

2016年5月24日(火)
第89回日本産業衛生学会
職業性ストレス調査票ユーザーズクラブ

ワーク・エンゲイジメント
ワーカホリズム
ジョブ・クラフティング
リカバリー経験

東京大学大学院医学系研究科
精神保健学分野
島津明人

<http://researchmap.jp/read0058233>

WHOによるこころの健康の定義

Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, **can work productively and fruitfully**, and is able to make a contribution to her or his community.

個人の持つ能力を発揮し、生活のストレスに対処でき、**生産的で充実して働くことができ**、地域にも貢献できる状態

http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

働く人のこころの健康 新しい考え方 ワーク・エンゲイジメント

1. 仕事に誇り(やりがい)を感じ
2. 熱心に取り組み
3. 仕事から活力を得て
生き生きしている状態



Schaufeli et al. (2001). *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92
 Schaufeli & Bakker (2004) *J. Organiz. Behav.*, 25, 293-315

WE論文の出版状況(1990-2015)

Table 1 Top 20 outlets publishing work engagement related research

Outlet titles	Publications	% of 1406
Journal of Vocational Behavior	48	3.414
European Journal of Work and Organizational Psychology	39	2.774
International Journal of Psychology	34	2.418
International Journal of Human Resource Management	30	2.134
Work and Stress	29	2.063
Journal of Occupational Health Psychology	29	2.063
Journal of Occupational and Organizational Psychology	25	1.778
Career Development International	25	1.778
Journal of Applied Psychology	22	1.565
Journal of Psychology in Africa	20	1.422
Stress and Health	19	1.351
Gedrag Organisatie	19	1.351
Journal of Managerial Psychology	17	1.209
Journal of Nursing Management	16	1.138
Journal of Occupational and Environmental Medicine	15	1.067
Journal of Organizational Behavior	14	0.996
Journal of Business Ethics	14	0.996
BMC Public Health	14	0.996
Journal of Applied Social Psychology	13	0.925
International Journal of Hospitality Management	13	0.925

Wood, W., Kim, W., & Khan G. F. (2016). Work engagement in organizations: A social network analysis of the domain. *Scientometrics*. DOI 10.1007/s11192-016-1974-6

WE論文の出版状況(2) (1990-2015)

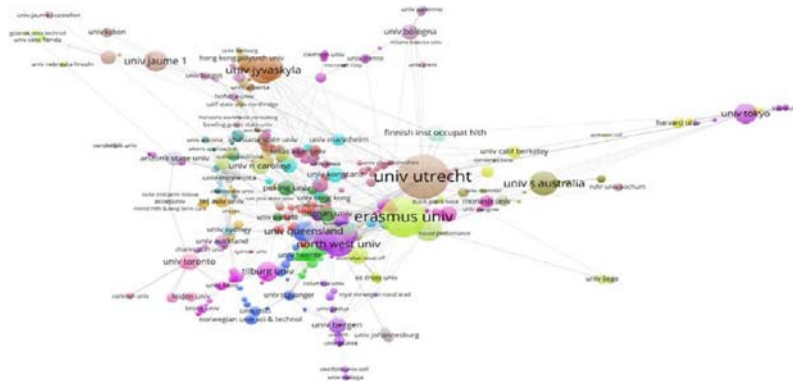
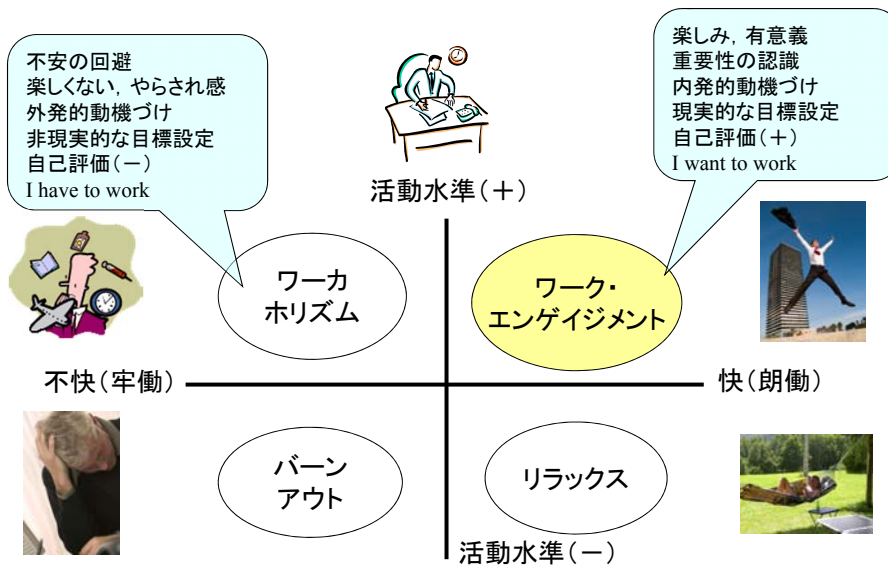


Fig. 3 Institutional network; $N = 1101$ institutions; only the largest component is shown here ($N = 705$)

Wood, W., Kim, W., & Khan G. F. (2016). Work engagement in organizations: A social network analysis of the domain. *Scientometrics*. DOI 10.1007/s11192-016-1974-6

ワーク・エンゲイジメントと関連概念



島津 (2009) 産業ストレス研究, 16, 131-138

「我慢型の努力」よりも 「夢中型の努力」

絶技6重跳び2回連続でギネス 福井の森口明利さん縄跳び偉業
(2014年6月21日午前7時10分)

記事一覧



縄跳びの絶技6重跳びでギネス世界記録に認定された、今もなお跳び方を磨き続ける森口明利さん(24)氏。福井市市民会館

福井市鹿岡町丁目の会社員森口明利さん(24)が、縄跳びの「2回連続の重跳び」に世界で初めて成功した。11日にギネス世界記録保持者に認定された。偉業達成に森口さんは「とてもうれし」と満面の笑みを浮かべ、「たくさんの子供にも縄跳びの楽しさを伝えたい。今後も世界記録に挑戦していきたい」と意欲を見せている。

ギネス世界記録に認定されるには、専門家2人の立ち会いとビデオ撮影が必要。5月18日に東京で開催された日本ロープスキッピング連盟の総会で成功した。3月に達成した4重跳び連続78回と合わせ、森口さん自身二つ目のギネス世界記録だった。

森口さんは京都六のサークルで、縄跳びの本格的な競技やパフォーマンスを始めた。福井県立藤島高時代、趣味で打ち込んでいたブレイクダンスで培った身体能力が生きて、めきめきと上達。3人で2本のロープを使いダンスを交えて跳ぶ「ダブルタッチ」では全国大会で2度優勝の実績がある。

「縄を拾ったり回したり、いろんな楽しみ方があることを知ってもらいたい。縄跳びが注目されるきっかけになればと大学4年のころから記録にも挑戦してきた。

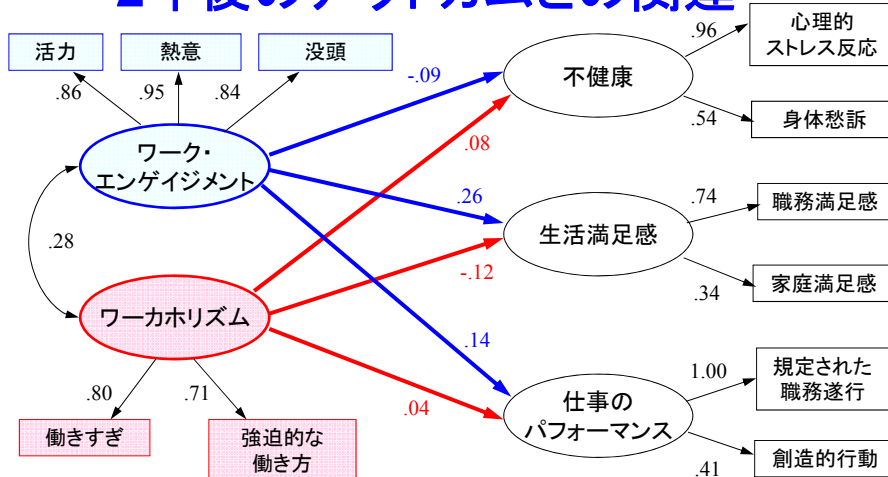
今春、福井市の会社に就職し、市内の体育館や公園で練習を重ねている。練習仲間の安久寛昭さん(25)＝同県坂井市＝は森口さんの影響で縄跳びにハマった一人。「4月に始めたばかりだが、すごい人に教えてもらい上達も早い。(森口さんの)技は見ていておもしろい」と話す。

森口さんの次の目標は、誰も跳んだことのない7重跳び成功と6重跳びのギネス世界記録認定。6重跳びは非公式ながらもすでに世界記録(20回)を超える21回を跳んでおり、連回が秒読み段階。今はジャンプ力の強化へ筋力トレーニングに熱を込めている。

普及活動にも力を入れており、休日には公園でパフォーマンスを繰り返しているほか、縄跳び教室の企画も練っている。「縄跳びは、学校で習う2重跳び、あや跳びとずでない、技の組み合わせは無数の可能性がある」と魅力を語る森口さん。「公園では興味津々の様子で寄ってきてくれる子どもも多い。一緒に楽しもう」と話している。

<http://www.fukuishimbun.co.jp/localnews/movieheadline/51400.html>

エンゲイジメントとワーカホリズム： 2年後のアウトカムとの関連



N=1,196 $\chi^2=159.68$ df=35 $p<.001$ GFI=.98 NNFI=.95 CFI=.97 RMSEA=.06

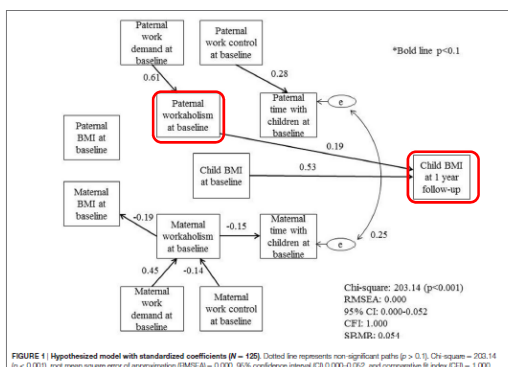
Shimazu et al. (2015) Int J Behav Med, 22, 18-23

父親のワーカホリズムが子どもの肥満に

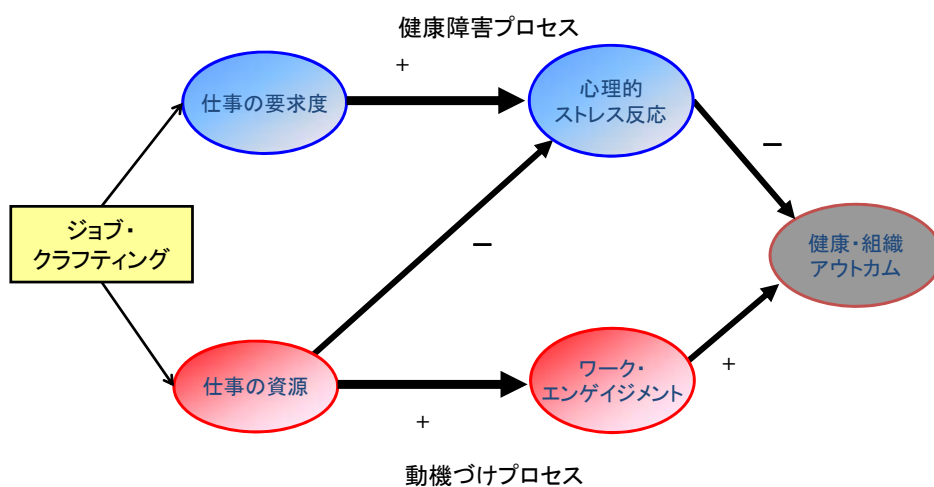
Association between Parental Workaholism and Body Mass Index of Offspring: A Prospective Study among Japanese Dual Workers

Takeo Fujiwara^{1*}, Akihito Shimazu², Masahito Tokita², Kyoko Shimada², Masaya Takahashi², Izumi Watai², Noboru Iwata² and Norito Kawakami²

Fujiwara, Shimazu, et al. (2016). *Frontiers in Public Health*, 4:41. doi: 10.3389/fpubh.2016.00041



仕事の要求度—資源モデルと ジョブ・クラフティング



Schaufeli & Bakker (2004), Bakker & Demerouti (2008)

ジョブ・クラフティングの研修例

目の前の仕事を
やりがいのある仕事に変える！
 ジョブ・クラフティング術



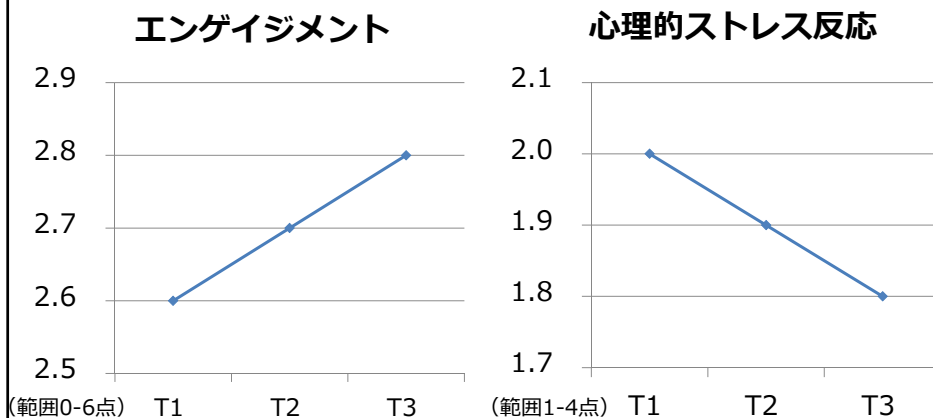
A子さんジョブ・クラフティング例



Source: 櫻谷あすか院生

仕事のやり方への工夫	周りの人への工夫	考え方への工夫
<ul style="list-style-type: none"> 自分の道具となるものを集める (マーケティング関係の研修や本) 新しいチャレンジをしてみる (子どもたちにインタビュー調査) 疲れないような工夫をする (家に帰ったら仕事のことを考えない) 	<ul style="list-style-type: none"> 他の上司と話をしてみる 職場で相談相手を見つける 周りの人からのサポートを集める (休憩時間に他の上司に話しかけてみる・他の職場の同僚の話を聞いてみる) 	<ul style="list-style-type: none"> マーケティングの仕事が子どものためになる! 自分の仕事の幅が広がる! <p>と考えるようにする</p>

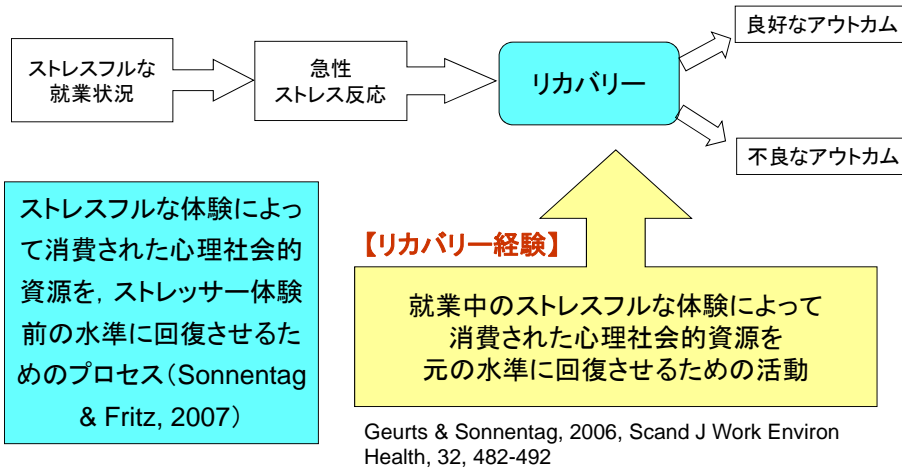
結果：各時点におけるアウトカムの平均値の推移



T1: 介入前 (N=50) 、 T2: 介入直後 (N=44) 、 T3: 介入終了1ヶ月後 (N=42)

Source: 櫻谷あすか院生

就業状況, リカバリーとアウトカム



日本語版リカバリー経験尺度

Akihito SHIMAZU, et al.: Recovery in Japan

205

Appendix

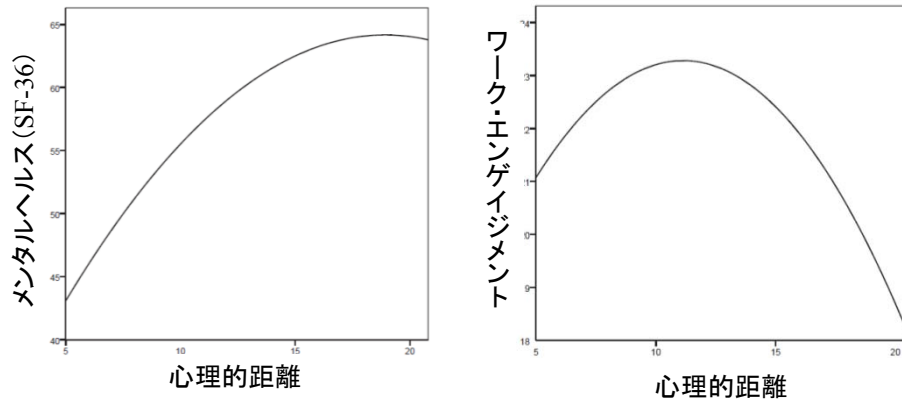
日本語版リカバリー経験尺度

以下の質問文は、「1日の仕事が終わった後の時間の過ごし方」について尋ねたものです。ご自身の状況に当てはまる程度をお答え下さい。それぞれの質問が類似しているように見えても、すべての項目に回答して下さい。

		全く当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらともいえない	やや当てはまる	よく当てはまる
01	何をするか自分で決められると思う	1	2	3	4	5
02	新しいことを学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> • 心理的距離 「仕事のことを忘れる」 • リラックス 「くつろいでリラックスする」 • 熟達 「自分の視野が広がることをする」 • コントロール 「時間の過ごし方は自分で決める」 				
03	仕事のことを忘れる					
04	自分のスケジュールは自分で決める					
05	仕事のことは全く考えない					
06	くつろいでリラックスする					
07	知的に挑戦できることを探出す					
08	やりがいのあることに挑戦する					
09	時間の過ごし方は自分で決める					
10	仕事と距離を置く					

Shimazu, Sonnentag, Kubota, & Kawakami (2012) J Occup Health, 54, 196-205

適度な心理的距離が大事



Shimazu, Matsudaira et al. (in press). Psychological detachment from work during nonwork time: Linear or curvilinear relations with mental health and work engagement. *Industrial Health*