

平成 21 年 4 月 1 日現在

研究種目：基盤研究（B）  
 研究期間：2005-2008  
 課題番号：17390190  
 研究課題名（和文） 職場ストレス、抑うつ度の把握と性格傾向に基づいた  
 ストレス対処方法の開発  
 研究課題名（英文） Developing the way of stress-coping behavior by recognizing workers'  
 job stress and depressive symptom along with workers' personality  
 研究代表者 井上 幸紀（Inoue Koki）  
 大阪市立大学・大学院医学研究科・准教授  
 研究者番号 50254397

## 研究成果の概要：

労働者約 1 万 3 千人、働いているうつ病患者 150 名を対象に、抑うつ度、種々の職業性ストレスの程度、性格傾向、ストレス対処方法などを質問紙法で横断的に調査しそれらの関連を明らかにした後、その結果に基づき教育的介入を行い、抑うつ気分に対する介入効果を縦断的に検討した。拡大家族の社会的支援の増強を含めた職業性ストレスの調整と、職業性ストレスに対し自己肯定的な認知的対応を行ない、情緒優先対処を抑制するよう長期的に指導することが労働者の抑うつ気分への予防や対応として重要と考えられた。

## 交付額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2005 年度	6,100,000	0	6,100,000
2006 年度	1,500,000	0	1,500,000
2007 年度	3,300,000	990,000	4,290,000
2008 年度	1,800,000	540,000	2,340,000
年度			
総計	12,700,000	1,530,000	14,230,000

## 研究分野：医歯薬学

科研費の分科・細目：社会医学・公衆衛生学・健康科学

キーワード：職業性ストレス、うつ病、性格、ストレス対処方法、教職員、労働者、質問紙

## 1. 研究開始当初の背景

メンタルヘルス対策は産業保健をすすめる上でもっとも重要な課題のひとつとなっており、とりわけ、うつ病の予防対策とともに、職場におけるストレス対処方法の確立は

急務とされている。すべての就労者が心の問題をかかえる可能性があり、また自殺の増加が社会問題化しているにもかかわらず、健康問題としての評価を避けたり、個人の問題として個別化する傾向が強く、真正面から、客

観的に総合的に取り組んだ研究成果は少ない。職業性ストレスの疫学調査は国内外において散見されるが、今回のうつ病のように特定の精神障害を想定し、特定の職業やそれに関連する因子について詳細に検討した研究はみられない。

労働者はその就労条件により職業性ストレスが異なるものと考えられる。研究対象とする労働者については大きく異なる職種を選択することにより、職種による職業性ストレスやそれに関する因子やその差異の検討を行う。今回は日本郵政公社職員と大阪市教職員を対象集団として選択した。

日本郵政公社は金融、販売、輸送などに関連する大きな複合事業場であり、公社から民営化にまさに移行する時期であった。組織の大きな変革の前後で職員のうつ病は増加するが、大きな複合事業場で組織の変革が生じる時に抑うつ症状の出現頻度と程度、その原因となる職場ストレス、性格傾向、ストレス対処法などの因子について客観的に評価したものは国内外ともない。世界経済の大きな変革に伴う労働者のうつ病対策は極めて重要であり、早急に実施されるべき重要な疫学研究と考えられる。

学校保健では指導する生徒への影響などから教職員のメンタルヘルス対策は重要である。しかし近年、校内暴力、受験戦争、少子化による親の教育現場への干渉などから、教職員のうつ病が増加している。また、教員における抑うつ症状の出現頻度と程度、その原因となる職場ストレス、性格傾向、ストレス対処法などの因子について客観的に評価したものは国内外ともなく、疫学的因果関係などは明らかにされていない。教員のうつ病対策は極めて重要であり、早急に実施されるべき重要な疫学研究と考えられる。

## 2. 研究の目的

大阪市教職員および組織改革のすすむ日本郵政公社職員を対象に抑うつ症状の出現頻度や程度、疲労感、様々な職場ストレス、ストレス対処方法、性格傾向の特徴とそれらの相互関係を疫学的に比較検討し明確にする。このことにより労働者全体の抑うつ度の把握と関連する職場ストレスや職種特性、性格傾向を明らかにする。その結果から健康管理の一環として、またうつ病対策として性格傾向に基づいたストレス対処方法を開発する。併せて精神科外来を受診したうつ病患者の治療前後の職場ストレス、ストレス対処方法、性格傾向を比較検討し、患者の職場復帰時の職場対応策や再発予防策を、職種特性に合った方策として検討し明らかにする。

## 3. 研究の方法

(1) 研究対象機関・対象者：一般労働者として、日本郵政公社（日本郵政・日本郵便・郵便局・かんぽ生命・ゆうちょ銀行を含む現日本郵政グループ）・大阪市内を勤務地とするその職員、および大阪市教育委員会・大阪市教職員が該当する。また患者群として大阪市立大学医学部附属病院神経精神科外来の受診患者が該当する。今回の研究に関しては日本郵政公社、大阪市教育委員会の承諾と合意を得て、また全ての研究のプロトコールは大阪市立大学医学研究科倫理委員会の審査承認を得て、自由意志の元、研究参加同意を得て実施した。

(2) 検査項目：その有用性が確立されている以下の質問紙を合わせて自記式の質問冊子を作成した。

一般労働者への質問紙として、

- ① Self rating depression scale (SDS) :  
抑うつ症状の程度を 60 点満点で評価し

28 点以上は抑うつ症状ありとする

- ② National Institute of Occupational Safety and Health による the Generic Job Stress Questionnaire (GJSQ) : 職業性ストレス調査票で、役割葛藤、役割の曖昧さ、仕事の自己コントロール、量的労働負荷、上司による社会的支援、同僚による社会的支援、拡大家族による社会的支援、の 7 項目を調査する
- ③ Profile of Mood States (POMS) : 疲労・不安感・自信喪失を伴った抑うつ感・怒り・活力、思考力低下などの身体状況を評価する
- ④ The Tokyo University Egogram (TEG) : 性格傾向を Critical Parent (CP:他者否定性), Nurturing Parent (NP:他者肯定性), Adult (A:合理的判断), Free Child (FC:自己肯定性), Adapted Child (AC:自己否定性)で評価する

を含めた。

患者群への質問紙として上述の SDS, POMS, TEG に加え、

- ⑤ GJSQ: 20 項目 (物理的環境、役割葛藤、役割の曖昧さ、グループ内対人葛藤、グループ間対人葛藤、仕事の将来の曖昧さ、仕事の自己コントロール、雇用機会、量的労働負荷、労働負荷の変動、人々への責任、技能の低活用、認知的要求、自尊心、仕事以外の活動、上司による社会的支援、同僚による社会的支援、家族による社会的支援、生理的反応、仕事の満足)
- ⑥ Coping Inventory of Stressful Situations (CISS) : ストレス対処方法として、課題優先対処、情緒優先対処、回避優先対処が行われている程度を各々 80 点満点で評価する

を含めた。抑うつ気分を主訴に初診した労働者には薬物投与を中心とした通常の治療を行い、その治療前後で本人の感じている職業

性ストレスの変化を調査検討し、抑うつ気分に関連した因子を明らかにした。

一般労働者、患者群ともに、性別、年齢、婚姻状況、職種、就労期間、などを個人要因として調査した。なお一般労働者用の質問紙の項目を絞った理由として、多忙な一般労働者が参加しやすくなること、質問項目を増やすことによる欠損値の増加を防ぐことなどがあげられる。

(3) データの解析: 職業性ストレス、性格傾向、ストレス対処方法を独立変数、抑うつ気分または疲労の有無を従属変数とした。職業性ストレス値、性格傾向の値については点数により 5 区分し、Multiple Logistic Regression Model (多重ロジスティック回帰分析) に使用した。統計ソフトは SPSS (Ver. 16) 使用した。患者群の縦断データに関しては初診時と症状改善 (復職) 後の心理テストの結果に対処のある t 検定を行い、5% を有意水準とした。

(4) 事後処置とストレス対処方法の開発: 解析結果を踏まえ、職場介入方法の検討を行った。検討結果を踏まえ、日本郵政公社職員にはその結果と対処方法を説明した DVD 媒体を作成配布し、それを視聴してもらうことにより教育指導を行った。また、大阪市教職員には講演会などを通じ検討結果と対処方法を教育指導した。患者群には診療時に結果を説明した。これら教育指導後に改めて同様の質問紙を配布回収することによりその効果を検討した。また、患者群においては症状が改善し、復職を果たした症例について症状改善後に質問冊子を再度記入してもらうように依頼、回収することによって治療前後の職業性ストレス、性格傾向、ストレス対処方法、などについて検討した。その解析結果を改めて検討することにより、職業性ストレス、抑

うつ度の把握と性格傾向に基づいたストレス対処方法の開発を行った。

#### 4. 研究成果

(1) 日本郵政公社職員の結果：10,540名の対象者に質問紙を配布し、7,543名から回収を得た。その結果をまとめると、

- ① 全体の12.4% (836人) は抑うつが強い。  
これはこれまでの報告と大きな違いはない
- ② 男性12.1%、女性13.5%とやや女性に多い
- ③ 年齢として、30代以下にうつ状態が多く、50代以上に少ない
- ④ 勤務年数でうつ状態に大きな違いはないが、6-10年目の女性にやや多く見られた
- ⑤ 婚姻状態では死別者に抑うつ状態は少なく、女性の未婚者に多い
- ⑥ 地位では一般職、主任にうつ状態が多く、さらに男性では課長代理相当職、女性は管理職に多い
- ⑦ 深夜勤務は、男性はあまり関係がなく、女性は11-15回、16回以上でうつ状態が多い (性差が存在)
- ⑧ 職業性ストレスにおいて、うつ状態では量的労働負荷が高く、仕事の自己コントロール、上司による社会的支援、同僚による社会的支援、拡大家族による社会的支援、が低く、個別の解析でも多重解析でも同様であった
- ⑨ うつ状態が強いほど、緊張および不安感、敵意と怒り、疲労感、思考力の低下を生じ、活力もなくなる
- ⑩ うつ状態の人は性格的には、他者への批判力が少なく、他人を許すことが少なく、冷静な判断をせず、自由な自己表現を抑え、他人によく思われるように振舞う傾向が認められた
- ⑪ 結果をまとめストレス対処方法などを説

明したDVD媒体を職員に配布しそれを視聴してもらうことで教育指導を行ったが、約1年後の再調査では結果に著明な変化を認めなかった。

(2) 大阪市教職員の結果：2,530名の対象者に質問紙を配布し、1,865名から回収を得た。その結果をまとめると、

- ① 抑うつ傾向の強い人の割合は全体の24.2%となり、これは既報告の他職種の結果に比べると抑うつ傾向が強いとの結果が得られた
- ② 校種別の職業性ストレスの比較を行った。役割葛藤には違いがなく、役割の曖昧さは養護学校で高い、仕事量は幼稚園で多い、裁量権は高校・養護学校で低い、上司からの支援は養護学校で低い、同僚からの支援は幼稚園で低い、そして、抑うつ傾向の割合は幼稚園で高い、との結果が示された
- ③ 教諭と、教頭・校園長の職業性ストレスを比較した。役割葛藤は教頭・校園長で多い、役割の曖昧さは教諭で多い、仕事量は同程度、裁量権は教諭で低い、上司・同僚からの支援は教頭・校園長で低いとの結果が示された。また、教諭の方が抑うつ傾向が強いとの結果が示された
- ④ 様々な背景因子別に抑うつ傾向の割合の比較をした。まず、性別では女性が高く、婚姻状況では未婚者が多く、家族構成では一人暮らしの方が、抑うつ傾向が強いとの結果が得られた
- ⑤ うつ状態の人は性格的には、他者への批判力が少なく、他人を許すことが少なく、冷静な判断をせず、自由な自己表現を抑え、他人によく思われるように振舞う傾向が認められた。これは日本郵政公社の結果と同様であった
- ⑥ 教頭・校園長を対象に結果を教育指導した前後で職業性ストレスについて比較した。

著明な変化を認めず、すべての項目が同程度であった。

(3) 患者群の結果：就労しているうつ病患者 150 名の初診時に質問紙への協力を依頼し回答を得た。そのうち症状改善後（復職）の患者から縦断的に回答を得られた者はこの報告時点で 15 例であった。午前診しかない大学病院における患者群では、症状改善と復職により夜診や土曜診のあるクリニックに転医する症例が多くみられたことが縦断的検討を困難にした一因と考えられる。患者群に関しては、治療は SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）、SNRI（選択的セロトニン・ノルエピネフリン再取り込み阻害薬）を主とした薬物を使用し、特別な職場への介入は行わなかった。初診時に比べ症状改善後の SDS 得点は有意に低下し、職業性ストレスのうち役割葛藤、グループ内対人葛藤、グループ間対人葛藤、仕事量、仕事量の変動などで改善を認めた。今回の結果から、特定の職業性ストレスが抑うつ症状の治療前後で変化したと労働者が感じている事が明らかになった。現時点で因果関係を明らかにできないが、今回示された職業性ストレスを中心に抑うつ症状の治療や予防的介入方法を検討することができると思われる。

#### (4) 全体の結果と考察

日本郵政公社職員、大阪市教職員ともに、抑うつ気分には量的労働負荷、裁量権、上司や同僚の社会的支援などの職業性ストレスが複合的に関与していることが確認でき、さらに、拡大家族による社会的支援が抑うつ気分に関与していることが明らかになった。また、年齢、立場、勤務条件などによりその影響の程度は異なることが明らかになった。抑うつ気分と関連する性格傾向には、自己否定性が高く自己肯定性が低い自我傾

向が関与し、論理的な自我傾向や、批判的な他者否定性、あるいは養育的な他者肯定性の自我傾向は関連しなかった。対処行動面においては抑うつ気分が情緒優先対処の増加と関連し、課題優先対処や回避優先対処とは関連を認めなかった。抑うつ気分と職業性ストレス、性格傾向、ストレス対処方法の関連について教育指導を行ない、それが抑うつ気分及び影響について縦断的に検討したが、短期的に著明な変化は認めなかった。これらの結果から、拡大家族の社会的支援の増強を含めた職業性ストレスの調整と、職業性ストレスに対し自己肯定的側面を増やすよう認知再構成法などの認知的対応を行うことにより、情緒優先対処の抑制を行うことが労働者の抑うつ気分の軽減に有効であると思われる。なおこれには長期的な関与が必要と思われる、今回の研究期間を超えて今後もこれら職場への教育的関与を継続しつつその効果を検討していく必要がある。

#### 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 3 件)

- ① 労働者のこころの状態～大阪の現状～  
井上幸紀 関西産研会誌「銀杏」vol. 31 P47-50. 2009. (査読無)
- ② 職業性ストレスと疲労と抑うつとの関係(特集・疲労と精神障害-ストレス-疲労-精神障害について-)  
井上幸紀 精神医学 50(6), 569-577. 2008. (査読無)
- ③ 職業性ストレスと疲労や抑うつ気分、その全人的検討  
井上幸紀 林朝茂 長谷川健 岩崎進一 佐藤恭子 圓藤吟史 切池信夫 日本疲労学会誌第 2 巻 2 号 P1~7 2007. (査読無)

[学会発表] (計 4 件)

- ① 若年労働者の治療経験から(メインシンポジウム「若年労働者の活力創出に向けたメンタルヘルス上の課題とその対応」) 井上幸紀 第18回日本産業衛生学会 産業医・産業看護全国協議会 松山市総合コミュニティセンター 2008年11月29日(抄録:第18回日本産業衛生学会 産業医・産業看護全国協議会 講演集 p40)
- ② 抑うつ症状で受診した労働者が感じる職業性ストレスの治療前後での比較 井上幸紀、岩崎進一、山内常生、林皓章、中尾剛久、出口裕彦、宮本泰登、切池信夫 第104回日本精神神経学会総会 グランドメリディアンホテル 東京, 2008年5月29日
- ③ うつ病の労働者の身体的愁訴と失感情症傾向 井上幸紀、岩崎進一、村松知弘、山内常生、林皓章、中尾剛久、切池信夫 第14回日本産業精神保健学会 名古屋国際会議場 2007年6月30日 (抄録:産業精神保健 Vol.15, 増刊号 p70, 2007)
- ④ 職業性ストレスと疲労や抑うつ気分、その全人的検討 井上幸紀、林朝茂、長谷川健、岩崎進一、佐藤恭子、圓藤吟史、切池信夫 第2回日本疲労学会ミニシンポジウム「産業疲労と過労死」 大阪国際会議場 2006年7月23日(抄録:日本疲労学会誌第2巻第1号 P64)

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

井上 幸紀 (Inoue Koki) (大阪市立大学・大学院医学研究科・准教授)  
研究者番号 50254397

### (2) 研究分担者

切池 信夫 (Kiriike Nobuo) (大阪市立大学・大学院医学研究科・教授)

研究者番号 60094471

圓藤 吟史 (Endo Ginji) (大阪市立大学・大学院医学研究科・教授)

研究者番号 20160393

林 朝茂 (Hayashi Tomoshige) (大阪市立大学・大学院医学研究科・准教授)

研究者番号 10381980

佐藤 恭子 (Sato Kyoko) (大阪市立大学・大学院医学研究科・助教)

研究者番号 00381989

長谷川 健 (Hasegawa Ken) (大阪市立大学・大学院医学研究科・非常勤講師/日本郵政グループ産業医)

研究者番号 40398417

(3) 連携研究者: なし