

## 未就学児を持つ共働き夫婦のワーク・ライフ・バランス(WLB)と精神保健：

### 【背景】

家庭役割を持つ労働者のこころの健康にとって、仕事と家庭のバランスを保つことは大変重要であると考えられる。これまでのワーク・ライフ・バランス（以下WLB）と精神健康の研究では、バランスの指標として『仕事と家庭の役割間葛藤』のみが注目されており、『役割間のポジティブな流出効果』を考慮した研究はほとんど見られない。しかし先行研究の結果からは、精神健康との関連要因を考える上で、ポジティブ側面も含めた網羅的な研究の重要性が指摘されている。そこで本研究では、仕事⇄家庭の役割間葛藤だけでなく、仕事⇄家庭のポジティブ流出効果を含め、精神健康（心理的ストレス反応）との関連を検討した。

### 【方法】

1. 対象者：某区保育園に児(0-6歳)が通う共働き夫婦約 4,000 世帯(約 9,000 人)
2. 調査方法：記名自記式調査票（2008.9.実施）
3. 配布先：区内 81 保育園へ計 8,964 通の調査票を配布
4. 回答者・回答率：2,992 名（回答率 33.4%）
5. 分析対象：2,346 人（除外基準：パートナーなし[n=154], 欠損値あり[n=492]）  
男性 1,104 名：平均年齢 38.0±5.3 歳，女性 1,242 名：平均年齢 36.4±4.3 歳
6. 変数・使用尺度
  - ・役割間葛藤および流出効果：SWING(Survey Work-home Interaction-NijmeGen)22 項目版（Geurts ら, 2005）
  - ・心理的ストレス反応：K6 日本語版（Furukawa ら, 2008）
7. 解析手法
  - ・各変数の水準の男女比較：男女平均の差の t 検定
  - ・WLB とこころの健康の関連検討]階層的重回帰分析（従属変数は心理的ストレス反応、領域別・男女別解析）

### 【結果・考察】

男性は仕事要因（仕事の負担・裁量権）と役割間葛藤の得点が高く、女性は家庭要因（家庭の負担・裁量権）と役割間ポジティブ流出効果の得点が有意に高かった。

また男女ともに仕事と家庭の役割間葛藤は、心理的ストレス反応を上げる要因となる可能性が示唆された。一方仕事と家庭間のポジティブな流出効果は、心理的ストレス反応を下げる因子にはなりにくい可能性も示唆された。今後は縦断研究での因果関係の解明など更なる研究が期待される。

### 【結論】

仕事と家庭間の葛藤はそれらのポジティブな流出効果に比べ、小さい子を持つ労働者の精神健康と関連する重要な要因である可能性が示唆された。