

ワーク・ライフ・バランスの崩れは精神的健康を悪化させる

地域大規模研究に見る日本人共働き夫婦のワーク・ライフ・バランスと精神的健康

島田恭子、島津明人らによる論文より

東京都某区の認可保育園に子どもを預ける両親に対し、ワーク・ライフ・バランスと健康状態との関連を調査した結果、ワーク・ライフ・バランスの崩れ、特に「家庭 仕事への崩れ」が精神的健康の悪化につながりやすいことが分かりました。またその悪影響は男性より女性で強いことも分かりました。

本研究は子どもを保育園に預ける共働きの夫婦 2,992 名から回答を得て行われました。ワーク・ライフ・バランスには、「マイナスの影響(崩れ)」と「プラスの影響(充実)」の 2 つの性質があり、それぞれが「仕事から家庭生活(仕事 家庭)」、「家庭生活から仕事(家庭 仕事)」の 2 つの方向性を持つと言われています(図参照)。本研究では、2 つの性質と 2 つの方向性とを組み合わせ合わせた合計 4 種類のワーク・ライフ・バランスのあり方と精神的健康との関連の強さを比較しました。

分析の結果、次の 3 点が明らかになりました。

1) 男女ともに、プラスの影響(ワーク・ライフ・バランスの充実)よりもマイナスの影響(ワーク・ライフ・バランスの崩れ)が、精神的健康と強いつながりを持っていること。

このことは、ワーク・ライフ・バランスが充実することで精神的健康が良好になる効果よりも、ワーク・ライフ・バランスが崩れることで精神的健康が悪化する効果の方が大きいことを意味しています。

2) 男女ともに、ワーク・ライフ・バランスの崩れと精神的健康とのつながりの強さには、バランスの方向性によって違いがあり、「仕事 家庭への崩れ」よりも、「家庭 仕事への崩れ」でより強いつながりが認められること。

このことは、ワーク・ライフ・バランスが家庭から仕事方向に崩れることで精神的健康が悪化しやすいことを意味しています。

3) ワーク・ライフ・バランスの崩れと精神的健康とのつながりの強さには性差があり、男性よりも女性でより強いつながりが認められること。

このことは、女性では、ワーク・ライフ・バランスがいったん崩れると、精神的健康の悪化につながりやすいことを意味しています。一方、男性では、ワーク・ライフ・バランスの崩れ以外の要因が精神的健康とのつながりやすいことを意味しています。

以上のことから、子どもを持ちながら働く労働者の精神的健康にとって、ワーク・ライフ・バランスの崩れ、特に「家庭 仕事への崩れ」が重要な要因であることが分かりました。家事・育児など家庭の負担による仕事への支障が精神的健康を悪化させやすいという結果は、仕事への強い責任感や仕事重視の価値観を反映しているとも言えます。

また、本研究では女性で特にその傾向が強いことも分かりました。これは家事や育児の大部分を担っている女性が仕事においても責任ある立場に立ち、両役割をうまくこなしていかなばと焦ることで精神的健康を阻害している可能性が示唆されます。

これらの結果より、子どもを持ちながら働く労働者の精神的健康をサポートするには、ワーク・ライフ・バランスの崩れ、特に「家庭 仕事への崩れ」に注目し、家事・育児への負担による仕事への支障を可能な限り防ぐ対策を、行政、企業、地域が一体となって行うことが大事だと言えるでしょう。

紹介論文)

Shimada K, Shimazu A, Bakker AB, Demerouti E, and Kawakami N. Work-Family Spillover among Japanese Dual-earner Couples: A Large Community-based Study. Journal of Occupational Health, 52, 335-343.

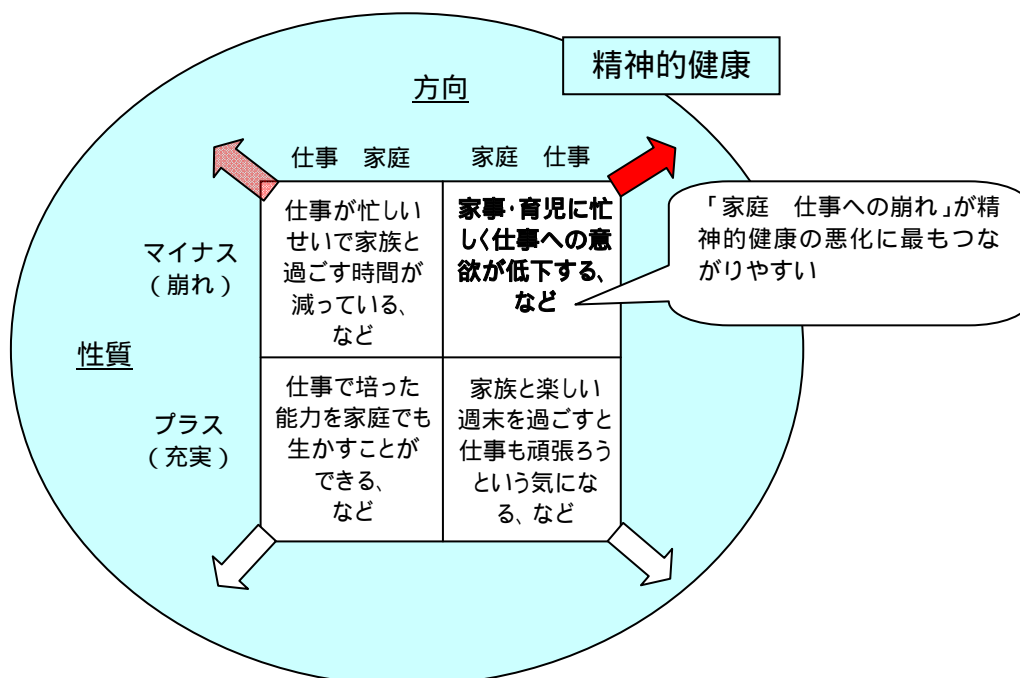


図 ワーク・ライフ・バランスの4つのパターンと精神的健康との関連