスの悪化と特に関連の見られたライフ・イベントは見受けられなかった。一方、就職・転職・退職を経験した者において、ライフスタイル・バランスの好転がみられた。

(4) まとめ

時間使用の理想と現実の一致から生活全体のバランスを把握する time-use profile によるライフスタイル・バランス指標を用いることにより、従来は対象から除外されていた者（就労を希望していても育児・健康面などの問題のために現在は就労できていない者、未婚就業者や子のいない就業者など家庭役割の小さい者）を対象とすることが可能となる、就労・家庭役割を併せ持つ既婚就業者において、仕事と家庭以外の生活要因について検討することが可能となる、バランスの程度を定量的・客観的に測定することが可能となる、あらゆる属性の者に対して、生活バランスと心理的健康の関連等についても検討することが可能となる、など様々な面に関して従来のワーク・ライフ・バランス測定の問題点を克服できると考えられる。また、勤務先が提供するワーク・ライフ・バランス対策の内容と個人のライフスタイル・バランスの達成度の関連の検討を通して、家族イベントに配慮した施策が中心となっている現在のワーク・ライフ・バランス対策の幅を広げ、未婚者等にも有効なワーク・ライフ・バランス対策の立案にもつながる可能性がある。その結果、「老若男女の誰もが様々な活動について自ら希望するバランスで展開できる状態」を社会において初めて実現することが可能となり、多くの者が自己実現を通して、生きがい・幸福感・満足感を感じながら健康的に生活を送ることが期待される。

<引用文献>

内閣府、「ワーク」と「ライフ」の相互作用に関する調査報告書、2011

Artemis C, Paula M, Pauline B、Methodological choices in work-life balance research 1987 to 2006: a critical review、The International Journal of Human Resource Management、

2010、21(13)、2381-413

内閣府、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現に向けて、2007
<http://www.cao.go.jp/wlb/index.html>

日本経済団体連合会、企業のワーク・ライフ・バランスへの取組み状況 - ワーク・ライフ・バランス施策の推進に関する企業事例集 -、2012

労働政策研究・研修機構、働き方の多様化とセーフティネット - 能力開発とワークライフバランスに着目して -、2007

Kathleen M Matuska, Charles H Christiansen、A proposed model of lifestyle balance、Journal of Occupational Science、2008、15(1)、9-19

Kathleen M Matuska、Validity Evidence of a Model and Measure of Life Balance、OTJR: Occupation, Participation and Health、2012、32(1)、220-37

Kennon M Sheldon, Robert Cummins, & Shanmukh Kamble、Life Balance and Well-Being: Testing a Novel Conceptual and Measurement Approach、Journal of Personality、2010、78、1093-133

労働政策研究・研修機構、インターネット調査は社会調査に利用できるか - 実験調査による検証結果 -、2005

大隅昇、インターネット調査の抱える課題と今後の展開、ESTRELA、2006、143、2-11

本多則恵、インターネット調査・モニター調査の特質：モニター型インターネット調査を活用するための課題、日本労働研究雑誌、2006、551、32-41

内閣府、「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）に関する意識調査について、2009

原ひろみ、佐藤博樹、労働時間の現実と希望のギャップからみたワーク・ライフ・コンフリクト - ワーク・ライフ・バランスを実現するために -、季刊家計経済研究、2008、79、72-9

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1件)

高田 未里、自己実現としてのライフスタイル・バランス - ワーク・ライフ・バランス測定への time use profile の適用 - 、大東文化大学教職課程センター紀要、査読無、1巻、2016、55 - 68

〔学会発表〕(計2件)

高田 未里、lifestyle balance as self-actualization(2)、第31回国際心理学会議、2016年7月29日、神奈川県横浜市

高田 未里、自己実現としてのライフスタイル・バランス - ワーク・ライフ・バランス尺度との比較 - 、日本心理学会第79回大会、2015年9月22日、愛知県名古屋市

6. 研究組織

(1)研究代表者

高田 未里 (TAKADA、Misato)
大東文化大学・経済学部・講師
研究者番号：60550788