

ストレス対処と心理学的健康

大塚 泰正*1

1 目的

現行の労働時間規制(労働安全衛生法の医師面接義務, 総合対策の医師面接努力義務, 脳・心臓疾患の労災認定基準)の基準時間(月時間外労働 80, 100 時間)とストレスコーピングおよび主観的健康状態(否定的感情, 疲労, 低パフォーマンス)との関連について検討した。仮説は、「長時間働くほど主観的健康状態(特に疲労)が悪化するが, 適応を促進するコーピング(計画, サポートの利用, 肯定的再解釈など)を実行している者は, 実行していない者よりも主観的健康状態が良好である」ということであった。

2 方法

調査会社の調査パネル(登録者 23 万人)から, 20 - 65 歳の労働者 2,000 人を総務省「労働力調査」の性別・年齢階級・産業の構成比に合わせて抽出し, 郵送法による質問紙調査を実施した(1,821 人から回収)。有効回答者 1,777 人の中から自営業, 深夜勤務などを除く日勤雇用者 1,350 人を選択した。更に, 本報告で解析した解析項目に一部でも未回答がある対象者を除き, 1,220 名を分析対象者とした。本研究では, 現行の労働時間規制の基準時間に従い, 週労働時間を 60 時間以下, 61 - 65 時間, 66 時間以上の 3 群に分類した。ストレスコーピングは, Brief COPE inventory (Carver, 1997)を邦訳して使用した。本尺度は, 気晴らし, 積極的コーピング, 否認, アルコールや薬物の使用, 情緒的サポートの利用, 道具的サポートの利用, 行動的諦め, 感情表出, 肯定的再解釈, 計画, ユーモア, 受容, 宗教・信仰, 自己非難の 14 因子 28 項目で構成される。主観的健康状態は, 蓄積疲労チェックリスト (Sasaki et al., 2007)の主観的症状尺度を因子分析して使用した。本尺度は疲労, 抑うつ, 注意・集中困難の 3 因子 12 項目で構成される。分析方法は, 各ストレスコーピング尺度得点の平均値を基準に高低に分類した。労働時間およびストレスコーピングを独立変数, 主観的健康状態を従属変数, 性・年齢・飲酒・職種・雇用形態を共変量とする共分散分析を行った。

3 結果

労働時間と疲労 ($F=10.59\sim 13.28$), 注意・集中困難 ($F=1.88\sim 5.42$) との間には有意な主効果が認められたが, 抑うつとの間には有意な関連が認められなかった

($F=1.38\sim 2.83$; 図 1)。多重比較の結果, 週労働 61 時間以上の群は, 60 時間以下の群よりも疲労が高いこと, 週労働 66 時間以上の群は, 60 時間以下の群よりも注意・集中困難が高いことが明らかになった。道具的サポートの利用と肯定的再解釈は, 労働時間に関わらず, すべての主観的健康状態のよさと関連していた(道具的サポートの利用 [抑うつ: $F=5.03, p<0.05$, 疲労: $F=4.28, p<0.05$, 注意・集中困難: $F=3.90, p<0.05$], 肯定的再解釈 [抑うつ: $F=15.44, p<0.001$, 疲労: $F=6.38, p<0.05$, 注意・集中困難: $F=13.54, p<0.001$]; 図 2)。

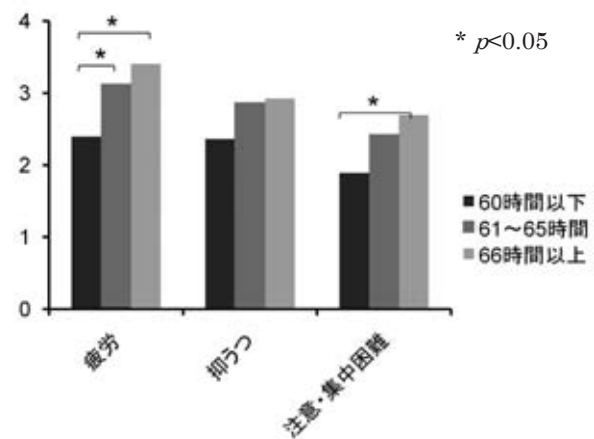


図 1 労働時間と疲労, 抑うつ, 注意・集中困難 (N=1,220)

4 結論

長い労働時間は疲労を高めパフォーマンスを低下させる。しかし, 長時間労働者であっても道具的サポートを利用したり状況を肯定的に再解釈したりすることで, 主観的健康状態の悪化を防ぐことができる可能性がある。

文 献

- 1) Carver CS. You want to measure coping but your protocol's too long: considering brief COPE. *Int J Behav Med* 1997; 4: 92-100.
- 2) Sasaki T, Iwasaki K, Mori I, Hisanaga N, Shibata E. Overtime, job stressors, sleep/rest, and fatigue of Japanese workers in a company. *Ind Health* 2007; 45: 237-46.

*1 広島大学大学院 教育学研究科, 心理学講座。

連絡先: 〒739-8524 東広島市鏡山 1-1-1

広島大学大学院 教育学研究科, 心理学講座 大塚泰正

E-mail: yasumasa-otsuka@hiroshima-u.ac.jp

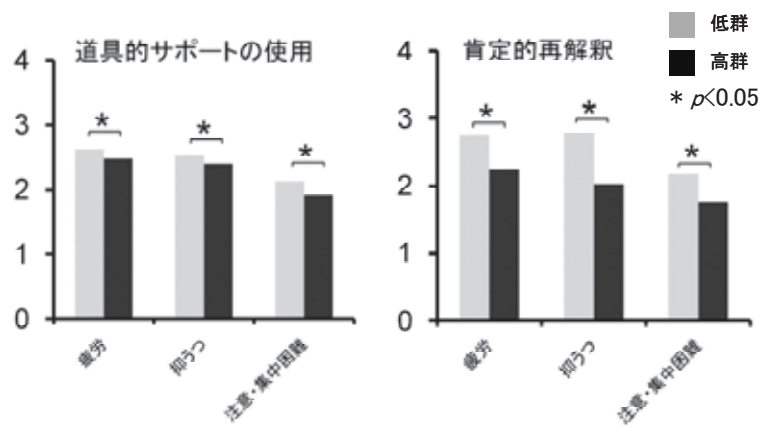


図2 道具的サポートの使用，肯定的再解釈と疲労，抑うつ，注意・集中困難（N=1,220）