

未就学児を持つ共働き夫婦における ワーク・ライフ・バランスと精神的健康

— 1年間の縦断データから —

シマダ キョウコ シマズ アキヒト カワカミ ノリト
島田 恭子*1 島津 明人*2 川上 憲人*3

目的 従来のワーク・ライフ・バランス（以下、WLB）と精神的健康に関する研究では横断研究が多く要因間の因果関係を特定できない限界があった。また「仕事と家庭役割間のネガティブなスピルオーバー」が主に注目され「両役割間のポジティブなスピルオーバー」を考慮した研究は少ない。本研究は、両役割間のネガティブおよびポジティブなスピルオーバーが心理的ストレス反応に与える影響を、縦断データを用いて検討することを目的とした。

方法 ベースライン調査（T1：2008年11月）は都内某区の保育園に子どもを通わせる共働き夫婦を対象に実施され2,992名が回答した。フォローアップ調査（T2：2010年1月）は、T1調査時にT2調査への参加に同意した1,466名を対象に実施され、963名が回答した（追跡率65.7%）。本研究では、両調査での有効回答者894名（男性394名、女性500名）を分析対象とした。解析は、心理的ストレス反応（T2）を従属変数とし、以下のステップで独立変数を追加投入する階層的重回帰分析を男女別に行った。ステップ1：基本属性（T1）、ステップ2：心理的ストレス反応（T1）、ステップ3：仕事領域変数（T1：量的負担、裁量権、サポート）、ステップ4：家庭領域変数（T1：量的負担、裁量権、サポート）、ステップ5：WLB変数（T1：仕事から家庭へのネガティブ・スピルオーバー、家庭から仕事へのネガティブ・スピルオーバー、仕事から家庭へのポジティブ・スピルオーバー、家庭から仕事へのポジティブ・スピルオーバー）

結果 男性ではステップ5で、仕事から家庭へのネガティブ・スピルオーバー（T1）が、心理的ストレス反応（T2）と正の関連を示していた。女性では家庭での量的負担（T1）が正の関連を、家庭での裁量権（T1）が負の関連を示していた。ポジティブ・スピルオーバーは、男女ともに心理的ストレス反応（T2）と有意な関連を示さなかった。

結論 男性では仕事から家庭へのネガティブなスピルオーバーが1年後の心理的ストレス反応の高さに関連している一方、女性では家庭の量的負担と裁量権が1年後の心理的ストレス反応に関連していた。わが国の共働き夫婦の精神的健康を考える際、男性では仕事から家庭へのネガティブなスピルオーバーに、女性では家庭での負担の低減と裁量権を上げることの重要性が示唆された。本研究ではポジティブ・スピルオーバーは、男女ともに1年後の心理的ストレス反応と有意な関連を示さなかったが、さらに他の健康アウトカムとの関連を含め研究が行われるべきである。

キーワード 共働き世帯、ワーク・ライフ・バランス（WLB）、ネガティブ・スピルオーバー、ポジティブ・スピルオーバー、役割間葛藤、精神的健康

* 1 東京大学大学院医学系研究科・精神保健学博士課程 * 2 同准教授 * 3 同教授

I 緒 言

共働き世帯の増加や少子高齢化、都市部の核家族化など、近年日本の社会構造の変化は著しい。このような社会情勢の変化に伴い、労働者の健康を考える上で、ワーク・ライフ・バランス（仕事と家庭の調和：以下、WLB）が重要な要因として位置付けられるようになってきている。

これまで労働者のストレスや精神的健康について論じる際、職場に関連する要因が多く取り上げられてきた。たとえば、「仕事の要求度－コントロール－サポートモデル」では、仕事の量的負担が多く、裁量権が低く、社会的支援が少ないと労働者の精神的健康を悪化させることが指摘されているほか¹⁾、「努力－報酬不均衡モデル」では、職場で必要とされる努力とそこで得られる報酬との不均衡が精神的健康を悪化させる²⁾ことが指摘されている。しかし、欧米では、1990年ごろより職場以外の要因、すなわちWLBが精神的健康に及ぼす影響にも着目するようになってきた。

産業保健分野におけるWLB研究では、育児や介護中の労働者を主な対象として、WLBと健康との関連が検討されてきた。それらの研究では両者のバランスに関する指標の1つとして、ワーク・ファミリー・コンフリクト（Work-Family Conflict：以下、WFC）という概念が用いられている。WFCは「仕事での役割と家庭での役割が相互にぶつかり合うことから発生する役割葛藤」と定義されており、Kahnら³⁾によって提唱された。WFCの考え方は「人間がもつ時間や能力は有限であり、役割が増えると1つの役割にさく時間や能力が足りなくなる」という欠乏仮説⁴⁾で説明され、役割が増えることで役割間に葛藤が生まれることを想定している。WFCと同様の概念にネガティブ・スピルオーバー（Negative Spillover）があるが、いずれも2つの方向性、つまり仕事から家庭（例：「仕事が忙しく家族との時間を取れない」）；Work-to-family Negative Spillover以下、WFNS）、および家庭から仕事（例：「家庭の

問題で悩んでおり仕事に集中できない」）；Family-to-work Negative Spillover以下、FWNS）の双方向性を有している。

ネガティブ・スピルオーバーとその関連要因については、先行要因として職場や家庭の量的・感情的負担がネガティブ・スピルオーバーを上昇させ、職場や家庭の裁量権やサポートがネガティブ・スピルオーバーを低減すること、などが明らかになっている⁵⁾。一方、結果要因としては、健康（身体的・精神的）や満足感（仕事・家庭）、パフォーマンスなどが取り上げられている。特に精神的健康については、抑うつや不安障害⁶⁻⁸⁾、心理的ストレス反応⁹⁾¹⁰⁾やバーンアウト¹¹⁾¹²⁾などの指標が検討されており、ネガティブ・スピルオーバーがこれらの上昇につながることを示唆されている。

一方、「複数の役割を持つことで相乗効果が生まれる」という概念が、ポジティブ・スピルオーバー（Positive Spillover）である。仕事生活と家庭生活とを両立することで相互の役割に良い影響を及ぼしあうことに注目した概念であり「人間がもつ時間や能力は拡張的で、役割が増えると収入や経験、自己実現やよりどころが増える」という役割増大仮説¹³⁾から発展した。ポジティブ心理学への関心によって近年着目されているが、対概念であるネガティブ・スピルオーバーに比べ、エビデンスの蓄積が少ないのが現状である。ネガティブ・スピルオーバーと同様に、2つの方向性、つまり仕事から家庭（例：「仕事がうまくいっていることが私生活の充実につながる」）Work-to-Family Positive Spillover以下、WFPS）と、家庭から仕事（例：「母親としての受容的な態度が仕事面でも活用される」）Family-to-Work Positive Spillover：以下、FWPS）の双方向性を有している。同義の概念にエンハンスメント（Work-Family Enhancement）やエンリッチメント（Work-Family Enrichment）などがあるが、概念上の区別はあいまいである。

ポジティブ・スピルオーバーとその関連要因については、先行要因として職場や家庭の量的・感情的負担がポジティブ・スピルオーバー

を低減すること、職場や家庭の裁量権やサポートがポジティブ・スピルオーバーを上げることなどが想定されている。一方、結果要因として健康（身体的・精神的）や満足感（仕事・家庭）、パフォーマンスなどが挙げられ、ポジティブ・スピルオーバーがこれらの向上につながることを示唆されている⁷⁾¹⁴⁾¹⁵⁾。

以上のように産業保健領域におけるWLB研究では、指標の確立、関連要因の検討など着実なエビデンスの蓄積が進んでいる。しかしこれまでの研究の多くが①主に欧米を中心に行われており、日本人を対象とした研究が少ないこと、②ネガティブ・スピルオーバーのみに着目したものが多く、ポジティブ・スピルオーバーを含む多面的なWLBを考慮した研究が少ないこと、③一時点の横断データに基づく研究が多いため、要因間の因果関係の特定や、WLBの長期的健康影響を検討することが困難なこと、などの限界点を持っている。

本研究では日本の未就学児を持つ共働き夫婦に焦点をあて、彼（女）らのネガティブ・スピルオーバーおよびポジティブ・スピルオーバーが精神的健康に与える影響を、1年2カ月の縦断調査データを用いて検討することを目的とした。

Ⅱ 方 法

（1）調査対象

本研究は東京大学WLBと健康に関する調査研究：Tokyo Work-family INterface (TWIN) Studyの一部である。TWIN Studyは、東京某区の区立・私立保育園に子どもを通わせる共働き夫婦を対象として、夫婦のWLB、仕事・家庭状況、健康のほか、子の養育環境や発達との関係を検討した大規模縦断研究である。本研究では個人のWLBが1年後の精神的健康に及ぼす影響の検討を目的として、2008年（ベースライン調査）および2009年（フォローアップ調査）の縦断データを用いた。

ベースライン調査（以下、T1：2008年11月実施）では、区の保育課を通じ、区立・私立保

育園（全82園）に本研究の調査主旨、方法、倫理的配慮に関する文書を送付し、81園から同意を得た。その後保育園を通じ8,964通の調査票を配布した結果、2,992名より回答を得た（回答率33.4%）。このうち共働きで、主要変数に欠損値のない2,346名をT1データの分析対象とした。フォローアップ調査（以下、T2：2010年1月実施）では、ベースライン調査時に次年度の調査参加に同意した1,466名に調査票が配布され、963名が回答した（追跡率65.7%）。

本研究では、両調査の有効回答者894名（男性394名、女性500名）を分析対象とした。

（2）倫理的配慮

本研究は、東京大学大学院医学系研究科倫理委員会の承認を得て行われた（承認番号3245）。

（3）分析変数

本研究で分析に用いた変数はWLB変数、仕事および家庭領域変数、精神的健康、基本属性である。

1) WLB変数

WLBは、オランダで開発されたSWING (Survey Work-home Interaction-NijmeGen) 22項目版¹⁶⁾で測定した。WFNSは「仕事が大変で、家庭でイライラしてしまう」など8項目（男女ともに $\alpha = 0.84$ ）、FWNSは「家庭の問題で悩んでいるために、仕事に集中するのが難しい」など4項目（男性 $\alpha = 0.82$ ；女性 $\alpha = 0.76$ ）、WFPSは「仕事で培ったスキルによって、家庭での作業（家事など）もよりうまくこなすことができる」など5項目（男性 $\alpha = 0.75$ ；女性 $\alpha = 0.73$ ）、FWPSは「妻・家族・友人と楽しい週末を過ごした後は、仕事もより楽しく感じる」など5項目（男性 $\alpha = 0.86$ ；女性 $\alpha = 0.84$ ）、から構成され、それぞれ4件法（0 = 全くない、から、3 = いつもある）で回答が求められた。

2) 仕事および家庭領域変数

① 仕事の負担

仕事の量的負担¹⁷⁾（「非常にたくさんの仕事をしなければならない」など）は4項目から構成

され、5件法（1＝全くない、から、5＝いつもある）で回答が求められた（男性 $\alpha = 0.89$ ；女性 $\alpha = 0.90$ ）。

② 仕事の資源

仕事の資源は、職業性ストレス簡易調査票（BJSQ：Brief Job Stress Questionnaire）¹⁸ から、仕事の裁量権と職場サポートに関する下位尺度を用いて測定された。仕事の裁量権（コントロール）は「自分のペースで仕事ができる」など3項目から構成され、4件法（1＝ちがう、から、4＝そうだ）で回答が求められた（男性 $\alpha = 0.75$ ；女性 $\alpha = 0.72$ ）。また職場サポートは、「あなたが困った時、上司はどのくらい頼りになりますか」などの上司サポートと「あなたが困った時、職場の同僚はどのくらい頼りになりますか」などの同僚サポートについて、それぞれ3項目から構成され、4件法（1＝全くない、から、4＝非常に）で回答が求められた（男女ともに $\alpha = 0.84$ ）。

③ 家庭の負担

家庭の負担は、仕事負担の対尺度として開発され¹⁹、「家庭でやること（家事や家族の世話）がたくさんある」など4項目から構成され、5件法（1＝全くない、から、5＝いつもある）で回答が求められた（男性 $\alpha = 0.77$ ；女性 $\alpha = 0.81$ ）。

④ 家庭の資源

家庭の資源は、家庭での裁量権および家族からのサポートを用いて測定した²⁰。家庭での裁量権（コントロール）は「家庭では物事を自分のやりたいようにする自由がある」など4項目から構成され、5件法（1＝全くない、から、5＝いつもある）で回答が求められた（男性 $\alpha = 0.78$ ；女性 $\alpha = 0.79$ ）。また家族からのサポートは「妻は必要に応じて、できることをして助けてくれる」など4項目から構成され、5件法（1＝全くない、から、5＝いつもある）で回答が求められた（男性 $\alpha = 0.87$ ；女性 $\alpha = 0.88$ ）。

3) 心理的ストレス反応

KesslerらによるK6尺度が用いられた²¹。過去30日間にどのくらいの頻度で「神経過敏に感

表1 解析対象者の基本属性

	男性（N=394）				女性（N=500）			
	人数	%	平均値	標準偏差	人数	%	平均値	標準偏差
年齢 ¹⁾			38.1	5.1			36.3	4.1
子どもの数								
1人	187	46.1			238	47.4		
2	170	41.9			205	40.8		
3	42	10.3			52	10.4		
4人以上	1	0.2			4	0.8		
未回答	6	1.5			3	0.6		
末子年齢			2.3	1.5			2.3	1.5
職業								
会社員	287	70.7			314	62.5		
公務員・教員	45	11.1			65	13.0		
自営業	41	10.1			45	9.0		
その他	26	6.4			75	14.9		
未回答	7	1.7			3	0.6		
雇用形態								
正規雇用	372	91.6			365	72.7		
非正規雇用	22	5.4			134	26.7		
未回答	12	3.0			3	0.6		

注 1) 範囲はそれぞれ男性：24～59歳；女性：22～49歳

じましたか」「自分は価値のない人間だと感じましたか」など心理的ストレス反応の体験を問う6項目から構成され、それぞれ5件法（1＝全くない、から、5＝いつもある）で回答が求められた（T1：男女共に $\alpha = 0.90$ ，T2：男女ともに $\alpha = 0.89$ ）。

4) 基本属性

本研究では年齢、婚姻状況（既婚、未婚、離婚、死別）、子どもの数、末子年齢、職業（会社員、公務員・教員、自営業、その他）、雇用形態（正規雇用、非正規雇用）を分析に用いた。

(4) 解析

解析は、フォローアップ時の心理的ストレス反応を従属変数とする階層的重回帰分析²²を男女別に行った。独立変数はすべてベースライン時（T1）のものを使用し、以下のステップで追加投入した。ステップ1では、前述の基本属性（T1）をすべて投入した。ステップ2では、ステップ1に加えて心理的ストレス反応（T1）を追加投入した。ステップ3では、ステップ2に加えて、仕事領域変数（量的負担、裁量権、サポート）（T1）を追加投入した。ステップ4ではステップ3に加えて家庭領域変数（量的負担、裁量権、サポート）（T1）を追加投

表2 各変数の平均値・標準偏差

	男性		女性		1	2	3	4
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差				
1. 仕事の量的負担	13.1	4.1	12.5	4.4	1	-0.36***	-0.14**	0.22***
2. 仕事の裁量権	8.4	2.0	8.1	2.0	-0.20***	1	0.28***	-0.09
3. 職場でのサポート	15.9	3.6	16.5	3.8	-0.05	0.32***	1	-0.09
4. 家庭の量的負担	14.6	4.0	19.6	4.2	0.23***	0.01	-0.09	1
5. 家庭の裁量権	11.9	3.1	13.4	3.6	-0.09	0.22***	0.17***	-0.21***
6. 家庭でのサポート	13.3	3.7	13.2	4.3	-0.01	0.09	0.24***	-0.21***
7. WFNS	7.8	4.4	6.7	4.4	0.43***	-0.12**	-0.23***	0.30***
8. FWNS	1.4	1.9	0.9	1.4	0.04	-0.03	-0.16**	0.12**
9. WFPS	6.1	3.0	6.7	3.1	0.14**	0.13**	0.13**	0.01
10. FWPS	7.5	3.7	8.5	3.7	0.08	0.09	0.24***	0.02
11. 心理的ストレス反応 (T1)	9.1	4.2	9.2	4.3	0.20***	-0.18***	-0.32***	0.18***
12. 心理的ストレス反応 (T2)	10.4	4.5	10.8	4.7	0.14**	-0.19***	-0.26***	0.22***

注 1) ***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05
 2) 相関係数は右上半分が男性, 左下半分が女性
 3) WFNS: ワーク・ファミリー・ネガティブ・スピルオーバー FWNS: ファミリー・ワーク・ネガティブ・スピルオーバー
 WFPS: ワーク・ファミリー・ポジティブ・スピルオーバー FWPS: ファミリー・ワーク・ポジティブ・スピルオーバー

入した。最後にステップ5ではワーク・ファミリー・スピルオーバー変数 (WFNS, FWNS, WFPS, FWPS) (T1) を追加投入した。解析にはSPSS17.0J (Windows版) を用いた。

III 結 果

表1に男女別の基本属性の結果を示す。平均年齢は男性38.1 (±5.1) 歳, 女性36.3 (±4.1) 歳であった。職業に関しては, 会社員の割合が男性で71%, 女性で63%である。雇用形態に関しては, 男性の92%が正規雇用であるのに対し, 女性は73%にとどまっていた。

次に表2に各変数の平均値と標準偏差および変数間の相関係数行列を示す。アウトカムである心理的ストレス反応 (T2) と比較的強い関連 ($r>0.50$) が認められた変数は女性の心理的ストレス反応 (T1) であった ($r=0.53$)。説明変数に関しては, 男性では仕事の量的負担とWFNS ($r=0.53$) との間, WFPSとFWPS ($r=0.69$) との間, 女性ではWFPSとFWPS ($r=0.67$) との間において, 比較的強い関連 ($r>0.50$) が認められた。

さらに表3に階層的重回帰分析の結果を示す。表には, それぞれのステップごとの R^2 乗とその変化量, ステップ5での各変数の標準化偏回帰係数を示した。各ステップの R^2 乗変化量に関して, 男性のステップ1から2, 女性のステッ

プ1から2, ステップ3から4において有意な増加が認められた。ステップ5では, 基準変数である1年後の心理的ストレス反応に対して, 男性・女性ともに, ベースライン時の心理的ストレス反応が最も大きな説明力を有していた (それぞれ20.2%, 29.1%)。また男性においては, ステップ5におけるWFNS (仕事から家庭へのネガティブなスピルオーバー) が1年後の心理的ストレス反応と有意な正の関連を示していた ($\beta=0.17, p=0.008$)。一方, 女性においては, いずれのネガティブ・スピルオーバー変数も, 1年後の心理的ストレス反応と有意な関連を示さなかった。しかしながら家庭の量的負担と1年後の心理的ストレス反応が正の関連を ($\beta=0.14, p=0.002$), 家庭での裁量権が1年後のストレス反応と負の関連を ($\beta=-0.10, p=0.031$) 示していた。なお, ポジティブ・スピルオーバー変数は, 男女ともに1年後の心理的ストレス反応と有意な関連を示さなかった。

IV 考 察

本研究では, 男性では仕事から家庭へのネガティブなスピルオーバーが約1年後の心理的ストレス反応の高さに関連している一方, 女性では家庭の量的負担と裁量権が約1年後の心理的ストレス反応に関連していた。ポジティブ・ス

および変数間のピアソン相関係数行列

5	6	7	8	9	10	11	12
-0.03	0.06	0.53***	0.16**	0.08	0.09	0.23***	0.14**
0.13*	-0.01	-0.30***	-0.15**	0.08	0.06	-0.27***	-0.15**
0.08	0.15**	-0.13*	-0.13**	0.11*	0.15**	-0.27***	-0.20***
-0.20***	-0.08	0.24***	0.27***	0.07	0.02	0.15**	0.10*
1	0.32***	-0.15**	-0.13**	0.24***	0.10*	-0.09	-0.06
0.31***	1	-0.00	-0.16**	0.18**	0.15**	-0.11*	-0.10
-0.17***	-0.16**	1	0.40***	0.02	-0.01	0.34***	0.26***
-0.10*	-0.19***	0.30***	1	0.08	0.02	0.43***	0.27***
0.22***	0.18***	0.04	0.01	1	0.69***	-0.02	-0.03
0.15**	0.14**	0.00	-0.06	0.67***	1	-0.07	-0.03
-0.25***	-0.22***	0.41***	0.38***	-0.08	-0.13**	1	0.49***
-0.22***	-0.13**	0.27***	0.24***	-0.07	-0.08	0.53***	1

表3 1年後の心理的ストレス反応に対する階層的重回帰分析 (N=894)

	男性 (N=394)			女性 (N=500)		
	β^2	R^2	R^2 変化量	β^2	R^2	R^2 変化量
ステップ1		0.04*			0.02	
年齢	-0.09			-0.05		
婚姻状況 ³⁾	-0.05			0.04		
子どもの数	0.01			-0.07		
末子年齢	0.05			0.06		
職業 ⁴⁾	0.04			0.04		
雇用形態 ⁵⁾	0.10			0.03		
ステップ2		0.24***	0.20***		0.32***	0.29***
心理的ストレス反応	0.38***			0.46**		
ステップ3		0.25***	0.01		0.33***	0.01
仕事の量的負担	-0.01			0.01		
仕事の裁量権	0.03			-0.07		
職場でのサポート	-0.06			-0.04		
ステップ4		0.25***	0.00		0.35***	0.03**
家庭の量的負担	0.01			0.14**		
家庭の裁量権	0.03			-0.10*		
家庭でのサポート	-0.02			0.04		
ステップ5		0.27***	0.02		0.36***	0.00
WFNS	0.17**			-0.01		
FWNS	0.02			0.02		
WFPS	0.04			0.06		
FWPS	-0.03			-0.04		

注 1) ***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05
 2) 最終ステップ (第5ステップ) における標準化偏重回帰係数
 3) 婚姻状況: 既婚, 未婚, 離婚, 死別
 4) 職業: 会社員, 公務員・教員, 自営業, その他
 5) 雇用形態: 正規雇用, 非正規雇用
 6) WFNS, FWNS, WFPS, FWPS: 表2注3)と同じ

ピルオーバーは、男女ともに約1年後の心理的ストレス反応と有意な関連を示さなかった。

男性においては、基本属性および仕事・家庭領域変数を調整してもなお、仕事から家庭へのネガティブなスピルオーバーが1年後の心理的ストレス反応に関連していることが明らかに

なった。これは、同じTWIN studyのベースラインデータを用いた横断研究の結果とも一致している²³⁾ほか、スピルオーバーと健康との関連を検討した複数のメタ分析²⁴⁾²⁵⁾とも一致した結果である。さらに本研究は縦断データを用いたものであり、仕事から家庭へのネガティブなス

スピルオーバーが1年後の心理的ストレス反応に長期的な悪影響を及ぼすことが示唆されたことは重要である。欧米のいくつかの縦断研究で、仕事から家庭へのネガティブなスピルオーバーの健康への悪影響が明らかにされている²⁶⁾⁻²⁸⁾が、日本人を対象とした本研究においても男性で同じ結果が示された。本研究の対象者の特徴である、都心部での居住、子育て世代、正規雇用、有職者の妻を持つことは、専業主婦の妻を持つ男性労働者に比べ、家事や育児に参加する必要性が多いことにつながる。仕事が忙しいことで、思うように家事や育児に関わるができないジレンマ(=仕事から家庭へのネガティブなスピルオーバー)が1年後の心理的ストレス反応を高めた可能性が示唆される。フレックス勤務や時間短縮勤務、テレワークや育児休暇制度など、企業側も様々なWLB推進施策を行っている。これらの試みは主に女性社員のものととらえられがちであるが、本研究の結果をみると男性社員にとっても、これらの支援を上手に利用しながら、仕事の忙しさや負担感、仕事でのストレスフルな体験などを家庭に持ち越さない取り組みの重要性が求められる。

一方、女性においては、どのスピルオーバーも1年後の心理的ストレス反応には関連していなかった。前述のスピルオーバーと健康との関連を示すメタ分析のように、先行研究では女性においてもスピルオーバーと精神的健康の有意な関連を見だしているものが多い¹⁵⁾²⁵⁾。本研究は、これまでの国内外の知見とは若干異なる結果を示している。スピルオーバー以外の変数では、仕事領域変数を調整してもなお、家庭の量的負担が1年後の心理的ストレス反応の高さに、家庭での裁量権が1年後の心理的ストレス反応の低さに関連していることが明らかになった。本研究の女性対象者は、仕事役割と家庭役割との間で葛藤を経験し、それがストレス反応につながるよりはむしろ、家庭役割での負担や裁量権そのものが精神的健康に影響を及ぼす可能性がある。これは共働き世帯でありながらも、女性が家事・育児などのケアを主に担当しているというわが国の特徴からくるものかもしれない

い。家庭役割での慢性的な負担が増えるほど心理的ストレス反応が高くなったのに対して、家庭役割を遂行する際の裁量権が大きくなるほど心理的ストレス反応が低くなったことから、共働き女性の精神的健康の向上を図る際には、仕事と家庭間のスピルオーバーよりはむしろ、彼女らの家庭役割に着目することが、より重要と言える。例えば、国や地方自治体による働く女性の家庭役割への支援策などにより、共働き女性の精神的健康が改善することが考えられる。あるいは、認可保育園の保育時間延長や夜間保育の拡充、民間のサポート利用補助助成なども有効かもしれない。雇用側のファミリー・フレンドリー施策(社内保育園、家族への福利厚生など)も家庭の負担を軽減し、裁量権を増やすことで、共働き女性の精神的健康を改善することにつながるかもしれない。

以上の結果は、共働き夫婦の精神的健康を考える際、男女別に異なる要因に注目することの重要性を示唆している。共働き世帯が増え、男女が同等に労働も家事・育児も分担している家庭が増えているとはいえ、従来の性別役割ごとの分業意識や、国や文化、地域による特性を考慮しながら、労働者のWLBと健康を考えていくことが必要である。

本研究では男女ともに、ポジティブなスピルオーバーはいずれも1年後の心理的ストレス反応に影響を及ぼしていなかった。海外の先行研究からは、仕事と家庭における多重役割を通じてポジティブなスピルオーバーを自覚し、それらが精神的健康に良い影響を及ぼしている可能性が示唆されている¹⁵⁾。本研究で仕事から家庭へのポジティブなスピルオーバーが心理的ストレス反応に関連しなかった理由として、本研究の対象者が保育園に子どもが通う共働き夫婦に限定したことが影響した可能性がある。子どもを持つ共働き夫婦では、仕事と家庭役割との葛藤が生じやすく、仕事から家庭へのポジティブなスピルオーバーによるメリットを享受するまでの余裕がないのかもしれない。また本研究での健康アウトカムが抑うつ、不安などの心理的ストレス反応のみであることも理由の1つであ

る。もし満足度や幸福感などのポジティブなアウトカムへの影響を検討していれば、ポジティブなスピルオーバーが関連した可能性もある。これらの点について、対象者を広げた研究や、多様な健康関連アウトカムを用いた研究がさらに必要である。少子高齢化や共働き世帯のさらなる増加が予想されるわが国でこそ、介護や育児などの家庭役割と仕事役割との間のポジティブなスピルオーバー効果を見つけ、それらが精神的健康に及ぼす良い影響を検討するなど、さらなる知見の集積が望まれる。

本研究にはいくつかの限界がある。第一に回答率が低いことである。忙しい共働き子育て世帯を対象にしていることや、地域をフィールドとした縦断研究であるため回答率の減少が避けられないのが現状である。仕事・家庭役割で多忙な人ほど回答できないことや精神的健康の低い人ほど回答できないことによる選択バイアスが発生している可能性も否めない。今後は回答方法の簡略化、質問項目の縮小などを検討する必要がある。

第二の限界は、すべての項目が質問紙による主観的指標のみによって測定された点にある。今後は他者評価、健康診断等の客観指標などを用いることも必要であろう。

第三は、一般化可能性に対する限界である。すでに述べたように、本研究は対象者を東京都内某区の保育園に子どもが通う共働き夫婦に限定したため、結果の一般化可能性には注意が必要である。今後は、他地域（地方都市など）での研究や子どものいない共働き世帯のWLBと精神的健康との関連についても検討していく必要がある。

以上の限界点はあるが、本研究は日本で初めてネガティブおよびポジティブなスピルオーバーと心理的ストレス反応との関係を縦断研究で明らかにしたものである。男性においては仕事から家庭へのネガティブなスピルオーバーが、女性においてはスピルオーバーではなく家庭要因が、1年後の心理的ストレス反応に関連していることが明らかになった。ポジティブ・スピルオーバーは、男女ともに約1年後の心理的ス

トレス反応と有意な関連を示さなかったが、さらに研究が必要と思われた。

文 献

- 1) Karasek RA, Theorell T. Healthy work-stress, productivity, and the reconstruction of working life. New York: Basic Books 1990.
- 2) Siegrist J. Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *J Occup Health Psych* 1996 ; 1 : 27-41
- 3) Kahn RL, Wolfe DM, Quinn RP, et al. Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity. New York: Wiley. 1964.
- 4) Marks SR. Multiple roles and role strain. *Am Sociol Rev* 1977 ; 42 : 921-36.
- 5) Byron KJ. A meta-analytic review of work-family conflict and its antecedents. *J Vocat Behav* 2005 ; 67 : 169-98.
- 6) Frone MR, Russell M, Cooper ML. Relations of work-family conflict to health outcomes: A four-year longitudinal study of employed parents. *J Occup Organ Psych* 1997 ; 70 : 325-35.
- 7) Hammer LB, Cullen JC, Neal MB, et al. The longitudinal effects of work-family conflict and positive spillover on depressive symptoms among dual-earner couples. *J Occup Health Psych* 2005 ; 10 : 138-54.
- 8) Wang J, Afifi TO, Cox B, et al. Work-family conflict and mental disorders in the United States: cross-sectional findings from the National Comorbidity Survey. *Am J Ind Med* 2007 ; 50 : 143-9.
- 9) Grzywacz JG. Work-family spillover and health during mid-life: Is managing conflict everything ? *Am J Health Promot* 2000 ; 14 : 236-43.
- 10) Kinnunen U, Feldt T, Geurts SAE, et al. Types of work-family interface: Well-being correlates of negative and positive spillover between work and family. *Scand J Psychol* 2006 ; 47 : 149-62.
- 11) Peeters MCW, Montgomery AJ, Bakker AB, et al. Balancing work and home: How job and home demands are related to burnout. *Int J Stress Manage* 2005 ; 12 : 43-61.

- 12) Montgomery AJ, Peeters MCW, Schaufeli WB, et al. Work-home Interference among newspaper managers: its relationship with burnout and engagement. *Anxiety Stress Coping* 2003 ; 16 : 195-211.
- 13) Barnett RC, Hyde JS. Women, men, work, and family. *Am Psychol* 2001 ; 56 : 779-81.
- 14) Carlson DS, Kacmar KM, Wayne JH, et al. Measuring the positive side of the work-family interface: Development and validation of a work-family enrichment scale. *J Vocat Behav* 2006 ; 68 : 131-64
- 15) McNall LA, Nicklin JM, Masuda AD. A meta-analytic review of the consequences associated with work-family enrichment. *J Bus Psychol* 2010 ; 25 : 381-96.
- 16) Geurts SAE, Taris TW, Kompier MAJ, et al. Work-home interaction from a work psychological perspective: development and validation of a new questionnaire, the SWING. *Work Stress* 2005 ; 19 : 319-39.
- 17) Furda J. Werk, persoon en welzijn: Een toets van het JD-C model [work, personality, and well-being: A test of the JD-C model]. Unpublished Doctoral Dissertation, Utrecht University, (The Netherlands). 1995.
- 18) 下光輝一, 原谷隆史, 中村賢, 他. 職業性ストレス簡易調査票の信頼性の検討と基準値の設定. 労働省平成11年度「作業関連疾患の予防に関する研究」報告書 2000 ; 126-38.
- 19) Peeters MC, Montgomery AJ, Bakker AB, et al. Balancing work and home: how job and home demands are related to burnout. *Int J Stress Manage* 2005 ; 12 : 43-61.
- 20) Bakker AB, Demerouti E, Schaufeli WB. The crossover of burnout and work engagement among working couples. *Hum Relat* 2005 ; 58 : 661-89.
- 21) Kessler R, Barker P, Colpe L, et al. Screening for serious mental illness in the general population. *Arch Gen Psychiatry* 2003 ; 60 : 184-9.
- 22) Cohen J, Cohen P, West SG, et al. *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral science* (3rd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum. 2003.
- 23) Shimada K, Shimazu A, Bakker AB, et al. Work-family Spillover among Japanese Dual-earner Couples: A Large Community-based Study. *J Occup Health* 2010 ; 52 : 335-43.
- 24) Allen T, Herst D, Bruck C, et al. Consequences associated with work-to-family conflict: a review and agenda for future research. *J Occup Health Psychol* 2000 ; 5 : 278-308.
- 25) Mesmer-Magnus JR, Viswesvaran C. Convergence between measures of work-to-family and family-to-work conflict: A meta-analytic examination. *J Vocat Behav* 2005 ; 67 : 215-32.
- 26) Grice MM, McGovern PM, Alexander BH, et al. Balancing Work and Family After Childbirth: A Longitudinal Analysis. *Women's Health Issues* 2011 ; 21-1 : 19-27.
- 27) Lidwall U, Marklund S, Voss M. Work-family interference and long-term sickness absence: a longitudinal cohort study. *European Journal of Public Health* 2009 ; 20 (6) : 676-81.
- 28) Goodman WB, Crouter AC. Longitudinal Associations between Maternal Work Stress, Negative Work-Family Spillover, and Depressive Symptoms. *Fam Relat.* 2009 ; 58 (3) : 245-58.