平成31年４月15日
第613号
毎月１回15日発行

健康かながわ

公益財団法人　神奈川県予防医学協会
予防医学事業中央会神奈川県支部
全国労働衛生団体連合会会員
編集・発行人＝土屋　尚
発行所＝〒231－0021横浜市中区日本大通58
日本大通ビル　045（641）8501（代表）
http://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp
✉kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp

今月の主なニュース

第6回 かながわ健康支援セミナー
よくわかる！メンタルヘルス不調の復職支援のコツ
アズビル（株）統括産業医　難波　克行
神奈川学校保健研究会 2月例会
子どものやる気を引き出す魔法の質問
（一社）ひまわり教室代表理事　西野奈津子
「保健室」
中井町立中村小学校　羽田　梓
ピンクリボンかながわ
『ピンクリボン缶』がリニューアル
よこはま健康経営会議
「横浜健康経営認証制度」を高く評価
4面　3面　2面

ワーク・ライフ・バランスと健康

TWIN studyから見えてきたもの

個々のライフスタイルや、子育て期、親の介護などを行う中高年期といった人生の各段階におけるニーズに合わせて、多様な働き方・生き方を選べる社会になるといわれる「ワーク・ライフ・バランス」。それを働き方の観点からだけではなく、子育て世代の健康支援に着目した研究をしている慶応義塾大学総合政策学部・島津明人教授に寄稿いただいた。

「ワーク・ライフ・バランスとは何？」という質問に対してよく返ってくる答えは、「長時間労働を減らすこと」「子育て中の女性労働者をサポートすること」「親の介護が必要な中高年労働者をサポートすること」といったものです。こうした答えは決して間違いではありませんが、ワーク・ライフ・バランスの多様な特徴の一部しか捉えていません。

図1は、ワーク・ライフ・バランスの考え方（男女共同参画会議、２００７）を示したものです。これを見ると、ライフには家庭生活（育児、家事、介護など）だけでなく、健康・休養、地域生活、自己啓発などさまざまな活動が含まれていること、仕事とこれらの活動が希望するバランスで展開できる状態をワーク・ライフ・バランスと考えること、がわかります。このことは、ワーク・ライフ・バランスが育児や介護に従事している労働者だけでなく、すべての労働者に関わる問題であることを意味しています。

ワーク・ライフ・バランスと健康

日本では、働き方改革が進められるなど、ワーク・ライフ・バランスへの注目がこれまで以上に高まっています。では、ワーク・ライフ・バランスは私たちの健康に対して、どのような影響を及ぼすのでしょうか？

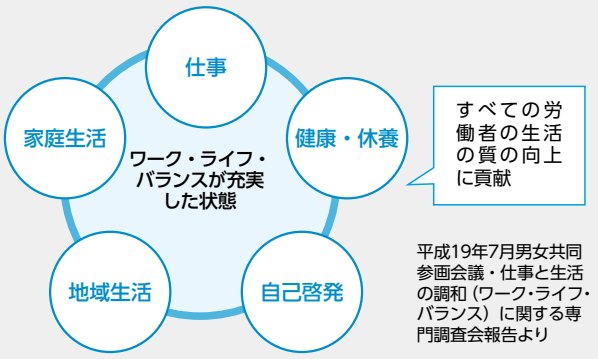
労働者だけでなく パートナーや子どもの健康にも影響

これまでの研究では、仕事上の負担が私生活上の負担を増やす（仕事が忙しいせいで家族と過ごす時間が減るなど：仕事→家庭葛藤）、あるいは、私生活上の負担が仕事上の負担を増やし（家事・育児に忙しく仕事への意欲が低下するなど：家庭→仕事葛藤）、その結果、健康の悪化につながることが明らかにされています（図2）。ここでは、仕事と私生活との間には、ネガティブな内容が流失することが想定されています。

しかし、両者の間には、ネガティブな内容だけが流出するわけではありません。たとえば、仕事で培った能力を家庭でも活かせたり（仕事→家庭充実）、良好な家族関係が仕事へのモティベーションを向上させたりする（家庭→仕事充実）など、ポジティブな内容も流出し、健康の向上につながるのです。

図1　ワーク・ライフ・バランスの基本的な考え方

仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、さまざまな活動について、自らが希望するバランスで展開できる状態



平成19年7月男女共同参画会議・仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）に関する専門調査会報告より

ツインスタディー

私たちのチームでは、「ワーク・ライフ・バランスと健康」プロジェクト、通称TWIN study（Tokyo Work-life INterface study）を立ち上げ、保育園に子どもをあずけながら仕事に従事している共働き夫婦を対象に、仕事と家庭生活との接点が健康に及ぼす影響を継続的に検討してきました。TWIN studyでは、仕事と家庭生活との間でポジティブ／ネガティブな内容が流出する点に注目するだけでなく、夫婦間や親子間で感情・行動・ストレス反応などが伝播することにも注目していることが、大きな特徴です。

TWIN studyは大きくIとIIとに分けることができます。TWIN study Iでは、２００８年～２００９年にかけて、都内某区の区立・私立保育園に子どもを通わせている共働き夫婦を対象に、夫婦それぞれのワーク・ライフ・バランスと健康（自分、パートナー）との関連を2年間にわたって追跡しました。ベースラインの２００８年調査では、約１、５００世帯（約３、０００人）から回答が得られました。TWIN study II（図3）では、２０１０年～２０１３年にかけて、都内某区の区立・私立保育園に子どもを通わせている共働き夫婦とその子どもを対象に調査を行い、労働者自身の仕事・家庭状況、ワーク・ライフ・バランスや健康に加えて、子どもの生活習慣、健康状態、養育行動について尋ねました。いずれも年1回ずつ調査を行いました。

これまでに、自分のワーク・エンゲイジメント（熱意をもっていきいきと働くこと）が高いとパートナーのエンゲイジメントも高くなること、ワーカホリックな働き方が夫婦間のコミュニケーションを悪化させパートナーのメンタルヘルスを悪化させること、父親のワーカホリズムが子どもの肥満につながること、などを明らかにしてきました。

２０１５年から始まったTWIN study IIIでは、ワーク・ライフ・バランスと健康の向上を図るためのプログラムを新たに作成し、その効果を無作為化比較試験によって検討しています。TWIN studyの詳細についてはホームページ（https://hp3.jp/twin/）を参照ください。

図2　ワーク・ライフ・バランスの4つのパターンと健康との関連

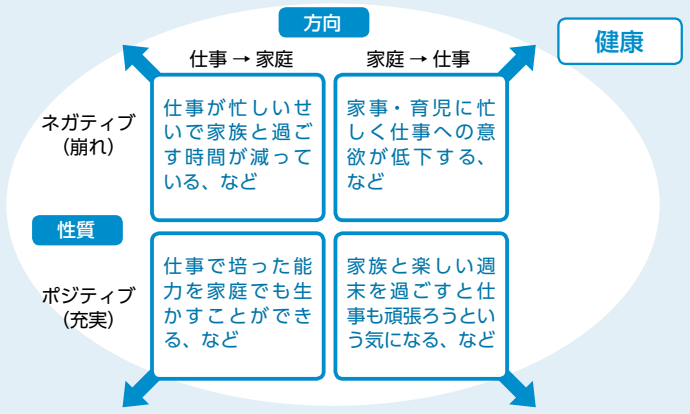
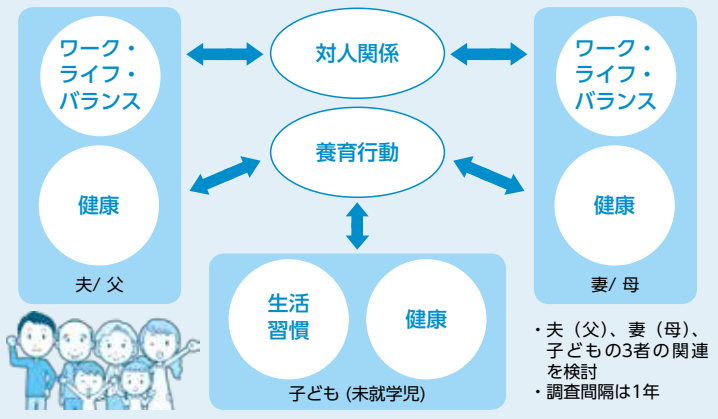



図3. TWIN study (Tokyo Work-family INterface study) IIの概要