



## 労働者の「心の健康」とライフスタイル

山岡, 順太郎

小林, 美樹

---

**(Citation)**

神戸大学経済学研究科 Discussion Paper, 1503

**(Issue Date)**

2015

**(Resource Type)**

technical report

**(Version)**

Version of Record

**(URL)**

<https://hdl.handle.net/20.500.14094/81008738>



労働者の「心の健康」とライフスタイル

山岡 順太郎

小林 美樹

January 2015  
Discussion Paper No.1503

**GRADUATE SCHOOL OF ECONOMICS  
KOBE UNIVERSITY**

**ROKKO, KOBE, JAPAN**

# 労働者の「心の健康」とライフスタイル

神戸大学大学院経済学研究科

山岡 順太郎<sup>1</sup>

神戸大学大学院経済学研究科

小林 美樹<sup>2</sup>

## 要旨

現在、労働市場における労働者のメンタルヘルス不調が大きな問題となっている。本稿では JGSS2010 の個票データを用いて、労働と家庭という二大領域からその要因を検討した。その結果、労働環境要因として労働時間や通勤時間などの仕事関連の拘束時間の長さ合わせ、職場組織の在り方や雇用不安など人的資源管理が影響していることが明らかとなった。また既婚男性では、妻の仕事関連時間も影響することがわかった。一方、仕事以外の過ごし方では、運動・スポーツ等の身体を使った余暇が有効であり、また家族と一緒に夕食なども「心の健康」を良くするということが示唆された。

## 目次

- I はじめに
- II 労働者の「心の健康」とライフスタイルに関する先行研究と本稿の課題
- III 実証分析
- IV 結論

---

<sup>1</sup> 神戸大学大学院経済学研究科，研究員

<sup>2</sup> 神戸大学大学院経済学研究科，研究員

## I はじめに

これまで労働者のメンタルヘルス不調の問題について、労働市場における問題の重要性に比して社会科学の立場からの要因解明などの研究アプローチは端緒的であったが、近時次第にその問題の指摘<sup>1)</sup>と合わせ研究の取り組みが進展しつつある。

特に労働者のメンタルヘルス不調の対策として、多くは労働者個人の「ストレス・コントロール」が中心であったが、「組織的な一次予防」への転換が強調されてきており、研究の分野でも急がれる課題である。

本稿でもそうしたアプローチの一環として、労働者のメンタルヘルス指標が含まれた数少ない貴重な調査の一つである JGSS2010 年の個票を分析材料にして、労働者の労働環境およびライフスタイルと「心の健康」指標の関係を実証分析し、政策的含意を検討するものである。特に本稿では労働時間と通勤時間などを仕事関連の拘束時間としてとらえ、この拘束時間の影響をコントロールした上で労働者のライフスタイルと「心の健康」の関係に焦点を当て分析を試みる。

## II 労働者の「心の健康」とライフスタイルに関する先行研究と本稿の課題

現在、労働市場における労働者のメンタルヘルス不調が大きな問題となっている。この労働者のメンタルヘルス不調の現状については、2008 年度より厚生労働省によって公表される「医療給付実態調査報告書」には、大企業を中心とした健康保険管理組合の「健保組合」も含まれるようになり、レセプトによる全数調査に基づく病類別の受療者数が把握できるようになった。このデータから労働者の精神疾患受療率を推計した山岡・小林（2014）によれば「平成 23 年度において、3,258 万人の被保険者本人の内、精神疾患による受療者数は毎月平均 59 万人に上り、特に「健保組合」では 1,000 人当たり受療率は 23.3 人と過去最悪となっている。

こうしたメンタルヘルス不調の現状に対して、職場環境における長時間労働との関係に焦点を当てた研究が進んでいるが、本稿では長時間労働による仕事負荷の増加と同時に、疲労回復時間を含めた仕事以外の時間を減少させるため、それによるライフスタイルと「心の健康」の関係を考察する。以下このテーマに関する先行研究を概観する。

山崎（1992）は、首都圏に働く男性ホワイトカラーを対象に、疲労・ストレスの増大と蔓延がその労働・職場や「働き方」とどのような関係にあるのかの問題把握とあわせ、この〈労働・職場・「働き方」要因〉－〈疲労・ストレス〉間の関係は、そうした直接的な結びつき以外に、労働・職場・「働き方」要因が労働・職場生活以外の生活、すなわち余暇・家庭・地域生活や健康生活習慣に影響し、それらのあり方によって、疲労・ストレスが増幅されたり緩和されたりするという関係についても考察している。それによれば「こうした時間面と心理面から言える労働生活の肥大化が、健康を維持・増進させる上で望まれている健康生活習慣の維持・確保に困難をもたらし、

睡眠や休養の不足、不規則で栄養のバランスを欠いた食生活、喫煙や過度の飲酒、運動・スポーツ習慣の欠如、未受診・未受療といった、生活習慣の悪化・不健康化を招きやすいこともまた、よく知られた事実である。」と述べている。

岩崎（2008）は NIOSH 職業性ストレスモデル<sup>2)</sup>をベースに長時間労働が仕事時間の増大による仕事負荷の増加と同時に仕事以外の時間の減少による疲労回復時間（睡眠・休養・余暇時間）の減少が労働者の心身の健康に深刻な影響を与えることを、「社会生活基本調査」（総務省）と「労働者健康状況調査」（厚生労働省）のデータから指摘している。しかしこれらの研究はいずれも調査データの単純相関分析によるものであり、回帰分析などによる他の条件をコントロールして実証分析をした研究はこれまで極めて少ない。山岡（2008）は『生活時間に関するアンケート調査 2007』（連合総研）の個票データを使用し、ディストレス指標（MHI-5）と労働環境ならびに余暇活動の関係を実証分析し、「家族と外出」する頻度が高い場合はディストレスが有意に低下することを抽出している。

以上のレビューのように、この分野における実証的な研究は極めて端緒的であり、その大きな要因が、労働者の「心の健康」計測スコアと合わせ労働市場や雇用管理そしてライフスタイルなど総合的に分析できる調査データが希少なことである。今回の JGSS の調査データは 2010 年度版から SF-12 「心の健康」指標<sup>3)</sup>が追加され分析が可能となり使用する。

本稿の課題として、すでに紹介したような長時間労働時間とその影響及びこうした仕事関連拘束時間などをコントロールした上で、仕事以外の時間の過ごし方と「心の健康」の関係を、多変量回帰分析によって実証的に明らかにし、政策的含意を検討することである。

### III 実証分析

#### 1 データ

本稿で使用するデータは、日本版 General Social Surveys 2010 年版である（以下 JGSS2010 とする）。JGSS2010 は、大阪商業大学 JGSS 研究センターが、東京大学社会科学研究所の協力を受けて実施している。JGSS2010 は、2010 年 2 月から 4 月に実施された。調査対象は、層化 2 段無作為抽出法により抽出された 20～89 歳の全国に居住する男女 9,000 人である。JGSS2010 は、対象者全員に用いる「面接調査票」と、対象者を 2 つに分けた「留置調査票 A 票」「留置調査票 B 票」からなる。計画標本サイズは、A 票 B 票共に 4500 であり、有効回収数は、A 票 2,507（回収率 62.2%）、B 票 2,496（62.1%）、計 5,003 である（大阪商業大学 JGSS 研究センター、2011）。

本研究では、健康関連 QOL（Health-related Quality of Life）指標を用いるが、この項目は留置調査票 B 票にのみ含まれているため、分析には B 票のみを用いる。JGSS2010 では、「SF 健康

調査票 SF-12v2™」が質問に取り入れられており、ここから「心の健康」指標を算出し使用する。

本稿では、雇用者の労働時間や通勤時間などの労働関連拘束時間などコントロールした上で、余暇や健康習慣などのライフスタイルと「心の健康」の関係を中心に分析するため、サンプルを年齢 70 歳未満の常用雇用者に限定する。変数についてのデータクリーニングを行ない、分析に用いたサンプルサイズは 565 である。

## 2 変数

本節では、分析に用いた主な変数について述べる。使用した変数の記述統計量と構成比は、表 2 に示した。

### 2.1 「心の健康」指標

精神的健康をあらわす変数として、SF-12 の下位尺度「心の健康」を評価する 2 つの質問項目を合成して変数として用いた。

次にあげるのは、過去 1 カ月間に、あなたがどのように感じたかについての質問です。

A おちついていて、おだやかな気分でしたか

C おちこんで、ゆううつな気分でしたか

1 いつも 2 ほとんどいつも 3 ときどき 4 まれに 5 ぜんぜんない

A は選択肢の数字を反転させ、A の状態が「いつも」であったときには「5」に、「ぜんぜんない」とときには「1」になるようにし、数字が大きいほど精神状態が良い順位にする。C の場合は、選択肢の数字が大きいほど精神状態が良いので、選択肢の数字そのまま用いる。この 2 つの項目の数字を足し合わせると、2~10 点となるが、さらに、0~100 点の間の得点となるように変換した<sup>7)</sup>。こうして得られた指標は、心の健康 (MH) 下位尺度得点と呼ばれ、数字が大きいほど精神状態が良いことを示す。今回使用しているデータにおけるスコアの平均値は 66.48、標準偏差 20.99、最大値 100、最小値 0 であった。2007 年に全国調査した日本国民標準値<sup>4)</sup>と今回使用のデータを比較すると、平均値では国民標準値 71.25 に対し 66.95 と少し低く、標準偏差値は国民標準値 20.78 に対し 20.10 であった。なお合成変数の Cronbach の  $\alpha$  係数は、今回使用データの測定結果は 0.61~0.68 であった。

### 2.2 労働関連の変数

本稿の目的である労働者の仕事以外のライフスタイルと「心の健康」の関係は、当然労働時間など労働生活を基盤に構成され影響を受けている。したがって基本的な労働環境条件を説明変数

に加えてコントロールする。まず仕事関連時間は、一日当たりの労働時間を、残業などを含む 1 週間の実労働時間と実労働日数から算出し、それに往復の通勤時間を加えた合計時間（仕事関連拘束時間）とする。つぎに雇用管理における職場と労働者の関係を示す変数として「私の職場では人々の連帯感が強い」を 1 とするダミー変数を作成した。また雇用環境については「今後 1 年間に失業する可能性」を 1 とするダミー変数として使用する。

その他の仕事属性として、学歴（中学卒業、高校卒業、短大・高専卒業、大学・大学院卒業の各ダミー）、「本人の仕事収入（対数値）」、「職長・班長ダミー」、「課長・部長ダミー」、経験年数、企業規模、労働組合加入の有無、産業ダミー（11 種類）、職種ダミー（11 種類）を用いた。

### 2.3 ライフスタイル関連の変数

既述のように、労働者にとって仕事以外の時間は労働力を再生産するための必要時間であり、その中に疲労回復時間が含まれる。まず余暇活動として、スポーツ、体操、自然とふれあう、バス、マッサージ、音楽、ペット飼育などについてその頻度を調査しており、「ほぼ毎日」を 7、「週に数回」は 3.5、「週に 1 回」は 1、「月に 1 回」は 0.25、それ以下は 0 と数値化し、それらの個別の変数をそのまま説明変数にしたケース、ならびにそれらを因子分析して得られた三つの主な因子ファクターを説明変数として使用するケースを行った。使用した因子の因子得点は表 1 に示しているが、Factor1 は身体的積極的余暇に特徴が、Factor2 は精神的癒しを、Factor3 は心身のリラクゼーションを主とするというような共通の因子にまとめられる。ついで新聞およびテレビなどの情報収集に関する変数については、新聞を読む頻度は余暇活動と同様の数値化した変数を、テレビは 1 日当たりの視聴時間をそのまま使用する。また家庭生活や人間関係では「家族と一緒に食事」及び「友人との会食や集まり」の頻度をやはり余暇活動と同様の数値化したものを使用する。

さらに男性既婚者を対象にして、妻の労働時間の影響を調べる。妻の労働時間も先の仕事関連拘束時間と同じ方法で算出した 1 日当たりの拘束時間を使用する。このケースでは男性既婚者の家事労働（夕食の用意・洗濯・買い物・掃除・ゴミ出し）の合成変数（ $\alpha$  係数は 0.8）も説明変数に加える。

その他の個人属性として、女性ダミー、年齢（10 歳刻みのダミー）、有配偶ダミー、居住地域を大都市・中都市・小都市・町村に分類してダミー変数としてコントロールする。

## 3 推定結果と考察

### 3.1 労働環境と「心の健康」

労働者のライフスタイルと「心の健康」の関係について分析を行う前提として、まず労働者の

「心の健康」の基本的で規定的な要因である労働・職場の環境との関係を確認する。表3の1)は男女の全常用労働者についての推定結果である。まず注目するのは1日当たりの仕事の拘束時間(労働時間と通勤時間の合計)は $-1.304$  ( $p<0.05$ )という結果であり、従来の労働時間ならびに通勤時間とSF-12の心の健康指標との関係を分析した先行研究と合わせ、それらを合計した労働関連拘束時間が長くなると「心の健康」を低下させていることが確認できる。これは仕事時間の増加による仕事負荷の増加による要因と同時に仕事以外の時間の減少による疲労回復時間の減少による負の影響などが示唆される。

また「職場の連帯感」が「有り」の場合は正で $7.499$  ( $p<0.01$ )であったが、この結果は職業性ストレスモデルの「努力-報酬不均衡モデル」における「尊重報酬」が高い場合はストレスが軽減されるという指摘と整合的である。「失業の可能性」が「有り」の場合は $-6.225$  ( $p<0.05$ )となっており、雇用不安が労働者の「心の健康」を不調にさせる要因の一つであるというこれまでの先行研究と一致している。さらに「労働組合に加入」の場合は、正で $3,688$  ( $p<0.10$ )となっていることは今日の雇用状況からも着目すべき結果である。その他の仕事属性では、職種では事務従事者、販売従事者が心の健康指標が低い結果であるが、これも同様の先行研究の結果と整合的である。企業規模では100人未満で心の健康指標が良かった。

個人属性では、働く女性が男性に比べ $-5.547$  ( $p<0.05$ )と有意に低く、これは多くの先行研究結果と同様である。年齢では、50歳以上が有意に心の健康指標が良好であった。また6歳以下の子どもがいる場合は、正で $5.097$  ( $p<0.10$ )であった。この6歳以下の子供の有無は育児負担を増大させ、ワーク・ファミリー・コンフリクト(WFC)を生じさせる可能性がある一方で、子どもとのスキンシップに癒されて仕事へのモチベーションがあがるというポジティブな効果も指摘されている。

仕事と家庭という二大領域と「心の健康」の関係を分析する上で、長時間労働などの仕事に係る拘束時間の長さなど自らの時間構造とあわせて、既婚者の場合は配偶者の労働関連の拘束時間も大きな影響を与えると考えられる。そこでデータサンプルの制限もあるので、既婚男性を対象に妻の仕事関連の拘束時間の影響を分析した結果が表3-2)である。サンプル構成が表3-1)とは大きく異なるので全体的な比較はあまり意味がないので、ここでは妻の仕事関連の拘束時間と本人の家事負担についてのみ見てみる。まず前者は $-0.588$  ( $p<0,106$ )でほぼ10%水準であるが負、すなわち妻の仕事関連の時間が長くなれば本人の心の健康が低下する結果が確認された。家事負担については影響がみられなかった。以上から、労働に係る時間の長さは本人だけでなく共働きの場合は配偶者の心の健康にも影響を与えている結果が示されたことは、夫婦共働き家庭が増加している状況の中で改めて長時間労働の改善の必要性を示唆している。



### 3.2 ライフスタイルと「心の健康」

労働者は労働生活により余暇や家庭生活、健康習慣などの疲労回復時間にも大きな影響を受けているが、同時に仕事時間以外の時間をどのように過ごすのかも「心の健康」にとっては重要であると指摘されている。ここではライフスタイルと「心の健康」の関係を探ってみたい。

まず余暇の過ごし方と「心の健康」の関係を見たのが表4-1)と表4-2)である。1)は代表的な余暇の7項目を説明変数にして分析し、2)は7項目を因子分析し3つの因子にまとめて説明変数にした結果である。もちろん労働生活に関する変数は表3-1)同様にコントロールしており主な労働環境に関する推計結果もほぼ同じであることが確認できる。

7項目の余暇の内容との関係で有意であったのは、運動・スポーツ（ウォーキング、野球、水泳など）は1.209 ( $p=0.078$ )、体操（ヨガ、ストレッチ、ピラティスなど）は1.148 ( $p=0.042$ )、音楽（音楽を聴く、歌う）は0.597 ( $p=0.053$ )などいずれも正の係数で「心の健康」にプラスとなっている。次にこれらの7項目を因子分析し共通因子を抽出し分析した結果、2)に示されるようにFactor1が2.817 ( $p<0.000$ )と有意に影響を与えている。このFactor1は「運動・スポーツ」と「体操」および「自然としたしむ」などの共通因子でいずれも身体的な活動で共通している。以上の結果から余暇活動としては体を動かすなどの積極的余暇が「心の健康」に有効であることが伺える。

次に家族や友人などとの食事や会食などの影響を見たのが表6-1)である。結果は「家族と一緒に食事」が多い場合は、正で0.837 ( $p<0.035$ )となっており、家族との団欒を作り出す「家族と一緒に食事」は「心の健康」を良くすることが示された。他方「友人との会食や集まり」は有意ではない結果で、山崎（1992）の「退社後、同僚たちと「飲みに行く」ことで、一方では、帰宅が遅くなり、家族団らんの機会が減り、食生活が乱れがちになり、肝臓にも負担をかけるものの、他方では、それによって特に精神的疲労やストレスが緩和、解消されているのではないか」という推論とは異なる結果が示された。

さらに岩崎（2008）の「テレビ・新聞の時間は、広い視野での情報収集、ストレス解消、家族の団欒などの時間として有意義なものであり、その減少は、健康の維持・疲労回復にも悪い影響を与えるであろう」という指摘もあり、今回「心の健康」指標との関係で分析した。その結果は表6-1)であるが、テレビと新聞の時間と「心の健康」指標の関係では有意性は検出できなかった。

## IV 結論

実証分析から得られた知見は以下のようにまとめられる。

①労働環境と「心の健康」との関係では、労働時間と通勤時間の合計による一日の仕事関係拘束時間が長くなると有意に「心の健康」が低下しており、やはり長時間労働の改善が求められる。さらに「職場での連帯感」が良い場合は有意に「心の健康」が良くなっており、個人的成果を重視する成果主義的人事労務管理の広がりの中で、あらためて雇用管理の在り方が問われているといえる。また「失業する可能性あり」も「心の健康」を引き下げる結果が示された。こうしてみると今日の労働者のメンタルヘルス不調は、長時間労働の下での成果主義的人事管理と絶えざる雇用不安という今日の労働市場の問題に拠っており、対策の基本に据えるべき課題であるといえる。

②既婚男性の場合、配偶者の仕事に関する拘束時間が長い場合、「心の健康」を有意に低下させており、夫婦共働きが増加する中で改めて労働時間問題の改善が必要であることを示唆する重要な結果を得た。

③労働者の仕事以外の過ごし方で、余暇の内容について実証分析した結果、運動・スポーツやヨガ・ストレッチ、自然とのふれあいなど身体を使った余暇が有意に「心の健康」と関係していることがわかったが、さらなる検討を続けたい。

④家庭生活や人間関係では、「家族と一緒に夕食」の頻度が高くなると「心の健康」が良いという関係が示されたが、本来的な人間的営みを保てるような労働条件を実現することが必要であるといえる。

今後とも仕事と家庭という二大領域を視野に入れて、労働者のメンタルヘルス問題を解明していく必要がある。

変数	Factor1	Factor2	Factor3
運動・スポーツ	0.5263	-0.0909	0.1252
体操(ヨガ・ストレッチなど)	0.4769	0.0827	-0.1540
温泉・銭湯・サウナなど	0.1577	0.2877	0.3808
マッサージ・リフレ	-0.0102	-0.0053	0.8142
森林浴・海・川など	0.3586	0.0575	-0.0663
ペットと過ごす	-0.0849	0.6562	0.1838
音楽を聴く・歌う	0.0936	0.5832	-0.2895

表2 主な変数の記述統計量と構成比	全正規雇用者 N=565				男性既婚正規雇用者 N=273			
	平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
SF-12スコア	66.5	21.0	0	100	70.6	19.2	12.5	100
年齢	42.6	11.8	20	68	46.0	11.0	22	68
仕事関連拘束時間	10.0	2.1	4	20	10.4	2.1	4	20
妻の仕事関連拘束時間					3.5	3.6	0	12
本人仕事収入(対数値)	5.9	0.6	3.6	7.2	6.2	0.5	4.45	7.17
経験年数	13.4	11.0	0	46	16.6	11.9	0	46
家事分担(合成)					7.1	6.4	0	35
スポーツ(週当たり回数)	0.77	1.25	0.0	3.3				
体操(週当たり回数)	0.58	1.51	0.0	7.0				
自然(週当たり回数)	0.19	0.83	0.0	7.0				
バス(週当たり回数)	0.19	0.70	0.0	7.0				
マッサージ(週当たり回数)	0.06	0.27	0.0	3.5				
音楽(週当たり回数)	2.64	2.92	0.0	7.0				
ペット(週当たり回数)	1.78	2.97	0.0	7.0				
新聞(週当たり回数)	4.66	2.82	0.0	7.0				
テレビ(1日の時間)	2.72	1.47	0.0	8.0				
家族との夕食(週当たり回数)	4.81	2.57	0.0	7.0				
友人との会食(週当たり回数)	0.40	0.83	0.0	7.0				
構成比	(%)							
性別								
男性	65.9							
女性	34.1							
婚姻								
既婚者	66.4							
学歴								
中学卒	3.3							
高校卒	49.3							
短大・高専卒	15.9							
大学・大学院卒	31.1							
役職								
役職なし	65.8							
職長・班長	18.2							
課長・職長	15.3							
失業の可能性あり	11.7							
職場の連帯感あり	52.6							
労働組合加入	35.0							
企業規模								
規模わからない	2.8							
規模100人未満	38.2							
規模100人～299人	14.9							
規模300人～999人	11.0							
規模1000人以上	33.1							
職種								
管理的職業	4.4							
専門的・技術的職業	20.2							
事務職	26.2							
販売職	10.6							
サービス職	4.8							
保安	2.1							
農林漁業	0.5							
生産工程	16.5							
輸送・機械運転職	9.0							
建設・採掘職	2.4							
運搬・清掃・包装等	3.1							

表3 推計結果1

被説明変数: SF12		1) 全常用雇用者		2) 既婚男性常用雇用者	
		係数	標準誤差	係数	標準誤差
	女性ダミー	-5.546 **	2.599	—	—
年齢	30歳代	3.571	3.205	-2.576	6.441
	40歳代	3.974	3.555	3.026	7.120
	50歳代	7.607 **	3.863	8.345	7.546
	60歳以上	9.409 **	4.774	8.859	7.499
学歴〈高校卒〉	中学卒	5.238	4.509	-0.609	6.547
	短大・高専卒	-0.882	2.805	-3.770	6.749
	大学・大学院	-0.028	2.175	-0.077	3.201
	既婚	-0.042	2.445	—	—
	6歳以下子ども	5.097 *	2.728	4.998	3.680
	仕事収入(対数値)	2.071	1.902	1.631	3.463
	仕事拘束時間(1日)	-1.304 **	0.517	-1.131 12%	0.722
	妻の仕事拘束時間(1日)	—	—	-0.588 *	0.363
	家事分担	—	—	0.142	0.187
	経験年数	-0.138	0.110	-0.196	0.148
役職〈役職なし〉	職長・班長	3.702	2.332	4.449	3.239
	課長・部長	2.585	2.657	0.095	3.462
	職場の連帯感あり	7.499 ***	1.844	8.768 ***	2.770
	失業の可能性あり	-6.225 ***	2.950	-5.139	4.677
	労働組合加入	3.689 *	2.101	4.322	2.856
企業規模〈100~299人〉	規模わからない	4.595	6.899	10.200	6.520
	100人未満	6.267 **	2.707	5.137	4.290
	300~999人	5.362	3.516	4.762	5.541
	1000人以上	4.965	3.122	4.033	4.715
職種〈専門・技術職〉	管理的職業	-6.019	4.564	-3.311	5.725
	事務職	-7.116 **	2.794	-4.429	4.119
	販売職	-8.604 **	4.013	-4.503	5.962
	サービス職	-4.220	4.161	-8.482	6.323
	保安職	0.837	8.286	-1.112	9.455
	農林漁業	-7.753	11.884	-5.840	11.339
	生産工程	-4.869	3.697	-3.276	4.819
	輸送・機械運転職	-1.162	5.203	-5.596	6.387
	建設・採掘	-7.985	8.042	2.312	12.172
	運搬・清掃等	-5.608	7.019	-6.731	7.371
	都市規模〈町村〉	大都市	0.838	3.071	4.980
中都市		4.089	3.063	5.234	4.886
小都市		3.858	2.729	9.554 **	4.313
	R-squared	0.157		0.215	
	N	565		273	
注1) 〈〉内はレファレンスグループ					
2) *(有意水準10%)、**(5%)、(1%)					
3) 標準誤差はWhiteの頑健標準誤差					
4) 産業ダミーを含む					

表4 推計結果2

被説明変数: SF12		1)		2)	
		係数	標準誤差	係数	標準誤差
	女性ダミー	5.767 **	2.535	-5.491 **	2.567
年齢	30歳代	3.740	3.157	3.810	3.177
	40歳代	4.372	3.564	4.167	3.539
	50歳代	8.112 **	3.906	7.690 **	3.846
	60歳以上	9.947 **	4.865	9.265 **	4.728
学歴<高校卒>	中学卒	3.528	4.680	4.197	4.576
	短大・高専卒	-0.862	2.820	-0.788	2.808
	大学・大学院	-0.284	2.167	-0.089	2.154
	既婚	0.640	2.442	0.153	2.429
	6歳以下子ども	5.332 *	2.740	5.683 **	2.709
	仕事収入(対数値)	1.921	1.895	1.547	1.867
	仕事拘束時間(1日)	-1.230 **	0.511	-1.193 **	0.512
	経験年数	-0.099	0.111	-0.096	0.111
	運動・スポーツ	1.209 *	0.685	—	—
	体操(ヨガ・ストレッチなど)	1.148 **	0.563	—	—
	温泉・銭湯・サウナなど	0.998	1.037	—	—
	マッサージ・リフレ	1.429	2.987	—	—
	森林浴・海・川など	-0.233	0.710	—	—
	ペットと過ごす	-0.417	0.312	—	—
	音楽を聴く・歌う	0.598 *	0.308	—	—
	Factor1	—	—	2.817 ***	0.794
	Factor2	—	—	0.245	0.901
	Factor3	—	—	-0.106	0.824
役職<役職なし>	職長・班長	3.315	2.346	3.105	2.322
	課長・部長	2.659	2.746	2.572	2.665
	職場の連帯感あり	7.450 ***	1.832	7.208 ***	1.833
	失業の可能性あり	-6.375 **	2.950	-6.180 **	2.941
	労働組合加入	3.388 *	2.102	3.655 *	2.073
企業規模<100~299人>	規模わからない	5.835	6.945	4.882	6.936
	100人未満	6.024 **	2.707	5.697 **	2.686
	300~999人	5.715	3.594	5.189	3.562
	1000人以上	3.893	3.111	4.005	3.096
職種<専門・技術職>	管理的職業	-6.614	4.556	-6.354	4.627
	事務職	-6.803	2.742	-6.841	2.777
	販売職	-7.997 **	3.955	-8.011 **	3.947
	サービス職	-3.812 **	4.111	-4.356 **	4.122
	保安職	-3.933	8.533	-3.363	8.356
	農林漁業	-4.748	10.463	-6.599	11.280
	生産工程	-4.535	3.683	-4.589	3.687
	輸送・機械運転職	-1.221	5.224	-1.107	5.203
	建設・採掘	-6.861	8.196	-8.056	8.110
	運搬・清掃等	-3.890	7.134	-4.344	6.957
都市規模<町村>	大都市	1.201	3.122	1.829	3.091
	中都市	4.496	3.139	4.923	3.103
	小都市	4.500	2.786	4.830	2.751
	R-squared	0.182		0.173	
	N	565		565	

注1) <>内はレファレンスグループ  
2) \*(有意水準10%)、\*\*(5%)、(1%)  
3) 標準誤差はWhiteの頑健標準誤差  
4) 産業ダミーを含む

表5 推計結果3

		1)			
被説明変数: SF12		係数		標準誤差	
	女性ダミー	-5.700	**	2.596	
年齢	30歳代	4.049		3.285	
	40歳代	4.412		3.667	
	50歳代	8.496	**	3.883	
	60歳以上	9.571	**	4.795	
学歴<高校卒>	中学卒	5.257		4.665	
	短大・高専卒	-1.207		2.789	
	大学・大学院	-0.313		2.179	
人間関係	既婚	-1.672		2.570	
	6歳以下子ども	5.642	**	2.756	
	仕事収入(対数値)	1.532		1.951	
	仕事拘束時間(1日)	-1.211	**	0.525	
	経験年数	-0.124		0.110	
情報収集	家族と一緒にの夕食	0.837	**	0.397	
	友人との会食や集まり	1.045		1.041	
情報収集	新聞を読む頻度	0.080		0.334	
	テレビ1日当たり視聴時間	-0.735		0.705	
役職<役職なし>	職長・班長	3.896		2.331	
	課長・部長	3.128		2.613	
企業規模<100~299人>	職場の連帯感あり	7.397	***	1.849	
	失業の可能性あり	-6.442	**	3.003	
	労働組合加入	3.533	*	2.092	
	規模わからない	4.491		7.118	
企業規模<100~299人>	100人未満	5.871	**	2.716	
	300~999人	5.514		3.536	
	1000人以上	5.197	*	3.092	
	職種<専門・技術職>	管理的職業	-7.633	*	4.574
職種<専門・技術職>	事務職	-7.457	***	2.801	
	販売職	-9.096	**	4.039	
	サービス職	-4.064		4.227	
	保安職	-2.068		8.263	
	農林漁業	-8.758		11.627	
	生産工程	-5.093		3.683	
	輸送・機械運転職	-1.627		5.224	
	建設・採掘	-9.125		8.044	
	運搬・清掃等	-5.769		7.086	
	都市規模<町村>	大都市	1.060		3.099
		中都市	4.221		3.131
		小都市	3.646		2.786
	R-squared	0.168			
	N	565			

注1) <>内はレファレンスグループ  
2) \*(有意水準10%)、\*\*(5%)、(1%)  
3) 標準誤差はWhiteの頑健標準誤差  
4) 産業ダミーを含む

## 謝辞

二次分析に当たり、東京大学社会科学研究所附属社会調査・データアーカイブ研究センターSSJ データアーカイブから日本版 General Social Surveys <JGSS2010>（寄託者名：大阪商業大学 JGSS 研究センター）の個票データの提供を受けました。ここに記して感謝します。

日本版 General Social Surveys(JGSS)は、大阪商業大学 JGSS 研究センター（文部科学大臣認定 日本版総合的社会調査共同研究拠点）が、東京大学社会科学研究所の協力を受けて実施している研究プロジェクトである。

## 脚注

- 1) 例えば、『日本労働研究雑誌』（2013）No.635 の特集「職場のゆううつ—心の健康をめぐって」での神林・シュルティ・脇坂「Sickness on the Job—OECD 報告書の日本に対する示唆」での指摘。
- 2) NIOSH は米国労働安全衛生研究所の職業性ストレスモデルで、「仕事のストレス要因（作業環境・仕事上の役割・仕事のコントロール・作業負荷・仕事の将来不安・対人関係）」が、①個人要因、②仕事外の原因、③緩衝要因などによって修飾されて、身体的・心理的・行動面でストレス反応が生じる。この反応が持続した場合発病するというもので、標準的なモデルとして承認されている。（資料出所：『日本労働年鑑 2003』鈴木安名）
- 3) SF-12 は SF-36 の項目の一部により構成された短縮版で、下位尺度「心の健康」は 2 項目からなる
- 4) 日本国民標準値は、2007 年に行われた全国調査の結果から算出された値。日本国民を代表する値にするため 20 歳以上 79 歳以下の住民を対象に全国 200 地点を比例配分して日本全国の縮図となるように標本抽出して実施された。（『SF-36v2™ 日本語版マニュアル』より）

## 参考文献

- 朝倉隆司（2001）「労働時間管理制度が労働者の健康、社会生活に及ぼす影響」『日本労働研究雑誌』 No. 492 pp. 14-23
- 岩崎健二（2008）「長時間労働と健康問題」『日本労働研究雑誌』 No. 575 pp. 39-48
- 神林龍・シュルテン・シン・脇坂明（2013）「Sickness on the Job—OECD 報告書の日本に対する示唆」『日本労働研究雑誌』 No. 635 pp.31-46
- 菅万理・有田伸（2012）「失業が健康・生活習慣に及ぼす効果—固定効果モデルと一階差分モデル



によるパネルデータ分析」東京大学社会科学研究所パネル調査プロジェクト・ディスカ  
ッションペーパーシリーズ. No. 55

黒田祥子・山本勲 (2014) 「従業員のメンタルヘルスと労働時間－従業員パネルデータを用いた検  
証－」 *RIETI Discussion Paper Series* 14-J-020

久田満・高橋美保 (2003) 「リストラが失業者および現役労働者の精神健康に及ぼす影響」『日本  
労働研究雑誌』 No. 516 pp. 78-86

福原俊一・鈴嶋よしみ (2004) 『SF-36v2 日本語版マニュアル』 (特定非営利活動法人医療評価  
研究機構)

藤野善久・堀江正知・寶珠山勉・筒井隆夫・田中弥生 (2006) 「労働時間と精神的負担との関連  
についての体系的文献レビュー」『産業衛生学雑誌』 2006:48 pp87-97

山口一男 (2010) 「常勤者の過剰就業とワーク・ファミリー・コンフリクト」 *RIETI Discussion Paper  
Series* 10-J-008

山崎喜比古 (1992) 「ホワイトカラーにみる疲労・ストレスの増大とライフスタイル」『日本労働  
研究雑誌』 No. 389 pp2-19

山岡順太郎 (2012) 『仕事のストレス、メンタルヘルスと雇用管理』 文理閣

山岡順太郎・小林美樹 (2014) 「労働者の「心の健康」と労働生活」 (神戸大学経済学研究科  
Discussion Paper 1402)

渡井いずみ (2012) 「ワーク・ライフ・バランスの理論と測定」『産業ストレスとメンタルヘルス』  
(日本産業ストレス学会編) pp. 45-53

連合・連合総研 (2009) 『生活時間の国際比較一日・米・仏・韓のカップル調査』

日本生産性本部メンタルヘルス研究所 (2010) 『産業人メンタルヘルス白書』 (2010年版)

大阪商業大学 JGSS 研究センター編 (2011) 「日本版 **General Social Surveys** 基礎集計表・コ  
ードブック JGSS-2010」