

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」
結果の概要

【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 名から回答を得られました（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。

【問合わせ先】

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