

働く人のメンタルヘルス悪化の要因

立命館大学 総合心理学部 総合心理学科 4年

藤田夏実¹

要約

本稿では、正社員のメンタルヘルス悪化に着目し休業理由、職場の状況からストレスの原因を分析することとした。また、男女の性差によってもストレスに違いが生じると考えたためそれぞれ分析を行った。そこで、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から入手したデータを二次利用した。ここで得たデータを回帰分析した。男性と女性では、仕事に対するストレスの現れ方に違いがあった。女性は精神的なストレスを抱えてしまうのに対し、男性は身体的なストレスを感じやすい。これらが休業理由に繋がっていた。また、ストレスを一番感じやすいのは、年齢を重ねた男性であった。

JEL 分類記号; D91

キーワード; メンタルヘルス, ストレス, メカニズム

¹ 立命館大学総合心理学部総合心理学科 cp0023pk@ed.ritsumeai.ac.jp

はじめに

本研究の目的は、正社員のメンタルヘルスがどのような原因で悪化してしまうのかを分析することである。分析には、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から入手したデータを二次利用し、分析した。近年、働き方改革などの問題も上がっている。日本的雇用慣行からの転換も訴えられている。これは、長時間労働の是正やワークライフバランス、ダイバーシティ経営、女性活躍推進などである。また、従業員のメンタルヘルスを左右する要因として、長時間労働・仕事特性・職場管理の方法・職場の風土、配属転換・昇進などがある。実際これらはメンタルヘルス悪化にどれくらい関係しているのかを分析した。また、ストレスによる健康状態はどう悪化しているのかも調査した。

方法

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から入手したデータを二次利用し、回帰分析を行った。まず、従属変数と独立変数を設定した。独立変数は、性別・年齢・雇用形態・配偶者の有無・子どもの有無の5つとし、それぞれQ1、Q2、seisyain、Q9、Q10とした。調査したい内容を従属変数とした。ここに当てはめたのは、主にストレスに関するものであった。

研究仮説

本稿では、メンタルヘルス悪化とは仕事による精神面悪化の理由により働くことができなくなった状態のこと、と定義する。はじめに、でも述べたように働き方改革などで訴えられていることがメンタルヘルス悪化の引き金になっていると考える。また、メンタルヘルスを悪化させる働き方をしてしまうメカニズムとしては、健康に過剰な自信を持ってしまうことも関係していると考えた。また、男女共に年齢を重ねることで責任の重い仕事を任されるようになり、ストレスが増えていくと考える。

結果

入手したデータを二次利用し、独立変数は、性別(Q1)・年齢別(Q2)・雇用形態(配偶者のみ)(seisyain)・配偶者の有無(Q9)・子どもの有無(Q10)とした。従属変数に調査したい内容を当てはめた。

従属変数1 【休業理由 健康上の理由(精神面)】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
4.50687	0.71083	-0.02896	0.02633
	Q9	Q10	
-0.19719	-1.08211		

従属変数2 【休業理由 健康上の理由(身体面)】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
-0.59096	-0.05076	0.01314	-0.05991
	Q9	Q10	
0.12468	0.26727		

従属変数 3 【生活時間 (睡眠) 働いていた日】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
402.80291	-12.12317	-0.01298	11.15230
	Q9	Q10	
-2.82088	-1.18583		

従属変数 4 【生活時間 (睡眠) 休日】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
444.9473	-0.1429	-1.4375	-10.3289
	Q9	Q10	
18.4090	10.3966		

従属変数 5 【生活時間 (育児・家事) 働いていた日】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
158.6689	90.2898	-0.9804	-23.6176
	Q9	Q10	
-35.0168	-57.7612		

従属変数 6 【生活時間 (育児・家事) 休日】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
377.480	124.727	-3.115	-4.956
	Q9	Q10	
-47.650	-130.261		

従属変数 7 【生活時間 (通勤) 働いていた日】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
47.7370	-9.9680	0.4451	10.2571
	Q9	Q10	
3.4557	2.9935		

従属変数 8 【生活時間 (通勤) 休日】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
35.310909	-8.697759	-0.008317	2.204711
	Q9	Q10	
3.486158	-1.750039		

従属変数 9 【生活時間 (仕事) 働いていた日】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
419.5449	-46.7296	-0.4101	111.4901
	Q9	Q10	
9.4264	12.1753		

従属変数 10 【生活時間 (仕事) 休日】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
213.2668	-50.8794	-0.5954	4.3192
	Q9	Q10	
14.0722	-13.7953		

従属変数 11 【生活時間 (自由時間) 働いていた日】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
83.294	-24.561	1.321	-46.461
	Q9	Q10	
31.823	29.024		

従属変数 12 【生活時間 (自由時間) 休日】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
-------------	----	----	----------

80.085	-56.569	2.197	12.011
Q9	Q10		
128.054	119.690		

従属変数 13 【健康状態 (ひどく疲れている)】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
2.98713	-0.28958	0.01138	-0.03904
Q9	Q10		
-0.07061	0.06125		

従属変数 14 【健康状態 (気が張り詰めている)】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
3.30084	-0.23347	0.00437	-0.09513
Q9	Q10		
-0.05573	0.03779		

従属変数 15 【健康状態 (憂鬱だ)】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
3.27117	-0.23443	0.01121	-0.02771
Q9	Q10		
-0.13643	-0.03149		

従属変数 16 【健康状態 (食欲がない)】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
3.822941	-0.078747	0.006646	0.043908
Q9	Q10		
-0.068405	0.043301		

従属変数 17 【健康状態 (よく眠れない)】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
3.629104	-0.072989	0.003526	0.046560
Q9	Q10		

-0.153924 0.003165

従属変数 18 【ストレスの原因 (労働時間・通勤時間の長さ)】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
0.352934	-0.041619	-0.003451	0.062054
Q9	Q10		
0.040477	0.044055		

従属変数 19 【ストレスの原因 (仕事内容・責任の重さ)】

(Intercept)	Q1	Q2	seisyain
0.397509	-0.034555	-0.001613	0.104593
Q9	Q10		
-0.010335	0.049453		

考察

精神面でストレスを感じやすいのは、男性よりも女性の方が多いという結果になった。また、女性は若い方がストレスを感じやすかった。これは、若い女性が上司からの圧力や仕事に慣れていないことに関係していると示唆できる。逆に男性は年齢が上がるにつれて身体面でのストレスを感じやすい。男性は年齢を重ねるにつれて、役職に就くことが多い。これによるストレスが関係していると考えられる。実際カウンセリングを受ける男女比率は、女性の方が圧倒的に多い。女性は精神的に弱いということが考えられる。

また、精神面での健康状態に注目してみると、年齢を重ねている男性の健康状態が悪い。年齢を重ねるにつれて、役職が上がることで、新人の教育・上司からのプレッシャーが大きな要因であると考えられる。板挟みにされている状態であることがストレスの原因になっているといえる。これは、本国が年功序列を取っていることも理解することができる。

一方、仕事に対するストレスは女性よりも男性の方が感じていた。女性の働き方はM字カーブである為、アンケートに回答した年代の女性が働いていないことも考えることができる。

参考文献

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(2013).
(2019年6月26日)