

ワークライフバランスの関連要因と健康影響：日本公務員研究

Related factors of work-life balance and health effects : the Japanese civil servants study

〔目的〕

ワークファミリーコンフリクト（WFC）とは、仕事役割と家庭役割の葛藤であり、仕事役割からの圧力と家庭役割からの圧力が矛盾するときに生じる葛藤と定義される。日本では2005年以降共働き世帯が増加し続けており、現在では専業主婦世帯よりも多くを占めている。また、日本は2015年で65歳以上の高齢者が26%以上を占めている世界一の高齢化社会である。合計特殊出生率は1.3～1.4と他国と比較して依然として低く、今後、少子高齢化の進行から労働力低下が予測されている。そこで、子育てや介護をしながら仕事を続けることができる社会をめざし、子育てや社会基盤の強化を推し進めようとしている。このような社会的な背景から、働く人たちの仕事と家庭の調和をもたらすことは、各個人にとっても、社会にとっても重要である。

これまでの研究で、WFCはストレス関連の健康問題との関連が明らかにされている。WFCは種々の健康問題と密接に関連しているため、職場・家庭・コミュニティーにおいてWFCを軽減させるための対策を行うことは、労働者の健康管理において重要である。

WFCと仕事に関しては、休日勤務やシフト制、長時間労働などの特徴とWFCが高いことの関連が、これまでの研究で示されているが、これまで職種によるWFCの違いに言及する研究はなかった。また、WFCの性差に関しては、これまでの研究では様々な見解があり、まだはっきりとした結論はでていない。

さらに、WFCと健康問題に関する横断研究はこれまで多くあるが、縦断研究はわずかであり、WFCの変化が与える影響に関する研究はまだない。

そこで、本研究では1) WFCの職種差、性差の有無を明らかにすること、それらの差異の関連因子を明らかにすること、2) WFCの持続した場合や、悪化した場合の、長期的な精神的健康・身体的健康への影響、さらにそれらの性差の有無を明らかにすることを、研究の目的とした。

〔方法並びに成績〕

研究1：仕事・家庭・個人の特徴はワークファミリーコンフリクト（WFC）の職種差・性差を説明する

対象者は日本公務員研究第2回の参加者。日本公務員研究は地方公務員を対象とした質問票による調査である。第2回は2003年に施行し、20-65歳の3035名を解析した。ロジスティック回帰分析を用いて、WFCの職種差・性差を明らかにし、それらの差異が何に起因するのかを調べた。

その結果、他の職種に比べて、専門職のWFCが有意に高かった（男性 オッズ比：1.29、女性 オッズ比：2.58）。男性では家庭因子を調整するとWFCの職種差は消失したが、女性では家庭因子・職場因子を調整しても有意差が残存した。男性に比べて女性のWFCが有意に高く（オッズ比：2.59）、職場因子を調整すると軽減した（オッズ比：1.68）。

研究2：ワークファミリーコンフリクト（WFC）の健康への影響：縦断研究

対象者は日本公務員研究第2回、第3回の参加者。第2回は2003年、第3回は2008年に施行し、20-65歳の1808名を本研究で解析した。ロジスティック回帰分析を用いて、WFCの変化と精神的身体的健康度、仕事満足感、主観的健康感との関連を調べた。

その結果、WFCが持続した場合とWFCが悪化した場合に、精神的健康度と仕事満足感が低下することが男女ともに明らかになった。男性は、WFCが持続した場合に精神的健康度が低下しやすく（オッズ比：2.65）、女性は、WFCが悪化した場合に精神的健康度が低下しやすかった（オッズ比：3.47）。

〔総括〕

WFCは、他の職種と比較して専門職において有意に高いことが明らかになった。さらに、WFCの職種差はシフトワーク、高い要求度、長時間労働などの仕事の特徴に主に起因することが示唆された。また、WFCの性差に関しても、仕事の特徴が主要な要因となっていることが明らかになった。いくつかの介入研究では、仕事と家庭に関する社会的支援の強化や支持的な組織文化が、WFCの軽減や労働者のストレス管理の改善に効果的であったとの報告があり、今後、日本においても専門職や女性労働者のストレスの多い仕事の特徴を理解し、高いWFCへの対策をとる必要がある。

また、高いWFCの持続や悪化は健康への影響があり、それらは男女で異なる傾向があることがわかった。WFCが健康の社会的決定因子として重要なファクターであることが示唆された。

本研究により、労働者の精神的・身体的健康問題の背景に存在するWFCへの介入の必要性が明らかになり、さらに職種や性別に着目することで、より効果的にWFCの低い職種へのサポートの必要性や職場環境の改善へ向けた取り組みの必要性が示唆された。