

2010 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】**

2010 年度に調査実施の承諾をいただいた都内某区の 23 の認可保育園（公立・私立；承諾率 26.7%）の保護者全世帯 2050 世帯に、保育園を通じて調査への参加登録はがきを配布し、325 世帯から参加の同意が得られました（同意率 15.8%）。このうち住所の確認のとれた 324 世帯に調査票を送付し、260 世帯から返送をいただきました（回収率 80.3%）。

**【結果の概要】**

**【家庭の実情・実態】**

女性（妻）は男性（夫）に比べて「家事・育児負担割合」が高く「家事時間（週あたり）」が長いほか、「子どもと過ごす時間（週あたり）」も長いことが分かりました。この結果は、2009 年度に都内某区で行った調査と同じ傾向でした。

**【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、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。この結果も、2009 年度の調査と同じ傾向でした。

**【家庭についての意識】**

女性は、「家庭の量的負担」「感情的負担」がともに大きいものの、「家庭での裁量権」も同時に多いことが分かりました。この結果も、2009 年度の調査と同じ傾向でした。「配偶者からのサポート」は、男性が「具体的・情動的サポート」をやや多

く提供しているのに対して、女性は「情緒的サポート」を多く提供していました。

**【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 25 %、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 2%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」は男女ともに 58%の方が、「家庭から仕事へのプラスの影響」は男性の 53%、女性の 59%の方が該当あり（よくある、いつもある）と回答していました。全体には、マイナスの影響は 2009 年度の調査と同程度で、プラスの影響は 2009 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 76%）、「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 91%、女性 86%）。男女間の差は 2009 年度の調査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、2009 年度よりも高い傾向が見られました。

**【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://wlb.umin.jp/>