

本田歩美 論文内容の要旨

主 論 文

Work-related Stress, Caregiver Role and Depressive Symptoms among Japanese Workers
日本の就労者における就労ストレス、介護者役割と抑うつ症状との関連

本田歩美、伊達豊、安部恵代、青柳潔、本田純久

Safety and Health at Work. Vol.5, No.1, 2014 (掲載予定)

長崎大学大学院医歯薬学総合研究科医療科学専攻
(主任指導教員：青柳 潔 教授)

緒言

職場において強い不安やストレスを感じる就労者が6割を超え、精神障害や自殺に至る事案が増加するなど、メンタルヘルス対策への取り組みが重要な課題となっている。また、平均寿命の延長に伴い、2009年では22.8%であった高齢化率が2025年には30%を超えると推定されている。高齢者の増加は、寝たきりや認知機能に障害を持つ介護が必要な高齢者が増加することでもある。従来、家族の中で高齢者を介護している人は、仕事をもたない配偶者、娘、嫁が多かった。しかし、一世帯あたりの家族人員の減少および核家族化の進展が著しい近年、仕事をしながら介護をしている人が増えている。介護をしている就労者では、介護により社会的活動が制限され、一般の就労者よりも精神的ストレスや抑うつを生じやすいことが報告されている。就労者のメンタルヘルス対策の観点からも、高齢者を介護している就労者を支援していくことは重要かつ必要不可欠である。しかし、このような仕事と介護を両立している就労者の精神的健康状態に関する研究は、欧米では盛んに行われているが、日本では未だ十分に行われていない。本研究の目的は、高齢者を介護している就労者の介護負担と就労ストレスが就労者の精神的健康状態に与える影響を明らかにすることである。

対象と方法

長崎県内の3つの企業の就労者を対象に、2009年12月から2010年2月に質問票調査を行った。844人に調査票を配布し、787人から回答を得た。性別、年齢およびK10に無回答の項目があった者を除く722人(男355人、女367人)を分析の対象者とした。質問票の項目は、就労者の基本的属性(性、年齢、婚姻状況)、睡眠の質、主観的健康観、就労状況(雇用形態、1日の就労時間、週当たりの勤務日数および残業時間)、休暇の活用、生活満足感などであった。職業性ストレスについては、National

Institute for Occupational Safety and Health Generic Job Stress Questionnaire (職業性ストレス簡易調査票)を用いた。また、精神的健康状態の評価には K10 (抑うつ自己評価尺度 10 項目) を用いた。

結果

対象者の平均年齢は 40.4 歳であった。722 人の対象者のうち高齢者を介護している人は 112 人 (15.5%) であった。職業性ストレスについては、過度の就労負担のある人は 379 人 (52.5%)、仕事をコントロールしきれない人は 290 人 (40.2%)、職場での対人関係の葛藤が強い人は 166 人 (23.1%) であった。また、K10 合計得点が高く、抑うつ傾向を示した人は 106 人 (14.7%) であった。多重ロジスティック回帰分析の結果、主観的健康観が悪い人 (オッズ比 1.8)、睡眠の質が悪い人 (オッズ比 3.3)、職場の上司・同僚との会話が少ない人 (オッズ比 1.8)、過度の就労負担のある人 (オッズ比 2.7)、仕事の満足度が低い人 (オッズ比 3.8) において抑うつのリスクが高かった。また高齢者を介護している就労者は、介護していない人よりも抑うつのリスクは 2.1 倍高かった。

考察

先行研究と同様に、本研究においても、過度の就労負担および職場でのコミュニケーションが少ないことは精神的健康状態の低下をもたらし、抑うつのリスクを高めていた。就労負担には、仕事の量が多いということだけでなく、要求されている仕事の質の高さも含まれている。職場の円滑なコミュニケーションを図ることは、対人関係の葛藤を軽減するとともに円滑なチームワークの促進につながるかもしれない。

さらに、介護をしている就労者は抑うつ傾向を示す人が多かった。本研究では、介護に費やす時間や労力を考慮していないものの先行研究と同様に、介護をすることと心理的負担は強く関連していた。介護をしている就労者の精神的健康状態には、主観的健康観や就労ストレスのみならず、仕事と家庭の葛藤も影響していると考えられる。

高齢者人口の増加に伴い、仕事と介護を両立する就労者は今後ますます増えると考えられる。就労者の仕事の量やスケジュールの調整に柔軟に対応し、仕事と家庭の葛藤を軽減していくためにも職場のサポート体制を構築することが必要である。