

平成22年6月7日現在

研究種目：若手研究（B）
 研究期間：2007～2009
 課題番号：19700536
 研究課題名（和文）ワーク・ライフ・バランスと健康および仕事の動機づけに関する総合的
 研究
 研究課題名（英文）Relationship of work-life balance with health and work motivation

研究代表者
 島津 明人（SHIMAZU AKIHITO）
 東京大学・大学院医学系研究科・准教授
 研究者番号：80318724

研究成果の概要（和文）：本研究では、職業性ストレスの個人差要因としてワーク・ライフ・バランスに注目し、職業性ストレスが労働者の安寧に影響を及ぼすプロセスにおいて、ワーク・ライフ・バランスがどのような役割を果たすのか、そのメカニズムを実証的に明らかにすることを目的とした。文献レビュー、予備調査（横断調査）、本調査（縦断調査）を通じて、ワーク・ライフ・バランスに関する健康障害プロセス（仕事のストレス要因→仕事・家庭葛藤→心身の不調）および動機づけプロセス（仕事の資源→仕事・家庭ポジティブ流出→モチベーション）が確認された。また、心身の不調やモチベーションに関するクロスオーバー効果（夫（妻）のストレス・モチベーションが妻（夫）に伝わること）も確認することができた。

研究成果の概要（英文）：The aim of this study was to investigate the role of work-life balance in the relationship between job stress and worker well-being as individual factors. Literature review and cross-sectional and longitudinal studies confirmed the health impairment process (i.e., job demands → work-to-family conflict → ill-health) and the motivational process (i.e., job resources → work-to-family positive spillover → motivation). Crossover effects of ill-health and motivation between husbands and wives among dual-earner couples were also confirmed.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2007年度	800,000	0	800,000
2008年度	900,000	270,000	1,170,000
2009年度	900,000	270,000	1,170,000
総計	2,600,000	540,000	3,140,000

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学，応用健康科学

キーワード：ワーク・ライフ・バランス，ストレス，健康，動機づけ，ストレスマネジメント

1. 研究開始当初の背景

従来の職業性ストレス研究は、疾病発症に

関与する職場での危険因子の究明を主な目的として発展してきた。これまでに、さまざま

まな理論モデルが提唱され、モデルに基づく実証研究を通じて、仕事のストレスによる健康への影響が明らかにされてきた。しかし、これらの職業性ストレス研究に対しては、いくつかの指摘がなされてきた。第1の指摘は、職場環境と疾病とをつなぐメカニズムや個人差を具体的に検討した研究が少ないこと。第2の指摘は、理論モデルを職場環境の改善や個人のストレスマネジメントなどに適用した介入研究が少ないことである。

研究代表者はこれまでに、職業性ストレスの個人差要因として、ストレス対処（コーピング）に注目し、ストレス反応や仕事のパフォーマンスが、職場のストレス要因に対するコーピングのあり方によって異なることを明らかにしてきた（Shimazu & Kosugi, 2003；Shimazu et al., 2004, 2005）。研究代表者はまた、コーピング・スキルの向上を目的としたストレスマネジメント・プログラムを開発し、その効果を小集団および Web を用いた比較化対照試験によって検証した。その結果、プログラムの実施が、ストレス反応の低減、職務満足感の上昇、同僚からのサポート知覚の上昇に効果的であることを明らかにしてきた（Shimazu et al., 2003, 2005, 2006）。

一方で、職業性ストレスの個人差要因としては、職場のストレス要因に対するコーピングのほか、仕事外の要因も指摘されるようになってきた（Hurrell & McLaney, 1988）。このうち、産業保健領域において特に注目を集めるようになったのが、ワーク・ライフ・バランスである（Eby et al., 2005）。ワーク・ライフ・バランスは、伝統的には女性労働者の課題として論じられてきたが、近年では、過重労働やストレスの深刻化に伴い、労働者全体の問題としてその重要性が指摘されるようになった。過重労働による健康影響が問題となっている日本では、過重労働に伴うワーク・ライフ・バランスの不均衡が健康に及ぼす影響についても知見を集積する必要があると考えられた。

ワーク・ライフ・バランスに関する実証的研究は、女性の社会進出やシングルマザーの増加など家族の多様化が日本より早く始まった欧米で先行していた。産業・組織心理学、社会学、経営学の領域における先行研究では、ワーク・ライフ・バランスとストレス関連指標（心身の症状、抑うつ、アルコール依存、バーンアウト、職業関連ストレス、家庭関連ストレスなど）、仕事関連指標（職務満足感、組織コミットメント、転職意図、欠勤など）、仕事外関連指標（人生満足感、結婚満足感、家庭満足感など）との関連が検証されていた（Eby et al., 2005）。

これらの先行研究では、仕事と生活との間のネガティブなスピルオーバー（流出）効果

に注目した研究が大部分であった。そこでは、仕事上の負担が生活上の負担を増やす、あるいは、生活上の負担が仕事上の負担を増やし、その結果、労働者にネガティブな影響を及ぼすことを指摘していた。しかしながら、仕事と生活とのポジティブなスピルオーバー効果（たとえば、仕事の成功が私生活を充実させる、あるいは良好な家族関係が仕事へのモチベーションを向上させる等）に注目した研究は非常に少なかった。特にわが国では、ワーク・ライフ・バランスに関する5つの先行研究のすべてが、ネガティブなスピルオーバー効果に注目したものであった。さらに、ワーク・ライフ・バランスに起因するストレスやモチベーションなどが身近な人（たとえば夫婦など）の間で相互に影響を及ぼし合う、いわゆる「クロスオーバー効果」については、わが国ではまだ1件の研究しか行われていなかった。

2. 研究の目的

本研究では、職業性ストレスの個人差要因としてワーク・ライフ・バランスに注目し、職業性ストレスが労働者の安寧に影響を及ぼすプロセスにおいて、ワーク・ライフ・バランスがどのような役割を果たすのか、そのメカニズムを実証的に明らかにすることを目的とした。具体的には、共働きの夫婦のワーク・ライフ・バランスに関して、2つの方向性（仕事→生活；生活→仕事）と2種類のスピルオーバー（ネガティブ、ポジティブ）に注目し、職業性ストレスによる健康障害プロセスと動機づけプロセスについて明らかにすることを第1の目的とした。また、ワーク・ライフ・バランスのあり方に起因するストレスやモチベーションに関する夫婦間のクロスオーバー効果について検討することを第2の目的とした。

3. 研究の方法

1) 調査の準備 (2007年度)

- ・先行研究の収集とレビュー
- ・面接調査
- ・質問項目の翻訳と確定

2) 予備調査の実施と解析 (2007年度)

3) 本調査の実施と解析 (2008年度, 2009年度)

以上の手続きにより、ワーク・ファミリー・バランスの健康および動機づけに対する影響を、横断および縦断データを用いて検討した。なお、手続きの詳細については、以下の「4. 研究成果」の項において、研究成果とともに具体的に記述する。

4. 研究成果

【2007年度】調査の準備

1) 先行研究の収集とレビュー

ワーク・ライフ・バランス研究の専門家からの意見聴取、先行研究のレビューを通じて、質問項目作成のための情報収集を行った。その結果、我が国だけでなく海外においても、仕事と家庭との肯定的な関係（ポジティブ・スピルオーバー）に関する研究やクロスオーバー効果に関する研究が少ないことが明らかになった。

2) 質問項目の翻訳と確定

オランダの海外共同研究者から入手した質問項目の翻訳および逆翻訳を行った。

3) 予備調査

(1) 質問紙調査

2)で確定した質問項目により調査票を構成し実施した。調査対象者は、中国地方の某市に所在する保育所に児童を預けている共働き夫婦約100組であった。調査票は、仕事および家庭のストレス要因、仕事と家庭のバランス（本研究ではネガティブ・スピルオーバー）、心身の健康、職務・生活満足感などから構成された。

(2) 調査結果の解析

「仕事のストレス要因→仕事・家庭葛藤→精神的不調」および「家庭のストレス要因→家庭・仕事葛藤→精神的不調」に関する仮説モデルを構築し、共分散構造分析を用いてモデルの妥当性を検証した。その結果、想定したモデルがデータをよく説明していること、およびそのモデルが性別にかかわらず適用できること、が明らかになった。

【2008年度】本調査（第1次調査）

1) 質問紙調査の実施

世田谷区在住で保育所に子どもを預けている共働き夫婦約4500世帯を対象に質問紙調査を実施し、約1500世帯から回答を得た（第1次調査）。

2) データ解析

ワーク・ライフ・バランスが個人およびパートナー（夫・妻）の健康・仕事・家庭機能に及ぼす影響について、主にネガティブな側面から検討した。その結果、(1)個人の仕事/家庭におけるストレス要因がWLBを悪化させ、自身の健康・仕事・家庭機能を低下させること、(2)個人のワーカホリズム傾向が自身の健康・仕事・家庭機能を低下させるだけでなく、パートナー（夫・妻）の健康・仕事・家庭機能も低下させること、の2点が明らかになった。

【2009年度】本調査（第2次調査）

1) 追跡調査の実施

平成20年度調査において、次年度以降の追跡調査への同意が得られた夫婦に対して調査票を送付し、回答を求めた。その結果、男女合計962名から回答を得ることができた。

2) 調査データの解析

ワーク・ライフ・バランスが個人およびパートナー（夫・妻）の健康・仕事・家庭機能に及ぼす影響について、ネガティブおよびポジティブの両側面から検討した。その結果、以下の2点が明らかになった。

(1) ワーク・ライフ・バランスに関して、仕事→家庭葛藤（仕事が多忙で家事・育児が十分にできない）および家庭→仕事葛藤（家事・育児が多忙で仕事十分にできない）の両方向の葛藤を有している者は、単方向の葛藤のみを有している者に比べて自身の精神的健康およびパートナーとの人間関係が悪く、パートナーの精神的悪化につながる。

(2) 個人のワーク・エンゲイジメント（仕事に対する肯定的態度）がパートナー（夫・妻）のワーク・エンゲイジメントに伝わること。その際、特に妻の共感性（他者視点）が重要な役割を果たすこと。

3) データベースの構築

2008年度および2009年度の調査から得られたデータ（個人およびパートナーのWLB、健康、仕事・家庭機能など）をもとにデータベースを構築し、WLBのあり方が自身およびパートナーの健康・モチベーションに及ぼす長期的影響を解析するための基礎資料を作成した。

以上より、本研究の成果は、単に学術的な貢献に留まらず、政府や自治体、企業などが地域や職域においてWLB対策を行うための科学的根拠を提供できる点で、社会的・政策的な側面に対しても貢献できたと考えられる。

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〕（20件）

- ① Kubota, K., Shimazu, A., Kawakami, N., Takahashi, M., Nakata, A., & Schaufeli, W. B. Association between workaholism and sleep problems among hospital nurses. *Industrial Health*, 査読有, 印刷中. (掲載確定)
- ② Shimazu, A., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Peeters, M. C. W. Work-family conflict in Japan: How job and home demands affect psychological distress.

- Industrial Health, 査読有, 印刷中。(掲載確定)
- ③ 窪田和己・島津明人. ワークホリズムに関する文献レビュー. 産業精神保健, 査読無, 18, 2010, 81-85.
 - ④ Schaufeli, W. B., Shimazu, A., & Taris, T. W. Being driven to work excessively hard: The evaluation of a two-factor measure of workaholism in The Netherlands and Japan. *Cross-Cultural Research*, 査読有, 43, 2009, 320-348.
 - ⑤ 島田恭子・島津明人. ワーク・ライフ・バランスと精神的健康, 産業精神保健, 査読無, 17, 2009, 139-144.
 - ⑥ 島津明人. 職場のメンタルヘルス対策の新しい試み - 個人と組織の活性化に注目して, ストレス科学, 査読無, 23, 2009, 274-279.
 - ⑦ 島津明人. 臨床心理学の最新知見 - ストレス -, 臨床心理学, 査読無, 9, 2009, 575-579.
 - ⑧ 島津明人. 職場のポジティブ心理学: ワーク・エンゲイジメントの視点から, 産業ストレス研究, 査読有, 16, 2009, 131-138.
 - ⑨ 島津明人. いま, 働くことの意義を考える: ワーク・ライフ・バランスの視点から, 産業精神保健, 査読無, 17, 2009, 121-122.
 - ⑩ Shimazu, A., Bakker, A. B., & Demerouti, E. How job demands affect the intimate partner: A test of the spillover-crossover model in Japan. *Journal of Occupational Health*, 査読有, 51, 2009, 239-248.
 - ⑪ Shimazu, A. & Schaufeli, W.B. Is workaholism good or bad for employee well-being? The distinctiveness of workaholism and work engagement among Japanese employees. *Industrial Health*, 査読有, 47, 2009, 495-502
 - ⑫ Shimazu, A., & Schaufeli, W. B. Towards a positive occupational health psychology: The case of work engagement. *Japanese Journal of Stress Science*, 査読無, 24, 2009, 181-187.
 - ⑬ Shimazu, A. & De Jonge, J. Reciprocal relations between effort-reward imbalance at work and adverse health: A three-wave panel survey. *Social Science & Medicine*, 査読有, 68, 2008, 60-68.
 - ⑭ Shimazu, A., & Schaufeli, W. B. Work Engagement: An emerging concept in Occupational Health Psychology. *BioScience Trends*, 査読有, 2, 2008, 2.
 - ⑮ Shimazu, A., Schaufeli, W. B., Kosugi, S., Suzuki, A., Nashiwa, H., Kato, A., Sakamoto, M., Irimajiri, H., Amano, S., Hirohata, K., Goto, R., & Kitaoka-Higashiguchi, K. Work engagement in Japan: Validation of the Japanese version of Utrecht Work Engagement Scale. *Applied Psychology: An International Review*, 査読有, 57, 2008, 510-523.
 - ⑯ 島津明人. 産業精神保健: 1次予防のエビデンス (個人向けストレス対策), 産業精神保健, 査読無, 15, 2007, 140-143.
 - ⑰ 島津明人. 労働者の健康と仕事外の要因, ストレス科学, 査読無, 2007, 157-163.
 - ⑱ Shimazu, A., De Jonge, J., & Irimajiri, H. Lagged effects of active coping within the Demand-Control Model: A three-wave panel study among Japanese employees. *International Journal of Behavioral Medicine*, 査読有, 30, 2007, 44-53.
 - ⑲ 島津明人・川上憲人. 従業員個人向けストレス対策の現状と今後の課題, 産業医学ジャーナル, 査読無, 30, 2007, 89-92.
 - ⑳ Shimazu, A., & Schaufeli, W. B. Does distraction facilitate problem-focused coping with job stress? A one year longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*, 査読有, 30, 2007, 423-434.
- [学会発表] (6件)
- ① Shimazu, A., Shimada, K., Bakker, A. B., Demerouti, E., Kawakami, N. (2009). Symposium: Fresh perspectives on workaholism: Crossover of workaholism among dual-earner couples: Impacts on work-family balance and psychological distress. The 8th International Conference on Occupational Stress and Health, 2009年11月7日, San Juan, Puerto Rico.
 - ② 島田恭子・島津明人・川上憲人. 未就学児を持つ共働き夫婦のワーク・ライフ・バランス: 一大規模横断研究のエビデンスから -, 産業衛生学雑誌臨時増刊号, 51, 558, 2009年5月22日, 福岡県福岡市, 福岡国際会議場.
 - ③ Shimazu, A., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Umanodan, R. (2009). Symposium: Work and Family: Keeping a Healthy Balance: How job demands affect the intimate partner: A test of the spillover-crossover model among Japanese couples, 29th

International Congress on Occupational Health, 2009年3月25日, Cape Town, South Africa

- ④ 島津明人. シンポジウム:「産業医学におけるストレス医学の展望」, 職場のメンタルヘルス対策の新しい試み—個人と組織の活性化に注目して, 第24回日本ストレス学会学術総会, 2008年11月1日, 大阪府吹田市, 千里ライフサイエンスセンター.
- ⑤ 島津明人. シンポジウム:「多様化する労働形態とワーク・ライフ・バランス」, 職業性ストレスと仕事外の要因, 第23回日本ストレス学会学術総会, 2007年11月9日, 東京都新宿区, 東京医科大学.
- ⑥ 島津明人. ワークショップ:「職場のストレスとメンタルヘルス—労働力の多様化とメンタルヘルス—」, 労働力の質の向上とメンタルヘルス—職場外要因に注目して—, 日本心理学会第71回大会, 2007年9月17日, 東京都文京区, 東洋大学.

[図書] (計4件)

- ① 島津明人. 健康とストレス In 西本武彦・大藪 泰・福澤一吉・越川房子 (編著), 現代心理学入門, 368-383, 2009, 川島書店.
- ② 島津明人・島津美由紀. 自分でできるストレスマネジメント—活力を引き出す6つのレッスン, 2008, 培風館.総ページ数80ページ.
- ③ 島津明人. 職業性ストレスとストレス対策 In 川上憲人・堤明純 (監修), 職場におけるメンタルヘルスのスペシャリストBOOK, Pp. 241-252, 2007, 培風館.
- ④ 島津明人. 個人向けストレス対策 In 川上憲人・堤明純 (監修), 職場におけるメンタルヘルスのスペシャリストBOOK, 2007, Pp. 272-282.

[その他]

ホームページ

<http://plaza.umin.ac.jp/heart/archives/091116.shtml>

6. 研究組織

(1) 研究代表者

島津 明人 (SHIMAZU AKIHITO)

東京大学・大学院医学系研究科・准教授

研究者番号: 80318724

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者

なし