

2009 年度 東京大学  
「ワーク・ライフ・バランスと健康に関する調査」  
報告書

2010 年 12 月

東京大学大学院医学系研究科  
精神保健学分野  
島津明人・西本真寛・島田恭子

【問い合わせ先】

〒113-0033 東京都文京区本郷 7-3-1  
東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野  
准教授 島津明人

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](mailto:wlb-project@umin.ac.jp)

URL : <http://plaza.umin.ac.jp/hear>

## 目次

1. 本調査の概要
2. 本調査の目的と背景
3. 調査の対象と方法
4. 調査結果の概要
  - (ア) 基本属性
    - ① 性・年齢
    - ② 居住地
  - (イ) 家庭の実情・実態
    - ① 子どもの数
    - ② 末子年齢
    - ③ 同居家族
    - ④ 保育園以外のサポート
    - ⑤ 家事負担割合
    - ⑥ 家事時間
    - ⑦ 子どもと過ごす時間
  - (ウ) 働き方・職場の実態
    - ① 職業
    - ② 勤務形態
    - ③ 勤務先でのファミリーフレンドリー施策の有無と利用状況
    - ④ 労働時間
  - (エ) 仕事についての意識
    - ① 仕事の量的・感情的負担
    - ② 仕事での裁量権・成長の機会
    - ③ 上司や同僚からの支援
    - ④ ワーク・エンゲイジメント
    - ⑤ ワーク・エンゲイジメント
    - ⑥ パフォーマンス
  - (オ) 家庭についての意識
    - ① 家庭の量的・感情的負担
    - ② 家庭での裁量権・成長の機会
    - ③ 配偶者からのサポート
    - ④ 配偶者との会話頻度と余暇の共有
  - (カ) 仕事と家庭の調和について
    - ① 仕事→家庭のマイナス影響
    - ② 家庭→仕事のマイナス影響
    - ③ 仕事⇄家庭のプラス影響
    - ④ 仕事⇄私生活のマイナス影響
    - ⑤ 仕事⇄私生活のプラス影響
  - (キ) 精神的健康度と満足度
    - ① 精神的健康度
    - ② 仕事・家庭の満足度

## 1. 本調査の概要

### 【調査の目的】

ワーク・ライフ・バランス（仕事と家庭の調和）と心身の健康や幸せとの関連を明らかにすることを目的としました。

### 【調査方法】

2008 年度に調査実施の承諾をいただいた都内某区の 81 の認可保育園（公立・私立）の保護者全員 8964 名に、保育園を通じて調査票を配布し、2992 名から回答が得られました（回収率 33.4%）。このうち、翌年度（2009 年度）も引き続き回答を承諾された保護者 1466 名に保育園を通じて調査票を配布し、960 名から回答が得られました。

### 【結果の概要】

#### [家庭の実情・実態]

女性（妻）は男性（夫）に比べて「夫婦の家事負担割合」が高く「家事時間（1 日）」が長いほか、「子どもと過ごす時間（1 日）」も長いことが分かりました。この結果は、2008 年度と同じ傾向でした。

#### [仕事についての意識]

男性は女性に比べて「仕事の量的負担」が多いものの、「仕事での裁量権」「成長の機会」「上司や同僚からのサポート」は男女間で大きな差はありませんでした。ただし、女性にとって困った時に頼りになるのは、上司よりも同僚と回答した割合がやや多い結果となりました。この結果も、2008 年度と同じ傾向でした。

#### [家庭についての意識]

女性は男性に比べて「家庭の量的負担」が大きいものの、「家庭での裁量権」も同時に多いことが分かりました。しかし「配偶者からのサポート」は、男性が女性に比べて多く感じていることが分かりました。この結果も、2008 年度と同じ傾向でした。

#### [ワーク・ライフ・バランス]

「仕事から家庭へのマイナスの影響（仕事のせいで家族と余暇を過ごす余力がない）」に該当あり（よくある、いつもある）と回答した方は、男性の 21%、女性の 14 %でしたが、「家庭から仕事へのマイナスの影響（家庭の問題で仕事に集中できない）」に該当ありと回答した方は、男性・女性ともに 3%に留まっていました。一方、「仕事から家庭へのプラスの影響」（仕事の充実が家庭での良い気分につながる）は男性の 48%、女性の 50%の方が、「家庭から仕事へのプラスの影響」は男性の 51%、女性の 52%の方があると回答していました。全体に、マイナスの影響は 2008 年度よりも少なく、プラスの影響は 2008 年度よりも多い傾向が見られました。

#### [精神的ストレス、仕事と生活の満足度]

「精神的ストレスについての訴え」は女性が男性に比べてやや多い傾向がありましたが、大きな差はありませんでした。「仕事への満足度（まあ満足、満足）」は男性よりも女性で高いのに対して（男性 67%、女性 70%）、「家庭生活への満足度」は女性よりも男性で高いことが分かりました（男性 88%、女性 85%）。男女間の差は 2008 年度と同じ傾向でしたが、仕事・家庭生活ともに満足している方の割合は、2008 年よりも高い傾向が見られました。

## 2. 本調査の背景と目的

【背景】 少子高齢化などで労働力の将来的な減少が危惧されている今日では、働く方々ひとりひとりが長期的に能力を発揮し活躍することが必要です。そのためには心と体の健康を維持することが不可欠となってきます。にもかかわらず仕事で不安やストレスを感じている方は60%を超えているのが現状です。特に小さいお子さんを育てながら共働きなさっているご家庭では、仕事のストレスだけでなく、お仕事とご家庭の狭間でワーク・ライフ・バランス（仕事と家庭の調和、以下WLB）の難しさを感じ、悩んでおられる現状も認められます。またそのような困難さと同時に、ご家庭がありお子さんを育てながら働くことで得られる多くの効用も感じていらっしゃると思います。

【目的】 世田谷区の保育園にお子さんを預けて働いておられるご家庭を対象に、WLBの状況、働き方の実態やご家庭の状況、健康度や満足度について把握することを目的としました。仕事と家庭との間のストレスだけでなく、両立していることの効用にも焦点をあてることで、仕事と家庭の両立や子育てをしながら仕事をすることのメリットを明らかにすること、2008年度に引き続いて調査を行うことで、WLBが心身の健康に及ぼすより長期的な影響を明らかにすることをねらいとしました。これらの結果は、わが国のWLB施策や少子化対策の立案に役立てることが期待されます。

## 3. 調査の対象と方法

2008年度に調査実施の承諾をいただいた世田谷区内の81の認可保育園（公立・私立）の保護者全員8964名に、保育園を通じて調査票を配布し、2992名から回答が得られました（回収率33.4%）。このうち、翌年度（2009年度）も引き続き回答を承諾された保護者1466名に保育園を通じて調査票を配布し、960名から回答が得られました。本報告書では、性別、年齢および分析項目に無回答の項目がなかった940名を解析対象としました。なお、東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野のホームページにて研究の概要、Q&A、連絡先など詳細を紹介しました。なお、本調査は東京大学大学院医学系研究科倫理委員会の承認を受けて行われました（承認番号2126）。

## 4. 調査結果の概要

### （ア）基本属性

#### ① 性別ごとの年齢構成

	年齢				合計
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	
男性 (人)	4	232	172	15	423
(%)	0.9	54.8	40.7	3.5	100.0
女性 (人)	15	342	158	2	517
(%)	2.9	66.2	30.6	0.4	100.0
合計 (人)	19	574	330	17	940
(%)	2.0	61.1	35.1	1.8	100.0

性別ごとの年齢構成を男女別に見てみると男女いずれも30歳代が過半数を占めています。平均年齢（±標準偏差）では、男性：39.2±5.1歳、女性：37.5±4.1歳であり、女性に比べ男性が統計的にも有意に年齢が高くなっています。

## ② 居住地域

地区	人	%
世田谷	283	30.1
北沢	147	15.6
玉川	208	22.1
砧	150	16.0
烏山	152	16.2
合計	940	100.0

回答して下さった方々の居住地域です。世田谷地区と玉川地区で過半数を占め、その後烏山地区、砧地区、北沢地区と続き、それぞれ16%程度となっています。

## (イ) 家庭の実情・実態

### ① 子どもの数

	人	%
1人	357	38.0
2人	454	48.3
3人	114	12.1
4人以上	14	1.5
合計	939	100.0

お子さんの数ですが、5割近くの方がお2人のお子さんをお持ちでした。3人のお子さんを持つ方も12%おられました。

### ② 末子年齢

	人	%
0歳	94	10.0
1歳	98	10.4
2歳	173	18.4
3歳	159	17.0
4歳	169	18.0
5歳以上	245	26.1
合計	938	100.0

一番下のお子さんの年齢を尋ねました。一般的にお子さんが小さいほどご両親のケアがより多く必要と考えられます。0歳、1歳、2歳のお子さんをお持ちの方が4割近くおられることが分かりました。

### ③ 同居家族

	人	%
実父	81	8.6
実母	101	10.8
義理父	40	4.3
義理母	74	7.9

一緒に同居されている家族構成です。複数回答ですが、実のお母様と同居なさっている方が一番多く、10%を超えています。その他の回答として自分や配偶者の兄弟姉妹、親戚、などが挙がっていました。

### ④ 保育園以外のサポート

	人	%
家族・親族のサポート	502	50.4
児童館・学童保育など都や区のサービス	181	18.2
ベビーシッターなど民間のサービス	103	10.3
地域のボランティアスタッフ	55	5.5
その他	40	4.0

保育園以外のサポートとしてどんなものを受けられているかについての質問です。一番多いのは家族・親族からのサポートで、半数を超える方が何らかの形で周囲の家族・親族の支援を受けていると考えられます。

また10%近くの方ベビーシッターなど民間のサービスを受けていることが分かりました。その他の回答として、友人・隣人のサポート、病児保育、福祉センター、職場

の託児所、保育ママなどがありました。

#### ⑤ 家事負担割合の男女平均

家事負担割合 (%)	平均値	標準偏差
男性 (418 人)	28.4	18.8
女性 (511 人)	75.9	21.1

ご家庭でふだんどのくらい家事を負担していると認識なさっているかをお聞きしました。男性は平均で 28.4%、女性は 75.3% となり、女性は男性の 3 倍弱の負担を担っていることが分かりました。

#### ⑥ 家事時間 (週あたり)

家事負担時間 (時間)	平均値	標準偏差
男性 (417 人)	10.5	10.8
女性 (497 人)	28.1	16.4

1 週間において実際ご家庭でどのくらいの時間を家事に費やしているかをお聞きしました。女性は男性の 3 倍弱の時間を費やしていることが分かりました。

#### ⑦ 子どもと過ごす時間

子どもと過ごす時間 (時間)	平均値	標準偏差
男性 (420 人)	25.3	16.1
女性 (499 人)	49.7	30.3

お子さんと過ごされる時間は、女性は男性の約 2 倍であり、家事時間ほどではないものの、男性に比べ女性がお子さんとは多く接しておられることが分かります。ただ女性に関してはばらつきも大きく、お子さんと過ごす時間は個人差が大きい

ことも分かりました。

(ウ) 働き方・職場の実態

① 職種

	男性		女性	
	人	%	人	%
専門・技術職	153	37.0	173	34.3
管理職	79	19.1	19	3.8
事務職	56	13.6	225	44.6
販売職	39	9.4	11	2.2
サービス職	42	10.2	53	10.5
保安職	2	0.5	0	0.0
運輸・通信職	10	2.4	3	0.6
生産工程・労務作業職	3	0.7	1	0.2
その他	29	7.0	20	4.0
合計	413	100.0	505	100.0

男性の37.0%が専門・技術職、女性の44.6%が事務職です。男性は次いで事務職、女性は専門・技術職となっています。管理職では、男性が、19.1%、女性3.8%でした。

② 勤務形態

	男性		女性	
	人	%	人	%
会社などの役員	23	5.4	9	1.8
自営業主	48	11.3	23	4.6
自営業の手伝い	2	0.5	16	3.2
正規の職員・従業員	324	76.4	342	68.0
アルバイト	3	0.7	6	1.2
パート職員	3	0.7	62	12.3
派遣社員	2	0.5	15	3.0
契約社員・嘱託	7	1.7	20	4.0
その他	12	2.8	10	2.0
合計	424	100.0	503	100.0

男性の7割、女性の6割強が正規の職員・従業員です。男性は次いで自営業、女性はパート職員となっています。

③ 勤務先でのファミリーフレンドリー施策の有無と利用状況

	ファミリーフレンドリー施策の有無				ファミリーフレンドリー施策の利用状況			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
フレックス勤務制度	149	42.5	131	27.8	79	71.2	62	28.6
時間短縮勤務制度	152	43.3	276	58.6	15	13.5	129	59.4
在宅勤務制度	50	14.2	64	13.6	17	15.3	26	12.0
合計	351	100.0	471	100.0	111	100.0	217	100.0

勤務先に子育てを支援するファミリーフレンドリー施策があるか、またそれを利用しているかどうかの質問です。男性、女性ともに時間短縮勤務制度がある勤務先が多い一方、実際の利用状況については、男性はフレックス制度以外ほとんど使われていないようです。在宅勤務は男性・女性ともまだまだ制度として進んでいないようです。全体として最も利用されている男性のフレックス制度は7割になる一方、そもそもの施策の存在が、導入の多い制度でも半数程度の職場に限られ、その利用状況も、子育て世帯には充分に使われているとは言えない状況のようです。

④ 労働時間（週当たり）

	男性		女性	
	人	%	人	%
40時間未満	60	14.8	228	46.3
40～45時間	62	15.3	145	29.5
45～49時間	54	13.3	50	10.2
50～59時間	104	25.6	44	8.9
60時間以上	126	31.0	25	5.1
合計	406	100.0	492	100.0

週当たりの労働時間の分布です。男性の約85%が40時間以上働いており、60時間以上働く方も約30%いらっしゃいます。一方女性は半数近くが40時間未満で、60時間以上働く方はほとんどいらっしゃいません。男性が残業し、女性が保育園のお迎えや子育てを担当していることが予想されます。



(エ) 仕事についての意識

① 仕事の量的・感情的負担

	仕事量が多い				感情面でストレスを感じる仕事だ			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	14	3.3	39	7.6	40	9.5	72	14.1
たまにある	118	27.3	176	34.4	160	37.8	232	45.4
定期的にある	90	21.3	128	25.0	79	18.7	69	13.5
よくある	117	27.7	105	20.5	92	21.7	84	16.4
いつもある	84	19.9	64	12.5	52	12.3	54	10.6
合計	423	100.0	512	100.0	423	100.0	511	100.0

仕事の量的負担・感情的負担に関する質問です。仕事量の負荷・感情的な負担共ともに、男性がより強く感じており、特に量的負担は6割以上で定期的以上にあると感じておられます。

② 仕事での裁量権・成長の機会

	自分のペースで仕事ができる				私は仕事で十分に自らを成長させることができる			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
ちがう	55	13.0	56	10.9	22	5.2	25	4.9
ややちがう	116	27.5	146	28.5	63	14.9	108	21.1
まあそうだ	208	49.3	255	49.7	239	56.6	260	50.8
そうだ	43	10.2	56	10.9	98	23.2	119	23.2
合計	422	100.0	513	100.0	422	100.0	512	100.0

自分のペースで仕事ができる裁量権（コントロール）の程度について、男女で大きな差はみられず、男女とも過半数の方がかなりの裁量権を持って働いていることが分かります。仕事での成長の機会に関しても、7割以上の方が仕事で成長する機会を多く持っているようです。

③ 上司や同僚からの支援

	あなたが困ったとき、上司はどのくらい頼りになりますか				あなたが困ったとき、職場の同僚はどのくらい頼りになりますか			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	45	11.0	45	8.9	28	6.7	15	3.0
多少	186	45.4	215	42.7	185	44.5	172	33.9
かなり	132	32.2	159	31.5	171	41.1	221	43.6
非常に	47	11.5	85	16.9	32	7.7	99	19.5
合計	410	100.0	504	100.0	416	100.0	507	100.0

上司や同僚からの支援（サポート）に関する質問です。困ったときどのくらい頼りになるかについて上司の場合、

男女とも「かなり」「非常に」では4割程度の方が「頼りになる」と回答しています。一方、同僚に関してもおよそ半分の方はかなり・非常に頼りにしており、特に女性では63%の方が「かなり頼りになる」もしくは「非常に頼りになる」と回答しています。困った時は上司よりも同僚を頼りにしている傾向が女性でより顕著に認められました。

#### ④ ワーカホリズム

	友人と会ったり趣味や余暇活動に費やす時間よりも、仕事に費やす時間の方が多い				仕事を休んでいる時間は罪悪感を覚える			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
ほとんど感じない	78	18.5	149	29.2	227	53.8	291	56.8
ときどき感じる	109	25.8	107	20.9	143	33.9	149	29.1
しばしば感じる	103	24.4	96	18.8	35	8.3	46	9.0
いつも感じる	132	31.3	159	31.1	17	4.0	26	5.1
合計	422	100.0	511	100.0	422	100.0	512	100.0

「ワーカホリズム」とは仕事を過度に、強迫的に行ってしまうことで、「働きすぎ」と「強迫的な働き方」という2つの側面に分かれます。「働きすぎ」は仕事の量的負担（長時間労働）とも関係していますが、特に男性で過半数の方が「しばしば」「いつも」感じておられるようです。また強迫的な働き方として「仕事を休むことに罪悪感を覚える」が挙げられますが、こちらは女性の方がやや高い傾向がありました。これは、家庭や育児のために仕事を休んだり時間短縮勤務をしたりすることが多い女性が、休んでいることに罪悪感を感じておられることが反映されている可能性が考えられました。

#### ⑤ ワーク・エンゲイジメント

	仕事をしていると活力がみなぎるように感じる				自分の仕事に誇りを感じる			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	9	2.1	10	2.0	14	3.3	19	3.7
ほとんど感じない	30	7.1	21	4.1	24	5.7	47	9.2
めったに感じない	54	12.8	60	11.8	58	13.8	81	15.9
時々感じる	193	45.7	220	43.1	149	35.4	209	40.9
よく感じる	90	21.3	120	23.5	109	25.9	81	15.9
とてもよく感じる	31	7.3	53	10.4	40	9.5	36	7.0
いつも感じる	15	3.6	26	5.1	27	6.4	38	7.4
合計	422	100.0	510	100.0	421	100.0	511	100.0

ワーク・エンゲイジメントとは、仕事に誇りを持ち、仕事に没頭し、仕事から活力を得て生き生きとした状態のことを言います。男性の78%、女性の82%の方が「時々」・「よく」・「とても」・「いつも」仕事から活力を得ていることが分かりました。自分の仕事に誇りを持っている方は（「時々」以上で）男性で77%、女性で71%となっています。これまでの研究でワーク・エンゲイジメントが高い人は、心身の健康が良好で、仕事のパフォーマンスが高いことが明らかにされています。

## ⑥ パフォーマンス（仕事の生産性）

過去 30 日間の全般的な自分の仕事の出来具合について

	男性(1242人)	女性(1576人)
平均点	6.9	6.7
標準偏差	1.9	1.7

仕事のパフォーマンスを 0～10 点の中であらわしたものです。これはご自分の仕事を他の誰かがやって最悪だった時の出来を 0 点、一番仕事ができる人がやった場合を 10 点とした場合の仕事の出来栄えをご自分で評価したものです。男女ともに 7 点弱という結果になりました。

## (オ) 家庭についての意識

### ① 家庭の量的・感情的負担

	家庭でやること(家事や家族の世話)がたくさんある				家庭でやるべき事をするための時間が足りない				プライベートな生活で感情的になる事柄を経験する			
	男性		女性		男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	21	5.0	5	1.0	36	8.6	22	4.3	74	17.5	60	11.7
たまにある	156	37.2	39	7.6	154	36.7	108	21.1	252	59.7	254	49.6
定期的にある	116	27.7	71	13.8	73	17.4	61	11.9	48	11.4	66	12.9
よくある	80	19.1	146	28.4	109	26.0	152	29.7	42	10.0	96	18.8
いつもある	46	11.0	253	49.2	48	11.4	168	32.9	6	1.4	36	7.0
合計	419	100.0	514	100.0	420	100.0	511	100.0	422	100.0	512	100.0

家庭の量的・感情的負担に関する質問です。いずれも男女差が大きいのが特徴です。女性がより多くの家事を担っていることで量的負担・時間的切迫・感情的になること、につながっていると考えられます。

### ② 家庭での裁量権・成長の機会

	仕事以外の時間をどのようにするか自分で決められる				余暇の時間に自らを成長させる機会がある			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	12	2.9	34	6.7	55	13.2	129	25.2
たまにある	161	38.2	168	32.9	199	47.6	218	42.7
定期的にある	123	29.2	87	17.0	82	19.6	79	15.5
よくある	97	23.0	155	30.3	59	14.1	61	11.9
いつもある	28	6.7	67	13.1	23	5.5	24	4.7
合計	421	100.0	511	100.0	418	100.0	511	100.0

仕事以外での裁量権と成長の機会についての質問です。女性は家事を担う機会が多いために裁量権を持つ方が多いようです。一方で 40% 近くの男女が「全くない」か「たまにある」と答えており、仕事や子育てに左右され時間の使い方を自由にできない様子がうかがえます。また余暇の時間での成長の機会は男女とも比較的少ないと見受けられ、特に女性の約 25.2% が「全くない」と答えています。これは子育てと仕事優先され、たとえ余暇といえる時間でも家族（子ども）の希望を優先し、「自身の」余暇自体が「全くない」と感じている方もおられる可能性があります。

### ③ 配偶者からのサポート

#### 【夫の場合】

	妻は私が必要なときに支えてくれる		妻は有益な情報やアドバイスを必要なときに与えてくれる		妻は私がとても大事なことを話したい時、話を聞いてくれる		妻は私の考え方を理解してくれる		妻には全面的な信頼を寄せられる	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くそう 思わない	3	0.7	7	1.7	4	1.0	8	1.9	5	1.2
そう思わない	13	3.1	23	5.5	18	4.3	27	6.5	11	2.6
どちらとも いえない	65	15.6	115	27.6	66	15.9	126	30.3	75	18.0
そう思う	236	56.6	217	52.2	217	52.3	186	44.7	179	43.0
全くその通り	100	24.0	54	13.0	110	26.5	69	16.6	146	35.1
合計	417	100.0	416	100.0	415	100.0	416	100.0	416	100.0

#### 【妻の場合】

	夫は私が必要なときに支えてくれる		夫は有益な情報やアドバイスを必要なときに与えてくれる		夫は私がとても大事なことを話したい時、話を聞いてくれる		夫は私の考え方を理解してくれる		夫には全面的な信頼を寄せられる	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くそう 思わない	15	3.2	21	4.5	14	3.0	8	1.7	13	2.8
そう思わない	24	5.1	41	8.7	32	6.8	40	8.5	28	5.9
どちらとも いえない	72	15.3	113	24.0	93	19.8	137	29.1	94	20.0
そう思う	251	53.3	223	47.3	214	45.5	200	42.6	186	39.5
全くその通り	109	23.1	73	15.5	117	24.9	85	18.1	150	31.8
合計	471	100.0	471	100.0	470	100.0	470	100.0	471	100.0

配偶者からのサポートに関する質問です。「そう思う」「全くその通り」を比べるといずれの質問も女性より男性の方が高くなっています。配偶者のことを支えてくれ、理解してくれる、信頼できる存在ととらえている割合が妻より夫の方で高いことが分かりました。

④ 配偶者との会話頻度と余暇の共有

【夫の場合】

	妻が仕事上の問題について話すことがどれくらいありますか		妻が仕事で起きたよいことについて話すことがどれくらいありますか		妻が仕事について不満を言うことがどれくらいありますか		妻が仕事で起こった楽しいことについて話すことがどれくらいありますか		妻と一緒に余暇を過ごす時間を取っている	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	15	3.6	25	6.1	28	6.8	24	5.8	34	8.2
たまにある	167	40.5	169	41.0	198	47.9	178	43.2	149	36.0
定期的にある	97	23.5	99	24.0	98	23.7	108	26.2	104	25.1
よくある	102	24.8	97	23.5	68	16.5	85	20.6	89	21.5
いつもある	31	7.5	22	5.3	21	5.1	17	4.1	38	9.2
合計	412	100.0	412	100.0	413	100.0	412	100.0	414	100.0

【妻の場合】

	夫が仕事上の問題について話すことがどれくらいありますか		夫が仕事で起きたよいことについて話すことがどれくらいありますか		夫が仕事について不満を言うことがどれくらいありますか		夫が仕事で起こった楽しいことについて話すことがどれくらいありますか		夫と一緒に余暇を過ごす時間を取っている	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	41	8.7	53	11.3	104	22.1	62	13.2	101	21.5
たまにある	233	49.6	220	46.8	228	48.5	240	51.1	157	33.5
定期的にある	82	17.4	84	17.9	62	13.2	79	16.8	82	17.5
よくある	80	17.0	79	16.8	60	12.8	62	13.2	76	16.2
いつもある	34	7.2	34	7.2	16	3.4	27	5.7	53	11.3
合計	470	100.0	470	100.0	470	100.0	470	100.0	469	100.0

配偶者との会話頻度についてはいずれの項目でも「定期的」「よくある」「いつもある」をみると男性の方が高い頻度で回答しています。これは、男性からの会話がそもそも少ないことを示していると考えられます。配偶者と余暇を過ごす時間を「定期的」以上にとっている割合では女性の方が低くなっています。

(カ) 仕事と家庭の調和について

① 仕事→家庭のマイナス影響

	仕事が大変で家庭でイライラしてしまう				仕事の事を考え続けているために、家庭でやるべきことを遂行するのが難しい				仕事のせいで家族と余暇を過ごす余力がない			
	男性		女性		男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	123	29.1	149	29.1	160	37.9	279	54.5	126	30.0	223	43.7
時々ある	258	61.1	276	53.9	212	50.2	192	37.5	204	48.6	218	42.7
よくある	38	9.0	66	12.9	39	9.2	32	6.3	60	14.3	51	10.0
いつも	3	0.7	21	4.1	11	2.6	9	1.8	30	7.1	18	3.5
合計	422	100.0	512	100.0	422	100.0	512	100.0	420	100.0	510	100.0

仕事から家庭へのマイナスの影響です。特に「仕事のせいで家族と余暇を過ごす余力がない」と「よく」「いつも」以上に思っておられる方は男性で2割、女性で1割を超えています。またここで、女性では「仕事が大変で家庭でイライラしてしまう」が「よく」「いつも」の割合が最も多い項目となりました。

② 家庭→仕事のマイナス影響

	家庭の問題でイライラして職場の同僚たちにあたってしまう				家庭の問題で悩んでいるために仕事に集中するのが難しい				妻・家族・友人との問題のために、仕事へのやる気がでない			
	男性		女性		男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	364	86.7	461	90.2	292	69.4	371	72.5	331	79.0	388	75.8
時々ある	50	11.9	47	9.2	116	27.6	128	25.0	80	19.1	112	21.9
よくある	5	1.2	3	0.6	11	2.6	12	2.3	7	1.7	9	1.8
いつも	1	0.2	0	0.0	2	0.5	1	0.2	1	0.2	3	0.6
合計	420	100.0	511	100.0	421	100.0	512	100.0	419	100.0	512	100.0

家庭から仕事へのマイナスの影響です。「全くない」と答えている方が男女ともに非常に多く、仕事から家庭へのマイナス影響（①）に比べると家庭から仕事への悪影響はそれほど大きく捉えられていないようです。

### ③ 仕事⇄家庭のプラス影響

	職場で良い1日/1週間を過ごした後は より家族と関わりたい気分になる				家族と楽しい週末を過ごした後は、 仕事もより楽しく感じる			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	38	9.1	71	13.9	43	10.3	76	14.9
時々ある	137	32.7	182	35.6	164	39.1	168	32.9
よくある	176	42.0	159	31.1	153	36.5	171	33.5
いつもある	68	16.2	99	19.4	59	14.1	96	18.8
合計	419	100.0	511	100.0	419	100.0	511	100.0

仕事から家庭、家庭から仕事へのプラスの影響です。まず仕事から家庭方向では40%前後の方が「よく」「いつも」プラスの影響があると答えています。また家庭から仕事方向では実に50%前後の方が「よく」「いつも」プラスの影響を受けていると答えています。

### ④ 仕事⇄私生活のマイナス影響

	仕事のことをいつも考えているため私生活を充 実させられない				私生活のことで頭がいっぱいで、仕事になかなか 集中できない			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	153	36.3	283	55.5	301	71.8	356	69.8
たまにある	184	43.6	162	31.8	102	24.3	138	27.1
定期的にある	34	8.1	35	6.9	12	2.9	9	1.8
よくある	43	10.2	23	4.5	3	0.7	6	1.2
いつもある	8	1.9	7	1.4	1	0.2	1	0.2
合計	422	100.0	510	100.0	419	100.0	510	100.0

仕事から私生活、私生活から仕事へのマイナスの影響です。まず仕事から私生活方向では男女ともマイナスの影響をあまりとらえていません。また私生活から仕事方向ではさらに、そうした影響をとらえておられないようです。

### ⑤ 仕事⇄私生活のプラス影響

	仕事で学んだことの結果として私生活がより充 実する				私生活を楽しく過ごした後は、その気分が仕事に もよい影響を与えている			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	62	14.8	77	15.1	32	7.6	31	6.1
たまにある	185	44.0	197	38.6	176	42.0	181	35.4
定期的にある	81	19.3	83	16.3	80	19.1	91	17.8
よくある	71	16.9	94	18.4	100	23.9	146	28.5
いつもある	21	5.0	59	11.6	31	7.4	63	12.3
合計	420	100.0	510	100.0	419	100.0	512	100.0

仕事から私生活、私生活から仕事へのプラスの影響です。まず仕事から私生活方向では20%前後の方が「よく」「いつも」プラスの影響があると答えています。また私生活から仕事方向では30%前後の方が「よく」「いつも」プラスの影響を受けていると答えています。

(キ) 精神的健康度と満足度（仕事/家庭生活）

① 精神的健康：過去 30 日間の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。

男性	神経過敏に感じましたか		絶望的だと感じましたか		そろそろ、落ち着かなく感じましたか		気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか		何をするにも骨折りだと感じましたか		自分は価値のない人間だと感じましたか	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	140	33.3	287	68.5	207	49.6	206	49.0	221	52.6	291	69.5
少しだけ	154	36.7	79	18.9	113	27.1	129	30.7	114	27.1	76	18.1
ときどき	90	21.4	41	9.8	73	17.5	59	14.0	55	13.1	41	9.8
たいてい	25	6.0	9	2.1	15	3.6	19	4.5	21	5.0	6	1.4
いつも	11	2.6	3	0.7	9	2.2	7	1.7	9	2.1	5	1.2
合計	420	100.0	419	100.0	417	100.0	420	100.0	420	100.0	419	100.0

女性	神経過敏に感じましたか		絶望的だと感じましたか		そろそろ、落ち着かなく感じましたか		気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか		何をするにも骨折りだと感じましたか		自分は価値のない人間だと感じましたか	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	164	31.9	342	66.3	247	48.2	238	46.2	248	48.2	359	69.7
少しだけ	147	28.6	91	17.6	154	30.1	153	29.7	144	28.0	79	15.3
ときどき	148	28.8	64	12.4	86	16.8	96	18.6	91	17.7	61	11.8
たいてい	40	7.8	14	2.7	15	2.9	19	3.7	18	3.5	8	1.6
いつも	15	2.9	5	1.0	10	2.0	9	1.7	14	2.7	8	1.6
合計	514	100.0	516	100.0	512	100.0	515	100.0	515	100.0	515	100.0

精神的健康に関する質問です。「いつも」「たいてい」、神経過敏、絶望的、そろそろ、沈み込み、無価値を感じている方が、それぞれ約 9%—11%（神経過敏）、3%—4%（絶望的）、6%—5%（そろそろ）、6%—5%（沈み込み）、7%—6%（骨折り）、3%—3%（無価値）という結果になっています（男性—女性）。



② 仕事の満足度・家庭の満足度

仕事に満足だ				
	男性		女性	
	人	%	人	%
不満足	51	12.1	45	8.8
やや不満	87	20.7	107	20.9
まあ満足	225	53.4	291	56.8
満足	58	13.8	69	13.5
合計	421	100.0	512	100.0

家庭生活に満足だ				
	男性		女性	
	人	%	人	%
不満足	5	1.2	14	2.7
やや不満	44	10.5	66	12.8
まあ満足	205	48.7	276	53.6
満足	167	39.7	159	30.9
合計	421	100.0	515	100.0

仕事と家庭の満足度に関する質問です。仕事に関して「まあ満足」もしくは「満足」と答えておられる方は男女とも60%を超えています。また家庭に関しては男性で9割弱、女性でも85%近くの方が「まあ満足」もしくは「満足」と回答されました。仕事の満足度は女性の方が高く、家庭の満足度は男性の方が高いようです。