

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
[親調査編]

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
 - (イ) 家庭の実情・実態
 - ① 子どもの数
 - ② 末子年齢
 - ③ 育児のサポート
 - ④ 家事負担割合
 - ⑤ 家事時間
 - ⑥ 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・ホリズム
 - 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）と心身の健康および幸福度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（仕事と家庭生活の調和）]

「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。

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。

【目的】 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、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

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、住所の確認のとれた保護者世帯 324 世帯に調査票を送付し、260 世帯から回答が得られました（回収率 80.3%）。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）。

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)	9	126	82	9	226
(%)	4.0	55.8	36.3	4.0	100.0
女性 (人)	10	174	74	0	258
(%)	3.9	67.4	28.7	0.0	100.0
合計 (人)	19	300	156	9	484
(%)	3.9	62.0	32.2	1.9	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：38.8±5.9 歳、女性：37.1±4.5 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。

(イ) 家庭の実情・実態

① 子どもの数

	人	%
1人	132	50.8
2人	100	38.5
3人	24	9.2
4人以上	4	1.5
合計	260	100.0

お子様の数ですが、お父さんがお一人の世帯が半数でした。3人以上のお子さんを持つ世帯も10.7%おられました。

② 末子年齢

	人	%
0歳	22	8.5
1歳	56	21.5
2歳	51	19.6
3歳	47	18.1
4歳	36	13.8
5歳以上	47	18.1
合計	260	100.0

一番下のお子様の年齢を尋ねました。一般的にお父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世帯がおよそ半数おられることが分かりました。

③ 育児のサポート（複数回答）

	人	%
配偶者	188	80.3
祖父母	165	70.5
友人	21	9.0
親戚	22	9.4
隣人	12	5.1
保育園等の職員	196	83.8
ベビーシッター	17	7.3
その他	7	3.0

育児のサポートとしてどんな方にお子さんの面倒をみてもらえるかについての質問です。97%の方がご自身以外にお子さんの面倒をみてくれる人がいるとおこたえでした。保育園を除くと一番多いのは配偶者からのサポートで、8割を超える方が何らかの形で配偶者のサポート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。

④ 家事・育児負担割合の男女平均

家事・育児負担割合(%)	平均値	標準偏差
男性(223人)	28.5	16.7
女性(258人)	78.7	16.0

ご家庭でふだんどのくらい家事・育児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28.5%、女性は78.7%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。

⑤ 家事・育児時間（週あたり）

家事・育児負担時間(時間)	平均値	標準偏差
男性(223人)	16.5	15.2
女性(248人)	44.6	27.5

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。

⑥ 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(222人)	26.1	18.2
女性(253人)	53.9	29.5

お子様と過ごされる時間は、女性は男性の約2倍であり、家事・育児時間ほどではないものの、男性に比べ女性がお子様と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、お子様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	80	35.6	92	36.5
管理	40	17.8	12	4.8
事務	22	9.8	92	36.5
営業・販売	48	21.3	14	5.6
サービス	12	5.3	9	3.6
生産技能・作業	6	2.7	3	1.2
保安職	4	1.8	1	0.4
農林漁業	1	0.4	0	0.0
運輸・通信職	6	2.7	2	0.8
育児休業中	0	0.0	16	6.3
その他	6	2.7	11	4.4
合計	225	100.0	252	100.0

男性の 35.6%が専門・技術職、女性の 36.5%が事務職です。男性は次いで営業・販売職となっています。男性の 17.8%、女性の 4.8%が管理職でした。

② 勤務形態

	男性		女性	
	人	%	人	%
会社などの役員	21	9.3	5	1.9
自営業主	26	11.6	10	3.9
自営業の手伝い	1	0.4	6	2.3
自宅での賃仕事（内職）	1	0.4	0	0.0
正規の職員・従業員	168	74.7	190	73.6
アルバイト	3	1.3	9	3.5
パート職員	0	0.0	18	7.0
派遣社員	0	0.0	4	1.6
契約社員・嘱託	4	1.8	10	3.9
その他	1	0.4	6	2.3
合計	225	100.0	252	100.0

男女ともに 70%強の方が正規の職員・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 労働時間（週当たり）

	男性		女性	
	人	%	人	%
40 時間未満	30	13.5	122	47.5
40～45 時間	32	14.4	89	34.6
45～49 時間	28	12.6	21	8.2
50～59 時間	39	17.6	14	5.4
60 時間以上	93	41.9	11	4.3
合計	222	100.0	257	100.0

週当たりの労働時間の分布です。男性の約 87%が 40 時間以上働いており、60 時間以上働く方も約 40%以上いらっしゃいます。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、女性が家事・育児を主に担当していることが推測されます。

(エ) 仕事についての意識

① 仕事の量的・感情的負担

	非常にたくさんの仕事をしなければならない					感情面で負担になる仕事だ			
	男性		女性			男性		女性	
	人	%	人	%		人	%	人	%
ちがう	10	4.4	27	10.4	まったくない	27	12.0	44	14.1
ややちがう	35	15.6	71	27.4	あまりない	66	29.3	62	45.4
まあそうだ	114	50.7	114	44.0	ときどき	89	39.6	112	13.5
そうだ	66	29.3	47	18.1	しばしば	35	15.6	36	16.4
合計	225	100.0	259	100.0	常に	8	3.6	5	10.6
					合計	225	100.0	259	100.0

仕事の量的負担・感情的負担に関する質問です。仕事の量的負荷・感情的な負担ともに、男性がより強く感じており、特に量的負担は男性の約80%が「まあそうだ」「そうだ」と答えています。

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	21	9.3	24	9.3	10	4.4	12	4.6
ややちがう	53	23.5	60	23.2	42	18.6	50	19.3
まあそうだ	112	49.6	134	51.7	106	46.9	123	47.5
そうだ	40	17.7	41	15.8	68	30.1	74	28.6
合計	226	100.0	259	100.0	226	100.0	259	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	26	11.9	25	9.8	16	7.1	11	4.3
多少	95	43.4	106	41.4	110	49.1	94	37.2
かなり	73	33.3	82	32.0	84	37.5	103	40.7
非常に	25	11.4	43	16.8	14	6.3	45	17.8
合計	219	100.0	256	100.0	224	100.0	253	100.0

上司や同僚からの支援（サポート）に関する質問です。上司に関しては、男女とも40%程度の方が「かなり」「非常に」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58.5%の方が「かなり頼りになる」「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	33	14.6	64	24.8	123	54.4	128	49.4
ときどき感じる	53	23.5	59	22.9	71	31.4	84	32.4
しばしば感じる	59	26.1	57	22.1	24	10.6	31	12.0
いつも感じる	81	35.8	78	30.2	8	3.5	16	6.2
合計	226	100.0	258	100.0	226	100.0	259	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	10	4.4	4	1.6	6	2.7	4	1.6
ほとんど感じない	13	5.8	14	5.4	14	6.2	13	5.1
めったに感じない	34	15.0	21	8.2	23	10.2	33	12.9
時々感じる	100	44.2	106	41.2	69	30.5	95	37.1
よく感じる	45	19.9	67	26.1	44	19.5	40	15.6
とてもよく感じる	13	5.8	33	12.8	38	16.8	34	13.3
いつも感じる	11	4.9	12	4.7	32	14.2	37	14.5
合計	226	100.0	257	100.0	226	100.0	256	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30.6%、女性の43.6%の方が「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（「よく感じる」以上で）男性で50.5%、女性で43.4%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	7.0
標準偏差	1.8	1.5

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ば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	14	6.2	0	0.0	30	13.3	3	1.2	54	24.0	21	8.2
たまにある	62	27.4	4	1.6	59	26.1	16	6.2	86	38.2	91	35.4
定期的にある	52	23.0	17	6.6	49	21.7	46	17.9	59	26.2	74	28.8
よくある	64	28.3	77	30.0	58	25.7	78	30.4	22	9.8	44	17.1
いつもある	34	15.0	159	61.9	30	13.3	114	44.4	4	1.8	27	10.5
合計	226	100.0	257	100.0	226	100.0	257	100.0	225	100.0	257	100.0

家庭の量的・感情的負担に関する質問です。いずれも女性の訴え率が高いのが特徴です。女性がより多くの家事・育児を担っていることが訴え率の高さ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	4	1.8	12	4.7	21	9.3	47	18.2
たまにある	62	27.4	56	21.7	91	40.3	86	33.3
定期的にある	74	32.7	57	22.1	62	27.4	63	24.4
よくある	69	30.5	91	35.3	41	18.1	36	14.0
いつもある	17	7.5	42	16.3	11	4.9	26	10.1
合計	226	100.0	258	100.0	226	100.0	258	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。女性は男性に比べて裁量権を持つ方が多いようです。また余暇の時間での成長の機会は男女ともに少ない傾向にあり、特に女性の約 18.2%が「全くない」と答えています。余暇の時間であっても家族や子どもの希望を優先している可能性を示唆しています。

③ 配偶者からのサポート

【夫の場合】

	妻は必要に応じて、 できることをして助 けてくれる		妻は必要に応じて、 アドバイスをくれる		妻は私の気持ちや 問題を気にかけてく れる		妻は私のすること に感謝してくれる	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	5	2.2	12	5.4	11	4.9	10	4.5
たまにある	37	16.5	54	24.1	59	26.3	62	27.8
ときどきある	45	20.1	65	29.0	46	20.5	45	20.2
よくある	86	38.4	64	28.6	74	33.0	76	34.1
いつもある	51	22.8	29	12.9	34	15.2	30	13.5
合計	224	100.0	224	100.0	224	100.0	223	100.0

【妻の場合】

	夫は必要に応じて、 できることをして助 けてくれる		夫は必要に応じて、 アドバイスをくれる		夫は私の気持ちや 問題を気にかけてく れる		夫は私のすること に感謝してくれる	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	3	1.2	23	9.2	20	8.0	26	10.4
たまにある	40	16.0	49	19.6	68	27.2	55	22.0
ときどきある	50	20.0	72	28.8	55	22.0	58	23.2
よくある	93	37.2	62	24.8	73	29.2	72	28.8
いつもある	64	25.6	44	17.6	34	13.6	39	15.6
合計	250	100.0	250	100.0	250	100.0	250	100.0

配偶者からのサポートに関する質問です。具体的・情動的サポート（できることをする、アドバイスをする）は、夫が妻よりもやや多く提供しているのに対して、情緒的サポート（気にかける、感謝する）は、妻が夫よりも多く提供していました。

④ 配偶者とのコミュニケーション

【夫の場合】

	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		妻が仕事で起きた 良いことについて 話すことがどれくら いありますか		妻が仕事について 不平を言うことが どれくらいありま すか		妻が仕事で起こった 問題について 不満を言うことがど れくらいありますか	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	23	10.3	23	10.3	30	13.5	17	7.7
たまにある	73	32.7	59	26.5	79	35.4	74	33.3
ときどきある	65	29.1	68	30.5	59	26.5	70	31.5
よくある	49	22.0	56	25.1	45	20.2	43	19.4
いつもある	13	5.8	17	7.6	10	4.5	18	8.1
合計	223	100.0	223	100.0	223	100.0	222	100.0

【妻の場合】

	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		夫が仕事で起きた 良いことについて 話すことがどれくら いありますか		夫が仕事について 不平を言うことが どれくらいありま すか		夫が仕事で起こった 問題について 不満を言うことがど れくらいありますか	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	32	12.7	32	12.7	61	24.2	50	19.8
たまにある	85	33.7	74	29.4	102	40.5	101	40.1
ときどきある	66	26.2	69	27.4	52	20.6	49	19.4
よくある	55	21.8	58	23.0	23	9.1	33	13.1
いつもある	14	5.6	19	7.5	14	5.6	19	7.5
合計	252	100.0	252	100.0	252	100.0	252	100.0

配偶者とのコミュニケーション頻度についての質問です。肯定的な内容、否定的な内容にかかわらず、妻が夫に働きかけるコミュニケーションが、夫が妻に働きかけるコミュニケーションよりも多い傾向にありました。また、男女ともに、肯定的な内容のコミュニケーションが否定的な内容のコミュニケーションよりも多い傾向にありました。さらに、肯定的な内容のコミュニケーション頻度は男女差が小さいのに対して、否定的な内容のコミュニケーション頻度は男女差が大きく、女性が男性に比べて否定的な内容を話しやすいことが分かりました。

(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	103	45.4	85	32.8	103	45.4	150	57.9	72	32.0	124	48.1
時々ある	107	47.1	146	56.4	105	46.3	95	36.7	96	42.7	97	37.6
よくある	15	6.6	21	8.1	16	7.0	9	3.5	42	18.7	23	8.9
いつも	2	0.9	7	2.7	3	1.3	5	1.9	15	6.7	14	5.4
合計	227	100.0	259	100.0	227	100.0	259	100.0	225	100.0	258	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20%、女性で10%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10%を超えています。

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	205	90.3	239	92.6	170	74.9	202	78.6	174	76.7	202	78.3
時々ある	21	9.3	19	7.4	54	23.8	52	20.2	50	22.0	53	20.5
よくある	1	0.4	0	0.0	2	0.9	1	0.4	3	1.3	2	0.8
いつも	0	0.0	0	0.0	1	0.4	2	0.8	0	0.0	1	0.4
合計	227	100.0	258	100.0	227	100.0	257	100.0	227	100.0	258	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（仕事→家庭）				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（家庭→仕事）			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	33	14.6	30	11.7	27	12.1	24	9.4
時々ある	61	27.0	77	30.0	79	35.3	81	31.6
よくある	89	39.4	82	31.9	79	35.3	90	35.2
いつもある	43	19.0	68	26.5	39	17.4	61	23.8
合計	226	100.0	257	100.0	224	100.0	256	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60%弱の方が「よく」「いつも」プラスの影響があると答えています。家庭から仕事方向では男性で53%、女性で59%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（仕事→私生活）				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（私生活→仕事）			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	77	33.9	130	50.4	151	66.5	186	72.1
たまにある	87	38.3	88	34.1	50	22.0	61	23.6
定期的にある	34	15.0	25	9.7	23	10.1	10	3.9
よくある	21	9.3	13	5.0	1	0.4	1	0.4
いつもある	8	3.5	2	0.8	2	0.9	0	0.0
合計	227	100.0	258	100.0	227	100.0	258	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。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。私生活から仕事方向では、さらにマイナスの影響は小さいようです。

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（仕事→私生活）				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（私生活→仕事）			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	38	16.7	33	12.8	22	9.7	14	5.4
たまにある	74	32.6	70	27.1	64	28.2	53	20.5
定期的にある	62	27.3	66	25.6	67	29.5	67	26.0
よくある	36	15.9	64	24.8	49	21.6	83	32.2
いつもある	17	7.5	25	9.7	25	11.0	41	15.9
合計	227	100.0	258	100.0	227	100.0	258	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。仕事から私生活方向では男性で23%、女性で34%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男性で33%、女性で48%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) 睡眠について

	過去1ヶ月間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか？			
	男性		女性	
	人	%	人	%
非常にわるい	6	2.6	12	4.7
かなりわるい	43	18.9	67	26.1
かなりよい	139	61.2	138	53.7
非常によい	39	17.2	40	15.6
合計	227	100.0	257	100.0

睡眠の質についての質問です。女性の3割、男性の2割が「非常にわるい」「かなりわるい」と答えています。女性の方が睡眠の質を低く回答する傾向がみられました。

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	94	41.8	152	67.6	122	54.2	107	47.6	121	53.8	157	69.8
少しだけ	65	28.9	41	18.2	58	25.8	68	30.2	66	29.3	37	16.4
ときどき	44	19.6	23	10.2	40	17.8	39	17.3	28	12.4	22	9.8
たいてい	16	7.1	5	2.2	2	0.9	7	3.1	7	3.1	8	3.6
いつも	6	2.7	4	1.8	3	1.3	4	1.8	3	1.3	1	0.4
合計	225	100.0	225	100.0	225	100.0	225	100.0	225	100.0	225	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	87	34.0	177	69.1	141	55.3	130	50.8	123	48.0	184	71.9
少しだけ	85	33.2	46	18.0	69	27.1	76	29.7	94	36.7	44	17.2
ときどき	59	23.0	22	8.6	33	12.9	39	15.2	28	10.9	21	8.2
たいてい	13	5.1	7	2.7	4	1.6	4	1.6	6	2.3	4	1.6
いつも	12	4.7	4	1.6	8	3.1	7	2.7	5	2.0	3	1.2
合計	256	100.0	256	100.0	255	100.0	256	100.0	256	100.0	256	100.0

精神的（不）健康に関する質問です。精神的不健康に関する症状を「いつも」「たいてい」感じている方が、それぞれ（男性—女性）で、[神経過敏]10%—10%、[絶望的]4%—4%、[そろそろ]2%—5%、[沈み込み]5%—4%、[骨折り]4%—4%、[無価値]4%—3% といらっしゃいました。

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	23	10.2	13	5.0
やや不満	51	22.7	48	18.6
まあ満足	106	47.1	159	61.6
満足	45	20.0	38	14.7
合計	225	100.0	258	100.0

家庭生活に満足だ				
	男性		女性	
	人	%	人	%
不満足	6	2.7	5	1.9
やや不満	14	6.3	30	11.6
まあ満足	108	48.9	142	55.0
満足	93	42.1	81	31.4
合計	221	100.0	258	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」と答えた方は、男性で 67%、女性で 76%と高い割合を占めていました。家庭に関する満足度はさらに高く、男性で 91%、女性で 86%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。