

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」
報告書
[子ども調査編]

2011 年 10 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・島田恭子・西本真寛

【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
URL : <http://wlb.umin.jp/>

目次

1. 本調査の背景と目的
2. 調査の対象と方法
3. 調査結果の概要
 - (ア) こども調査結果概要(0-1 歳編)
 - ① 性別
 - ② 兄弟姉妹数
 - ③ 朝の起床時刻
 - ④ 夜の就寝時刻
 - ⑤ 食習慣
 - ⑥ 清潔習慣
 - ⑦ 1日あたりの娯楽時間(テレビ)
 - ⑧ 今までに診断を受けたことのある病気
 - ⑨ これまでに経験したことのある事故

 - (イ) こども調査結果概要(2-3 歳編)
 - ① 性別
 - ② 兄弟姉妹数
 - ③ 朝の起床時刻
 - ④ 夜の就寝時刻
 - ⑤ 食習慣
 - ⑥ 清潔習慣
 - ⑦ 1日あたりの娯楽時間(テレビ)
 - ⑧ 今までに診断を受けたことのある病気
 - ⑨ これまでに経験したことのある事故

 - (ウ) こども調査結果概要(3-4 歳編)
 - ① 性別
 - ② 兄弟姉妹数
 - ③ 朝の起床時刻
 - ④ 夜の就寝時刻
 - ⑤ 食習慣
 - ⑥ 清潔習慣
 - ⑦ 1日あたりの娯楽時間(テレビ)
 - ⑧ 1日あたりの娯楽時間(コンピューターゲーム)
 - ⑨ 今までに診断を受けたことのある病気
 - ⑩ これまでに経験したことのある事故

1. 本調査の背景と概要

【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。

特に小さいお子様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。

このような状況を背景に、本調査では、父親および母親のWLBのあり方が、自分およびパートナーの健康や幸福感に及ぼす影響とともに、こどもの養育環境や生活習慣に及ぼす影響について把握することを目的としました。

【調査の概要】 都内某区の保育園にお子様を預けて働いておられるご家庭を対象に、2種類（親調査、こども調査）の調査を依頼しました。親調査では、お父様およびお母様におけるWLBの状況、働き方の実態やご家庭の状況、健康度や幸福感についてお尋ねしました。こども調査では、お子様の養育環境や生活習慣についてお尋ねしました。

本研究は、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ていること、WLBのあり方が自分だけでなく家族（パートナーやこども）に及ぼす影響にも焦点を当てていること、これらの影響を5年間にわたって追跡すること、において世界でも類を見ないユニークな研究となっています。

本研究から得られる結果によって、わが国のWLB施策や少子化対策が大きく前進することが期待されています。

2. 調査の対象と方法

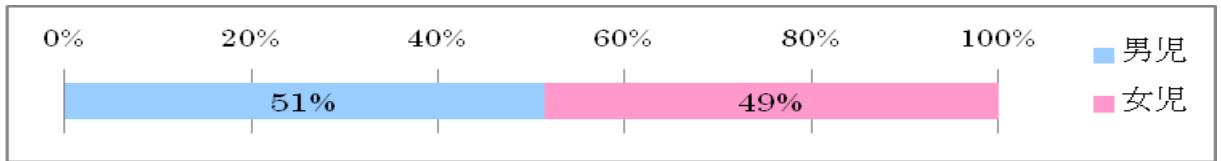
2010年度に調査実施の承諾をいただいた都内某区内の23の認可保育園（公立・私立）の保護者全世帯2050世帯に、保育園を通じて調査への参加登録はがきを配布し、325世帯から回答が得られました（同意率15.8%）。このうち、住所の確認がとれ、子ども調査への回答に同意された319世帯に調査票を送付し、254世帯から回答が得られました（回収率79.6%）。本報告書では、分析項目に無回答の項目がなかった方を解析対象としました。なお、東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野のホームページにて研究の概要、Q&A、連絡先など詳細を紹介しました。なお、本調査は東京大学大学院医学系研究科倫理委員会の承認を受けて行われました（審査番号3245）。

3. 調査結果の概要

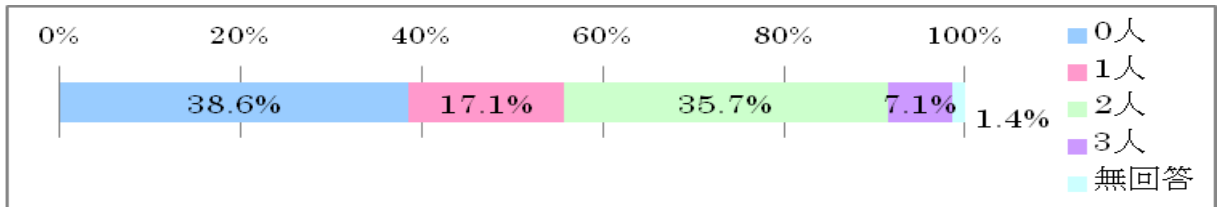
(ア) こども調査(0-1歳編)

有効回答数 72名

① 性別

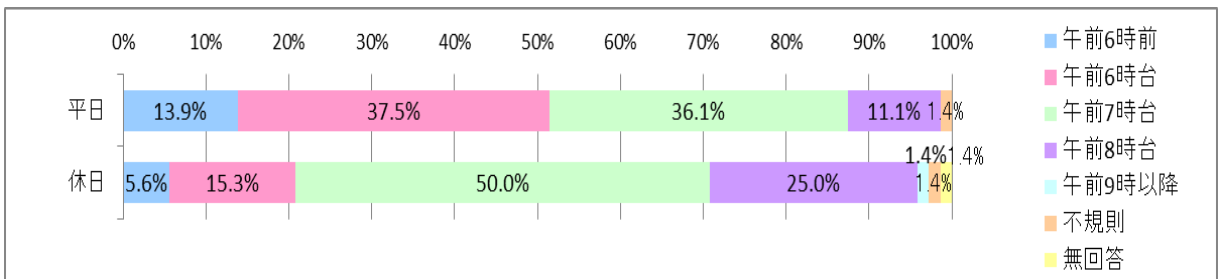


② 兄弟姉妹数



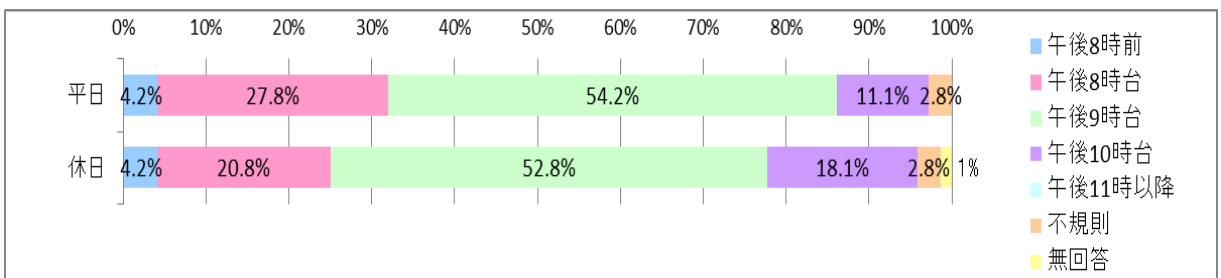
兄弟姉妹の数についての質問です。末子が0-1歳でいらっしゃる場合、兄弟姉妹のいない割合は38.6%でした。兄弟姉妹が二人以上いらっしゃる割合は、42.8%でした。

③ 朝の起床時刻



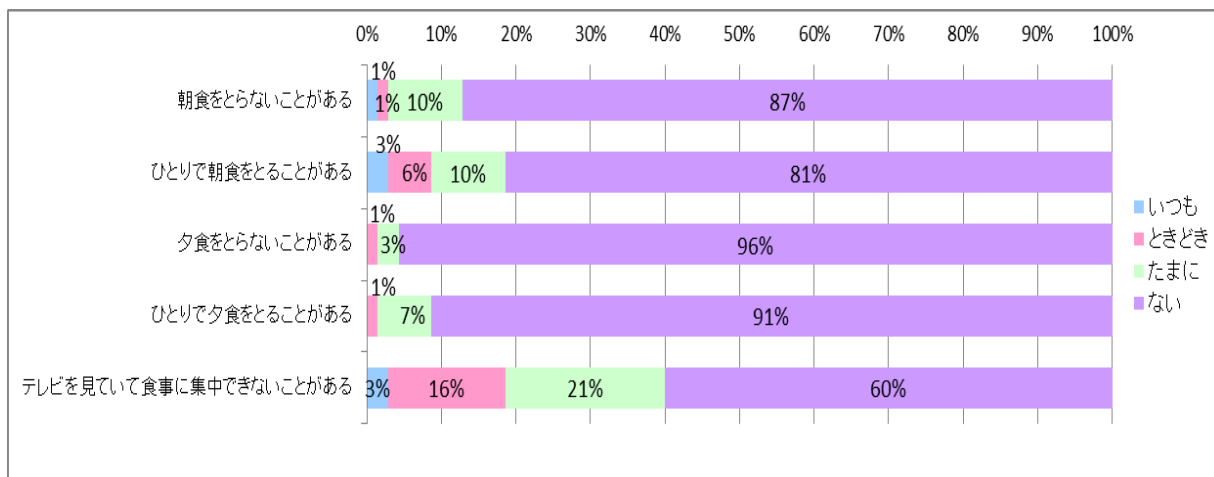
平日の起床時刻は、6時前から7時台が70%を超えました。休日は7時台が約半数となり、休日の方がゆっくりとした起床時刻となるようです。

④ 夜の就寝時刻



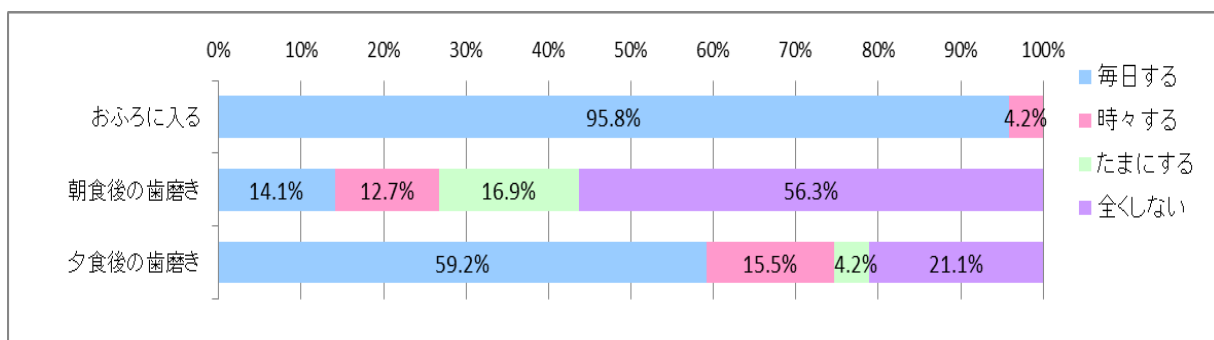
平日、休日ともに就寝時刻は、9時台が半数を超え、8時台が約30%でした。休日は10時以降となる割合が約20%となり、就寝も遅くなる傾向がうかがえました。

⑤ 食習慣



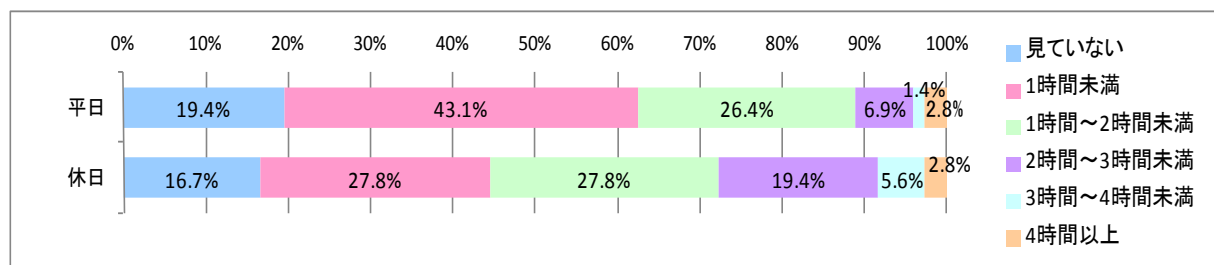
食習慣での問題は全体に少ない傾向でした。ただし、テレビを見ていて食事に集中できないことがあるは、いつも、ときどき、たまにを合わせて40%ありました。

⑥ 清潔習慣



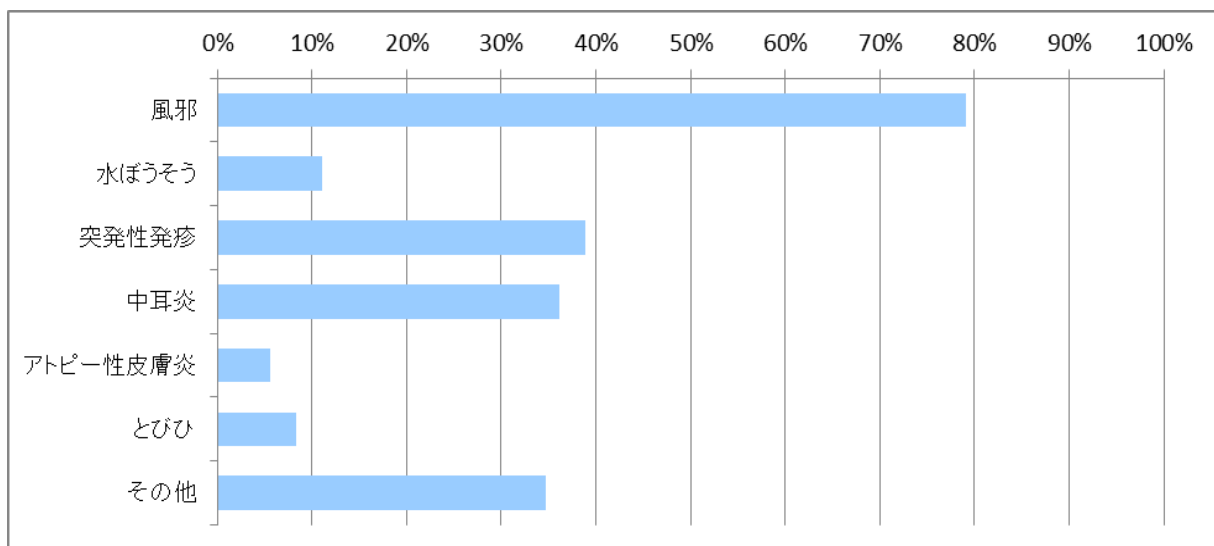
清潔習慣では、「全くしない」「たまにする」をみると、朝食後の歯磨きが難しい傾向がうかがえました。

⑦ 1日あたりの娯楽時間（テレビ）



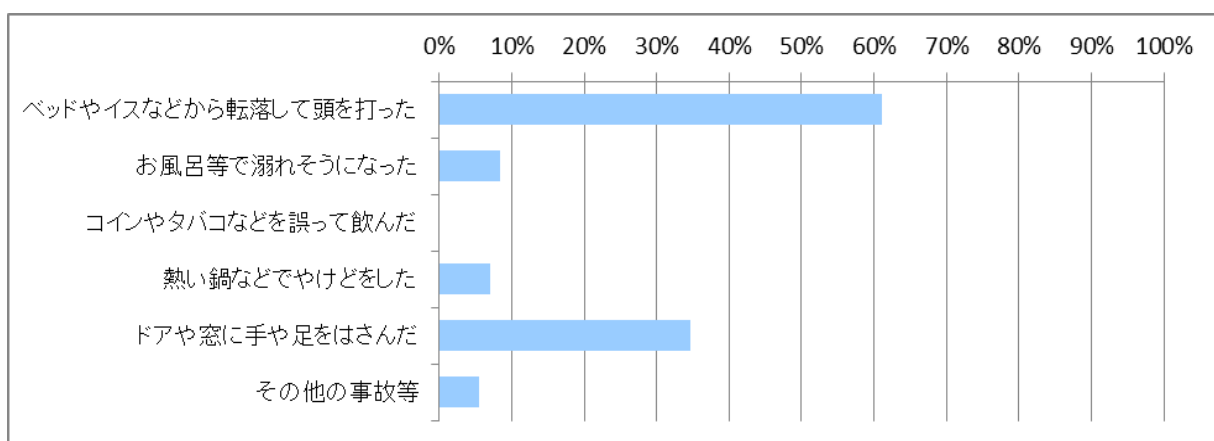
テレビの視聴時間は休日の方が長い傾向にありました。休日2時間以上視聴される方は30%近くになりました。

⑧ 今までに診断を受けたことのある病気



0-1 歳では、全体的にまだ病気の診断が少ないですが、突発性発疹や中耳炎の診断を受けたことがある割合は 40% 近くありました。

⑨ これまでに経験したことのある事故

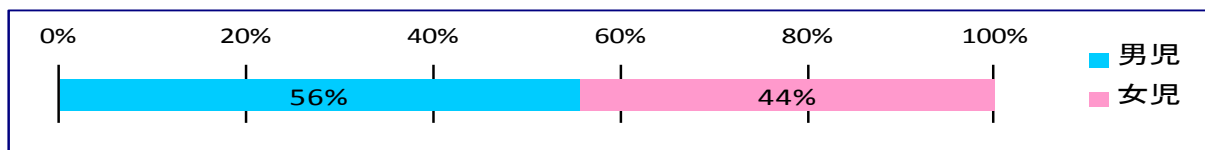


0-1 歳ではまだ事故も少ないことがわかりましたが、転落は 60% 以上の方が経験され、ドアや窓に手や足をはさむといった事故も 30% を超えていました。

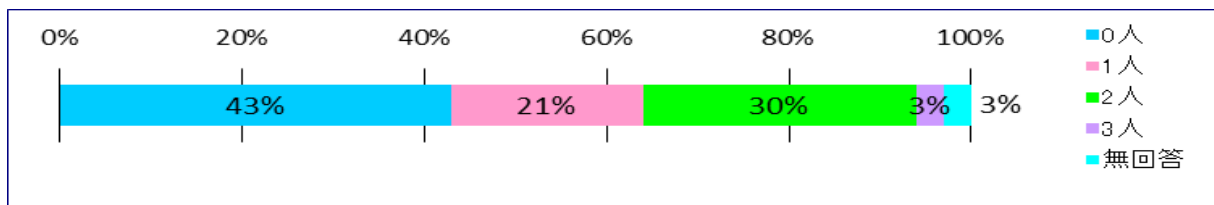
(イ) こども調査結果(2-3 歳編)

有効回答数 100 名

① 性別

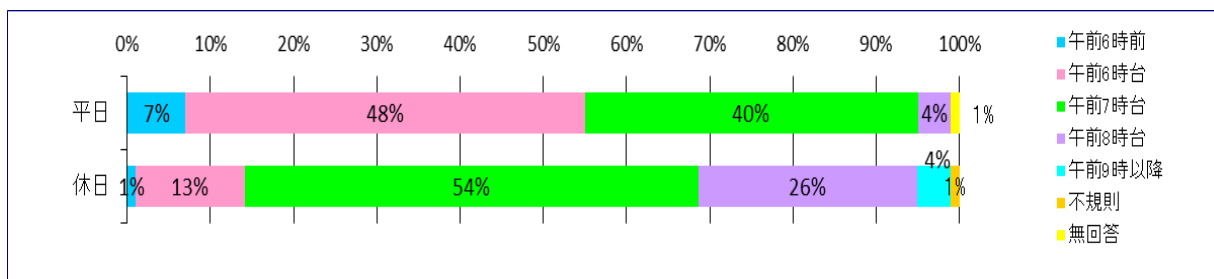


② 兄弟姉妹数



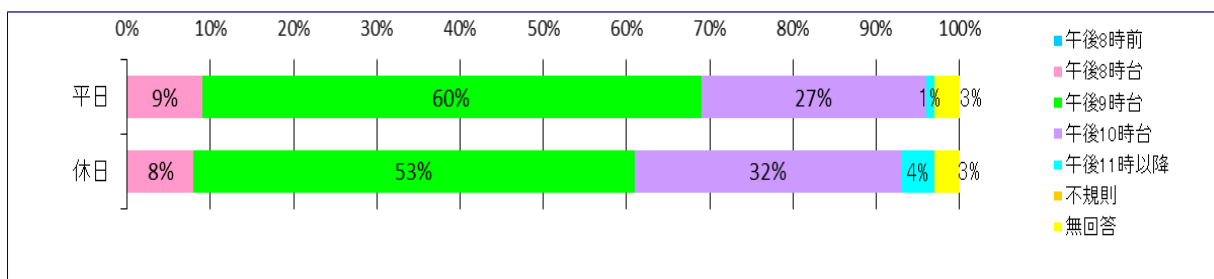
兄弟姉妹の数についての質問です。兄弟姉妹のいない割合は 43%でした。二人以上の兄弟姉妹がいらっしゃる割合は 33%でした。

③ 朝の起床時刻



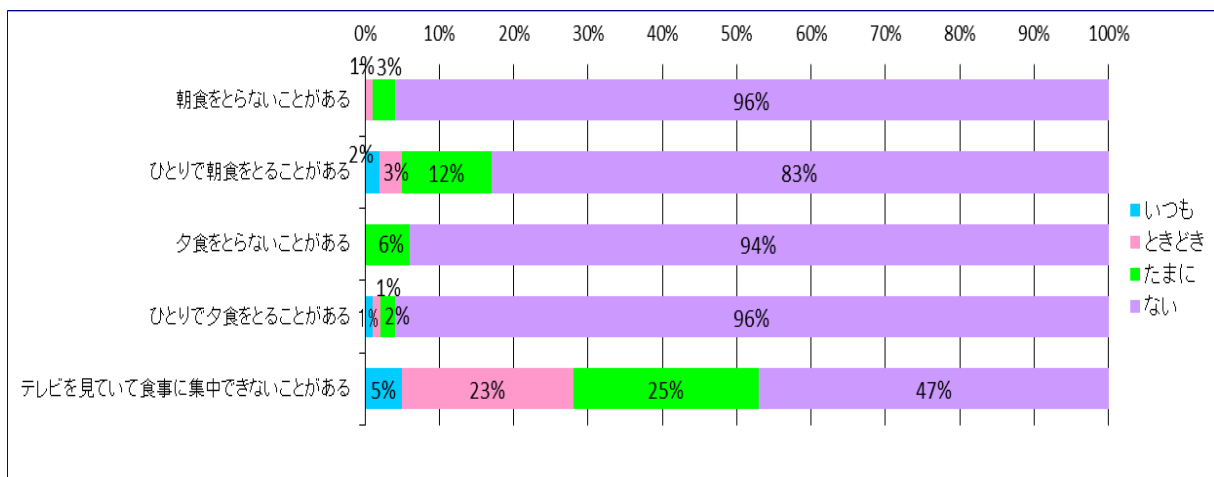
平日の起床時刻は、95%の方が 6 時前から 7 時台でした。休日は 7 時台が約半数となり、休日の方がゆっくりとした起床時刻となるようです。

④ 夜の就寝時刻



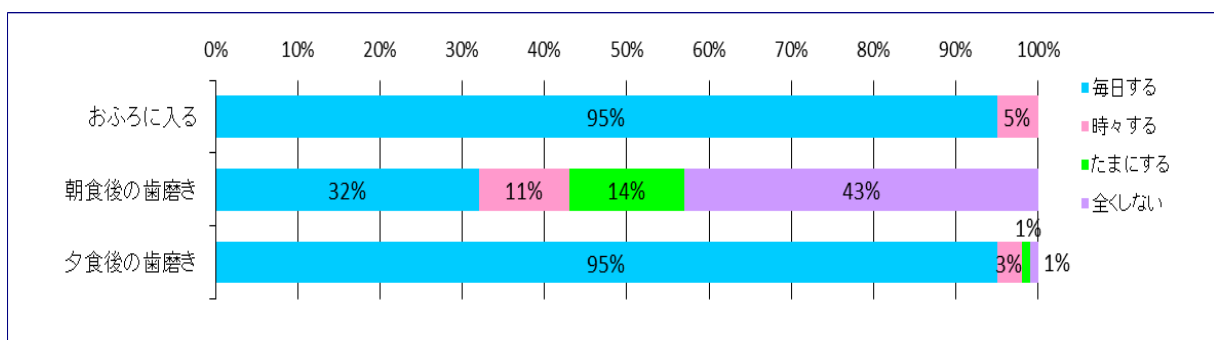
平日、休日ともに就寝時刻は、9 時台が半数を超えていました。10 時台となる割合は約 30%でした。休日は就寝も遅くなる傾向がうかがえました。

⑤ 食習慣



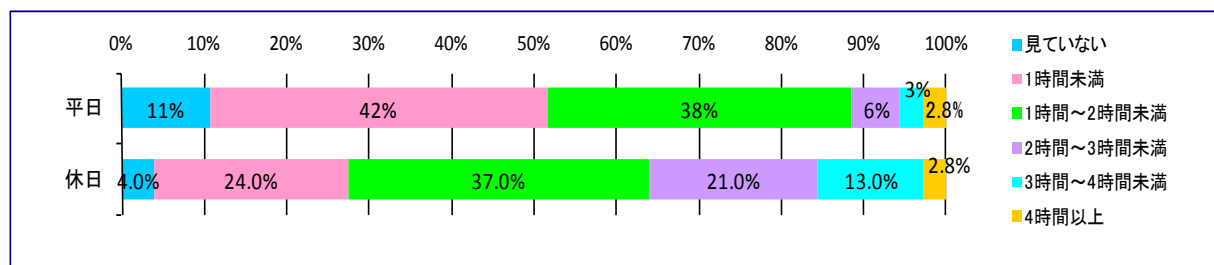
食習慣では、半数以上の方がテレビを見ていて食事に集中できないことが「いつも」「ときどき」「たまに」あるをあげました。

⑥ 清潔習慣



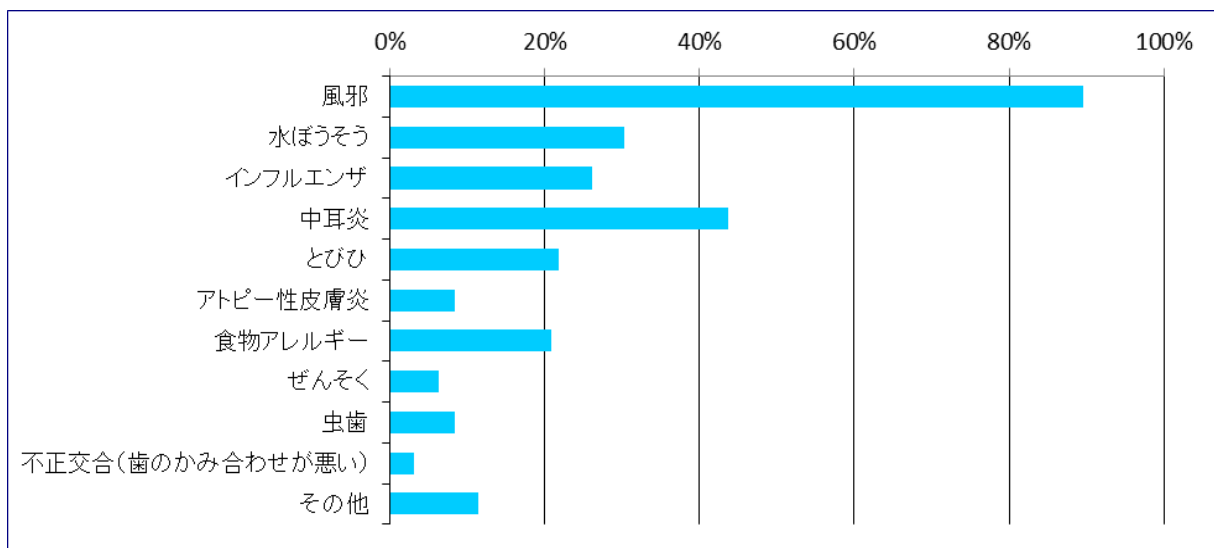
清潔習慣では、「全くしない」「たまにする」をみると、朝食後の歯磨きが難しい傾向がうかがえました。

⑦ 1日あたりの娯楽時間（テレビ）



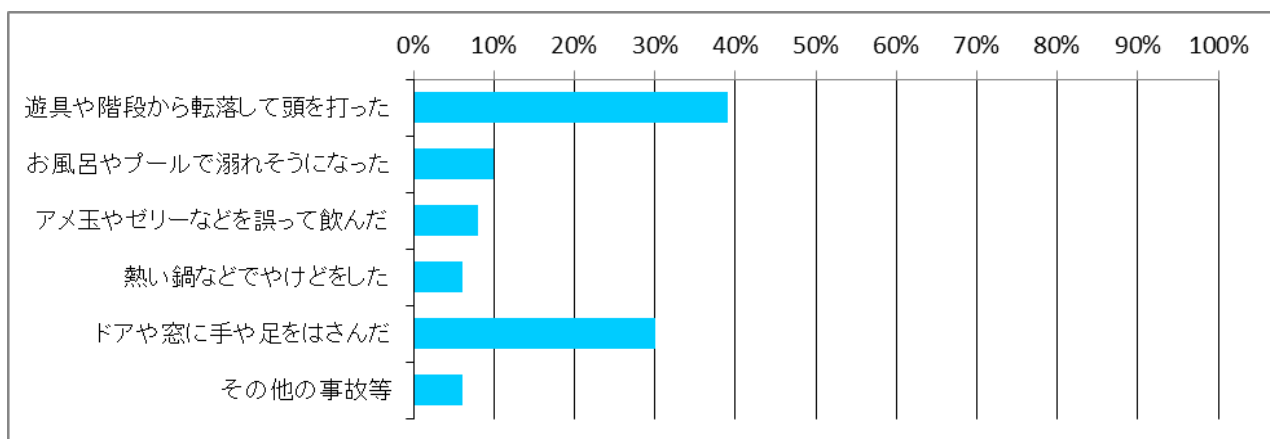
テレビの視聴時間は休日の方が長い傾向がありました。休日2時間以上視聴される方は40%近くになりました。

⑧ 今までに診断を受けたことのある病気



2-3 歳では、風邪が最も多く、中耳炎や水ぼうそう、インフルエンザと続きました。

⑨ これまでに経験したことのある事故

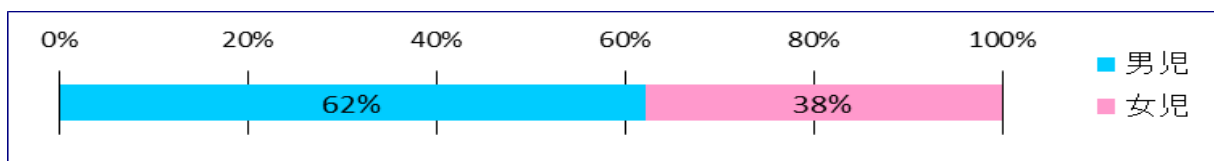


2-3 歳では、転落は約 40%の方が経験され、ドアや窓に手や足をはさむ事故も約 30%で経験されています。溺れそうになることも約 10%の方が経験されています。

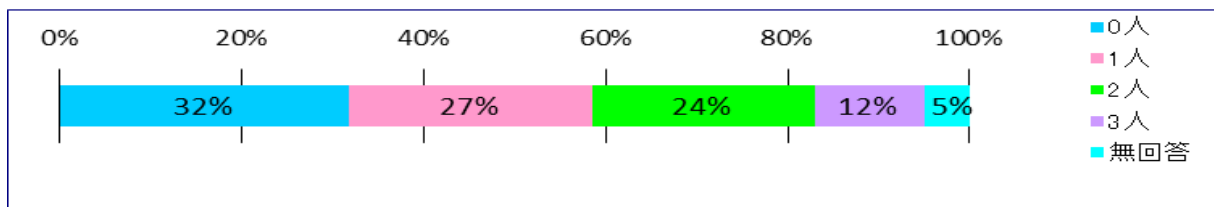
(ウ) こども調査結果(4-6 歳編)

有効回答数 82 名

① 性別

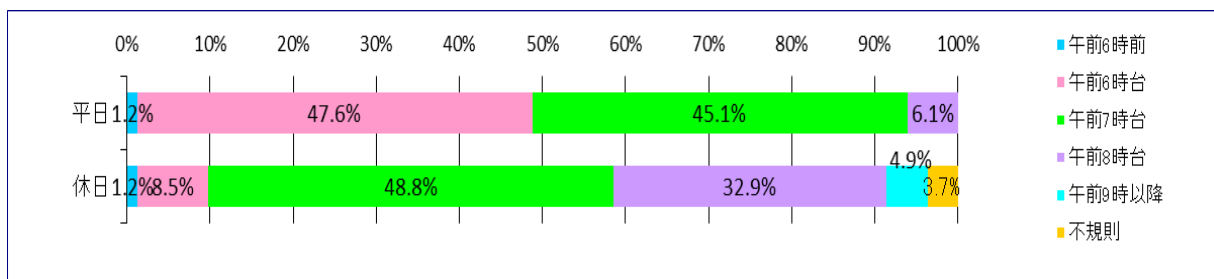


② 兄弟姉妹数



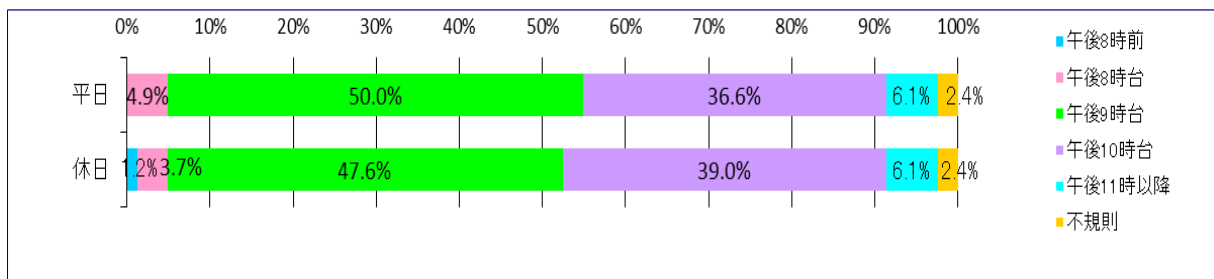
兄弟姉妹の数についての質問です。兄弟姉妹のいない割合は 32%でした。二人以上の兄弟姉妹がいらっしゃる割合は、36%でした。

③ 朝の起床時刻



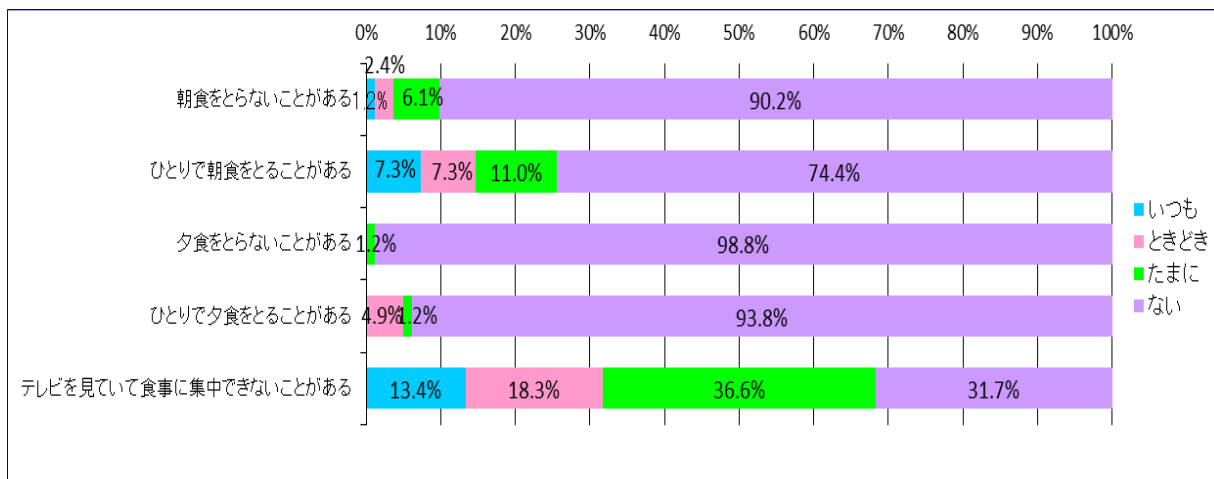
平日の起床時刻は、93.9%の方が 6 時前から 7 時台でした。休日は 7 時台が約半数となり、休日の方がゆっくりとした起床時刻となるようです。

④ 夜の就寝時刻



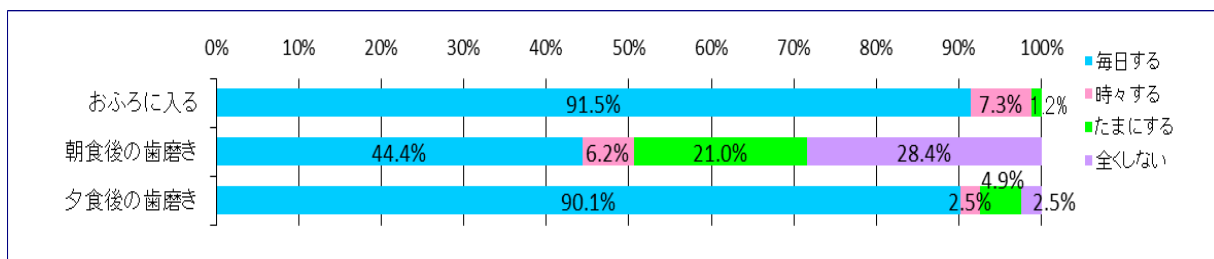
平日、休日ともに就寝時刻は、9 時台が約半数でした。10 時台となる割合は約 40%でした。

⑤ 食習慣



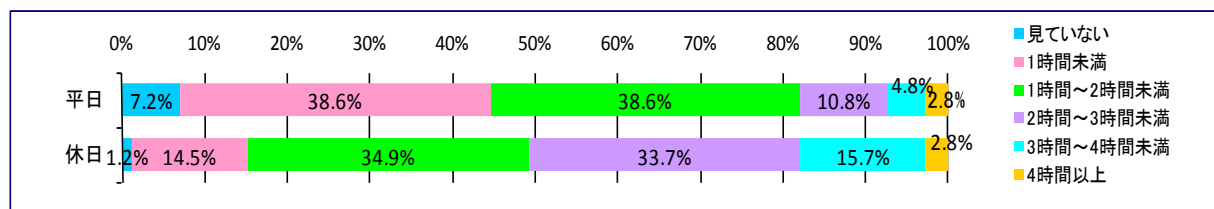
食習慣では、半数以上の方がテレビの問題をあげました。ひとりで朝食は、4-6歳では、0-1歳、2-3歳の結果と比べて多い傾向があり、朝食をとらないことがあるが、「いつも」「ときどき」を含めて3.6%となりました。

⑥ 清潔習慣



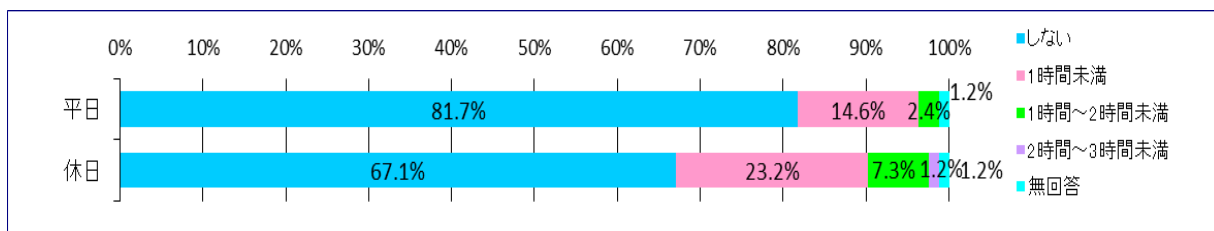
清潔習慣では、「全くしない」「たまにする」をみると、朝食後の歯磨きが難しい傾向がうかがえました。

⑦ 1日あたりの娯楽時間（テレビ）



テレビの視聴時間は休日の方が長い傾向にありました。休日2時間以上視聴される方は50%を超えました。

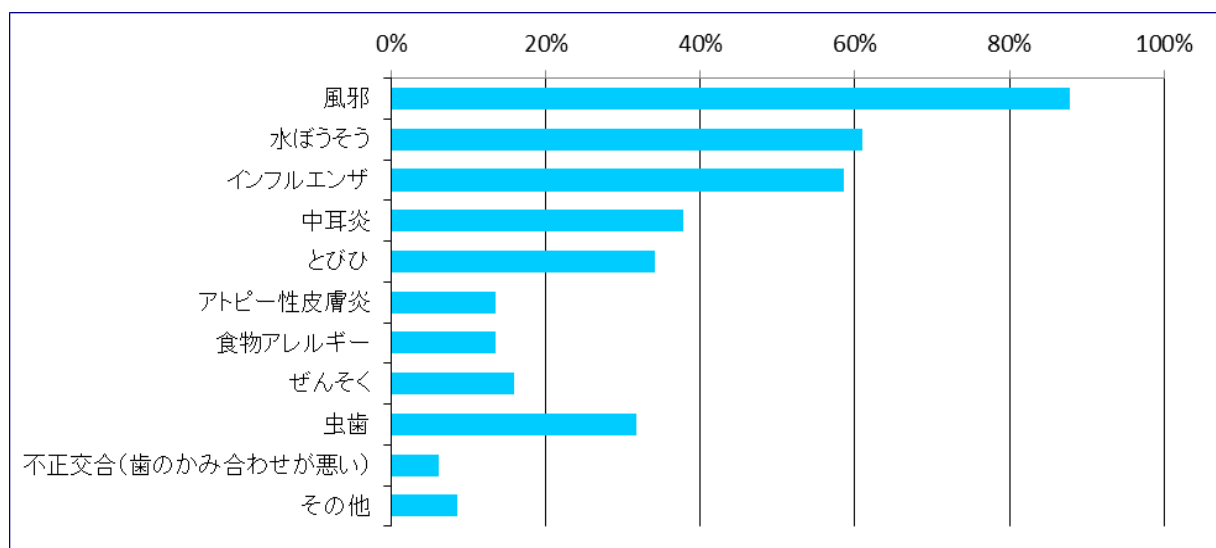
⑧ 1日あたりの娯楽時間（コンピューターゲーム）



コンピューターゲームをされている割合は30%を超えているようでした。休日に使用時間が増える傾

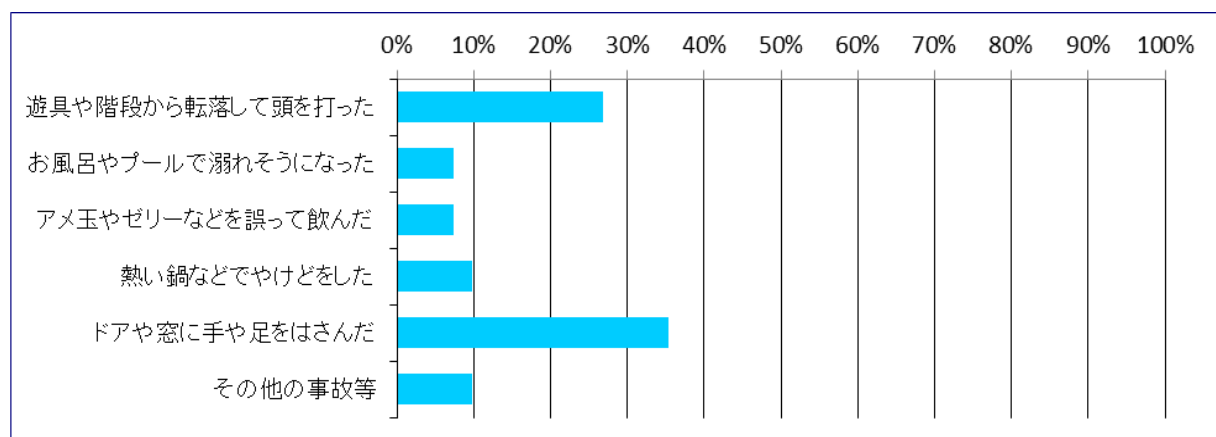
向がうかがえました。

⑨ 今までに診断を受けたことのある病気



4-6 歳では、60%以上の方が、水ぼうそうやインフルエンザの診断を経験されていました。中耳炎やとびひ、虫歯の診断もおよそ30%を超えていました。

⑩ これまでに経験したことのある事故



4-6 歳では。ドアや窓に手や足をはさむといった事故が比較的多くあげられました。また転落も 20%以上の方が経験されていました。