

# パネル調査

## 東大社研が働き方とライフスタイルで実施

東京大学社会科学研究所は九月二〇日、「働き方とライフスタイルに関する調査」を発表し、ワークライフバランスがとれている職場で働く者のほうが、仕事や結婚生活、生活全般で満足度が高いことを明らかにした（調査は〇七年一〜三月に実施。回答者四八〇〇人）。

本調査の特徴は、パネル（追跡）調査を行っていることだ。パネル調査は、同一個人を継続的に追跡し時系列に把握する調査手法のこと。一回限りの調査（クロスセクショナルな調査）に比べ、仮説の因果関係の解明がより正確に行える特徴がある。同研究所のパネルは、「若年パネル調査」「壮年パネル調査」「高卒パネル調査」の三つで構成されており、今回発表の調査では、若年パネルと壮年パネルの二つを使用した。同研究所では、この調査を今後二〇一一年まで毎年継続して実施する予定だ（<http://sjda.iss.u-tokyo.ac.jp/panel/youthandmiddle/PR.html>）。

### WLBが満足度高める

近年、少子化や高齢化などを背景として、柔軟な働き方や仕事と家庭の両立の重要性が注目されている。では、ワークライフバランス（WLB＝仕事と生活の調和）がとれば家庭にいる時間が多くなり家事参加が促進されるのだろうか。調査によれば、ワークラ

図1 ワークライフバランスと家事

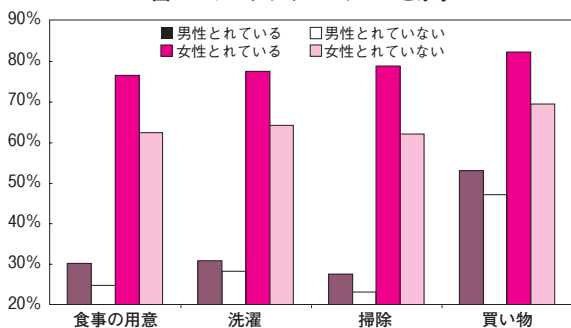
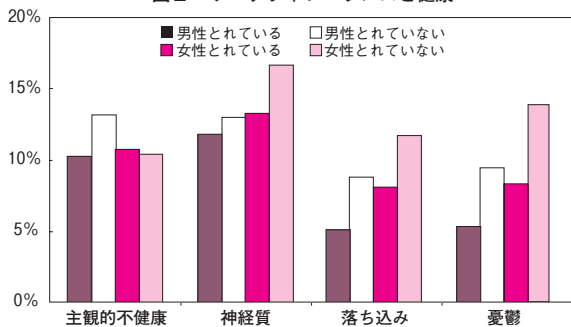


図2 ワークライフバランスと健康



イフバランスがとれた職場にいる者の方が、とれていない者に比べ、家事を行う頻度がより高い傾向にあった。具体的な家事労働として、「食事の用意」「洗濯」「掃除」「日用品・食料品の買い物」——の四種類の行動について、週一回以上行うとした者の割合は、ワークライフバランスのとれた職場にいる者の方が、家事をする割合は、男性で四ポイント、女性で一ポイントほど、平均的に高くなっている（図1）。

一方、ワークライフバランスが健康に与える影響はどうであろうか。最近一カ月間に、「かなり神経質になった」

「どうにもならないくらい落ち込んだ」「憂鬱な気分になった」と回答した割合についてみると、ワークライフバランスがとれた職場にいる者の方がいずれも割合が低い傾向にある（図2）。また、自身の健康状態を「不健康」と回答した比率についても、特に男性でワークライフバランスがとれた職場にいる者の方が不健康と考える割合は低い。ワークライフバランスは健康面に良好な影響を与えているようだ。

調査では、ワークライフバランスが「仕事」「結婚生活」「友人関係」「生活全般」それぞれについてもたらす満足度について尋ねている。それによれば、いずれの項目においても、ワークライフバランスがとれた職場で働く者の方がより満足している傾向がみられた。調査では、これらの結果を踏まえ、ワークライフバランスがと

環境は、より積極的な家事参加、精神的な健康を促進し、仕事、家庭を含めて総合的に満足度を高めるとの結論を示している。

### 残業の多さが健康に悪影響

他方、調査では、健康状態に関する質問として、「主観的健康観（自分の健康状態について「良い」「普通」「悪い」と思っているか）、精神的な健康状態の指標である「ゆううつ症状」（どうにもならないくらい気分が落ち込んでゆううつな気分であったか）——などの指標で分析している。それによれば、自分の健康状態が悪いとする者は、残業が多く、社員が恒常的に不足しており、納期に追われている職場でより多くみられることが明らかとなった。

ゆううつ症状についてみると、残業が多いこと、社員が不足していること、納期に追われていることは、ゆううつ症状の発症の誘因となることも明らかとなった。一方、互いに助け合う雰囲気があり、先輩が後輩を指導する雰囲気のある職場は、ゆううつ傾向が低く、「仕事のペースの裁量」があり「職業能力向上の機会」がある場合にもゆううつ傾向が低い。

これらを踏まえ、調査では、働く者の肉体的・精神的健康状態は、体質や生活習慣といった個人の特性にだけ影響を受けるのではなく、職場環境の格差が、健康における不平等と関連しているとの結論を示唆している。

（調査・解析部 奥田栄二）