

第3回☆アンケート付き☆是非お答え下さい♪（質問項目は1つだけ！）

■■===== 2011/ 8/ 31 発行=====■■■

本号の主な内容

【webアンケート】2011年度WLB調査の回答方法について
【研究】妻のワーカホリズムは夫のワーク・ライフ・バランスの悪化を招く
【小児科医が答えます】夜泣き／便秘／習い事
【豆知識】「ハーブウォーター」のススメ② 虫よけ "ミントウォーター"

【事務局から】

みなさんこんにちは。
東京大学「ワーク・ライフ・バランス(WLB)と健康に関する調査」事務局です。
まだまだ暑い日もあり、最近では突然の豪雨に驚かれた方もいらしたのではないのでしょうか？
今年も、気候の変化が大きい残暑が続きますが、メールマガジン第3号をお送りいたします！
今回は今後の調査方法について、皆様のご意見を伺うアンケートもごございます。
是非ご回答のほどお願い致します。

【webアンケート】

■2011年度ワーク・ライフ・バランス調査の回答方法について■

今年秋に実施する「ワーク・ライフ・バランスと健康」調査について、皆さまが、どのような形式での回答を希望されるか、ご意見をお聞かせ下さい。
事務局では現在、昨年度同様の、調査票による紙での調査方法に加えて、インターネットを用いたwebでの調査方法を検討しております。
以下のリンク先の簡単なアンケートから、調査方法についてのご意見をお聞かせ下さい。
質問項目は1つですので、是非クリックして回答をお願い致します。

<https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dHFTb3ZDenppMTRhQzR2SkRMQjE5V2c6MQ>

【研究メンバーによる研究成果のご紹介】

～研究メンバーが行ったWLBと健康についての研究を、毎月1つずつ取り上げてご紹介します～

■妻のワーカホリズムは夫のワーク・ライフ・バランスの悪化を招く！■

●ワーカホリズムとは？

ワーカホリズムとは、強迫的に仕事にのめりこむ働き方のことを言います。
ワーカホリックな人は、仕事をしていない時の罪悪感や不安が強く、その罪悪感や不安を回避するために仕事にのめりこみます。
そのため、「リラックスするために仕事をする」と言われることもあります。
この点で、単なる長時間労働とは異なる特徴を持っていると言えます。

●本研究の目的

ワーカホリックな働き方が、
(1) 自分自身のワーク・ライフ・バランス（以下WLB）、精神的健康に及ぼす影響と、
(2) パートナーのWLB、精神的健康に及ぼす影響、
の2点について検討しました。

●主な結果

1) ワーカホリックな人は、自分のワーク・ライフ・バランス（以下WLB）が悪化するリスクが、そうでない人に比べて上昇し（男性で10.2倍、女性で7.7倍）、精神的健康度が悪化するリスクも上昇しました（男性5.9倍、女性4.2倍）。
2) 妻がワーカホリックの場合、夫のWLBが悪化するリスクが1.7倍に上昇しました。

3) 夫がワーカホリックであっても、妻のWLBや精神的健康度が悪化することはありませんでした。

●この研究から何が言えるか？

- 1) ワーカホリックな働き方は、男女を問わず、自分自身のWLBや精神的健康度を悪化させます。
- 2) 妻がワーカホリックだと、夫のWLBの悪化を招くのに対して、夫がワーカホリックであっても、妻のWLBには影響を及ぼしません。これは、夫は家事・育児の多くを妻に依存していることが多いため、妻がワーカホリックで家事・育児が十分にできないと、その影響が夫に及び、WLBの悪化につながるためと考えられます。『家事は妻がやるもの』という夫の役割意識の改革も必要かもしれません。

【出典】

Shimazu, A., Demerouti, E., Bakker, A. B., Shimada, K., & Kawakami, N.:
Workaholism and well-being among Japanese dual-earner couples: A spillover-crossover perspective.
Social Science & Medicine, 73, 399-409.

【 皆様のアンケートの自由記載(抜粋)から： 小児科医が答えます その2 】

～アンケートの自由記載では、子育てに関するたくさんの疑問・質問をお寄せいただきありがとうございました。
これらの中から、よくある疑問・質問を取り上げ、研究メンバーの小児科医がお答えします。～

●Q1：【夜泣きについて】

1歳。毎日のように夜泣きがあります。
夢を見ているのか、自分の泣く声で起きてしまい、なかなか眠れません。
そのたびに、ずっと抱っこやおんぶで親も睡眠不足で大変です。

A1：睡眠は深くなったり浅くなったりというリズムがあり、産まれたばかりの赤ちゃんは約20分、大人は約90分と言われています。
眠りが浅くなった時に夢を見やすく、相談のお子さんはそのタイミングで起きてしまうようですね。

1歳頃だと夜間ずっと寝てくれる子もいますし、何回か起きてしまう子もいます。
これは個人差であって、発達に異常があるという訳ではないから心配しなくて大丈夫です。

でも、夜中に何回も起きてそのたびに抱っこやおんぶというのは、正直大変ですよ。

1歳の子でも「眠りに入るためのコツ」は自分で学習できると言われています。
親御さんが毎回抱っこしてあげたり、体をやさしく擦ってあげる事で早く眠れる時もありますが、逆に毎回それをしないと眠れなくなってしまうたり、寝たかなと思って横にしたとたん、また起きて泣くことがあります。
毎回抱っこするのではなく、部屋を暗くして一緒に添い寝、くらいでもいいかもしれません。

他には暑すぎたり寒すぎたり、他の家族が遅くまで起きているための部屋の明るさや声、テレビの音などが刺激になっている、日中十分に体を動かした遊びが出来ていない、など環境や生活面で改善できる点があるかもしれません。

確実に言えることは、「夜泣きは永遠ではない」です。
ゆったり構えて見ていってあげてください。

●Q2：【便秘について】

5歳4ヶ月。便秘がちです。2～3日に一度程度しかなく、ウンチも固めだと思います。
毎日、排便出来るようになるためには、どのような事に注意すれば良いでしょうか？

A2：子どもの排便習慣は個人差が大きく、毎日決まった時間に排便するリズムが出来るのは小学生以降でだいぶ大きくなってからです。

毎日排便がなくても幼児期にはそれほど心配ありませんが、便が固くなりすぎて排便時に痛くトイレが嫌いになるとか、お腹が張って食が細くなるようでしたら、なるべく便を出させる工夫をしたいものですね。

いくつか方法がありますが、次のようなものを参考にしてみてください。

研究代表者：准教授 島津明人
事務局：島田恭子，西本真寛
Tel : 03-5841-3522 (精神保健学分野)
Fax : 03-5841-3392 (精神保健学分野)
E-mail : wlb-project@umin.ac.jp
URL : <http://plaza.umin.ac.jp/heart/>

