

Title	Effects of long workhours on life-style, stress and quality of life among intermediate Japanese managers
Author(s)	丸山, 総一郎
Citation	大阪大学, 1997, 博士論文
Version Type	
URL	<a href="https://hdl.handle.net/11094/40942">https://hdl.handle.net/11094/40942</a>
rights	
Note	著者からインターネット公開の許諾が得られていないため、論文の要旨のみを公開しています。全文のご利用をご希望の場合は、 <a href="https://www.library.osaka-u.ac.jp/thesis/#closed">〈a href="https://www.library.osaka-u.ac.jp/thesis/#closed"〉</a> 大阪大学の博士論文について <a href="https://www.library.osaka-u.ac.jp/thesis/#closed">〈/a〉</a> をご参照ください。

***Osaka University Knowledge Archive : OUKA***

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

氏 名	まる やま そう いち ろう 丸 山 総 一 郎
博士の専攻分野の名称	博 士 (医 学)
学 位 記 番 号	第 1 3 3 5 0 号
学 位 授 与 年 月 日	平 成 9 年 7 月 7 日
学 位 授 与 の 要 件	学 位 規 則 第 4 条 第 2 項 該 当
学 位 論 文 名	Effects of long workhours on life-style, stress and quality of life among intermediate Japanese managers (中間管理者のクオリティ・オブ・ライフに関わるストレス予防医学研究)
論 文 審 査 委 員	(主査) 教 授 森 本 兼 曩 (副査) 教 授 多 田 羅 浩 三 教 授 武 田 雅 俊

## 論 文 内 容 の 要 旨

### [目的]

近年、日本において長時間労働は、過労死などの職業性疾患やストレス関連疾病の原因並びに国際協調の視点から批判の対象となっている。ワークスタイルのなかでも長時間労働は不良なライフスタイルを招く主要因と推測され、また長時間労働がわが国の労働者のストレスを増大し、Quality of Life (QOL) 向上を阻害している可能性は高い。そこで本研究では、組織のキーパーソンである中間管理者を対象に労働時間の実態を把握し、ライフスタイル、自覚的ストレスおよび主観的QOLに及ぼす長時間労働の影響を定量的に評価した。

### [対象と方法]

対象は、全国110事業所の中間管理者(部課長5,166人、職長3,838人)で、調査は自記式質問票により、1990年5月から7月の間に実施された。調査票の回収数は6,895で、回収率は76.6%であった。そのうち本研究の分析対象は、有効回答者で男性の部課長3,870人、職長2,666人である。

調査項目は、労働時間、ライフスタイル(喫煙、飲酒、睡眠、運動、肥満度、朝食、間食、塩分摂取、嗜好飲料摂取、栄養バランス、趣味、忙しさ、生活の規則性、食事の規則性、体調)、自覚的ストレス、主観的QOLについて尋ねた。解析は、労働時間とライフスタイルの関係については、回答者を職階別(部課長、職長)、年齢階級別(44歳以下、45-49歳、50歳以上)に層別化しカイ2乗検定を行った。労働時間とストレス、主観的QOLの関係の解析は、一元配置分散分析、Scheffeの多重比較、多重ロジスティック分析を用いた。

### [結果]

労働時間の分布は、1日の労働時間が10時間以上の人の割合が部課長で69.7%、職長で54.2%であった。労働時間とライフスタイルの関係は、いずれの年齢階級においても有意な関連性が認められたのは、部課長では睡眠、忙しさ、生活の規則性、食事の規則性で、職長では忙しさ、体調であった。また、一部の年齢階級で有意な関連性が認められたのは、部課長では運動、嗜好飲料摂取、栄養バランス、体調で、職長では喫煙、飲酒、睡眠、運動、嗜好飲料摂取、生活の規則性、食事の規則性であった。

労働時間と自覚的ストレスおよび主観的 QOL の関係については、部課長、職長とも労働時間が長くなるにつれて有意に高ストレス、低 QOL となっていた。多重ロジスティック分析の結果、1 日の労働時間が10時間以上の人は9時間以下の人に比べて部課長で2.51倍、職長で2.35倍高ストレスの人が多く、また部課長で1.17倍、職長で1.26倍低 QOL の人が多く認められた。

[総括]

労働時間の短縮推進にもかかわらず、日本の中間管理者において長時間労働者の割合の高い実態が明らかとなった。労働時間とライフスタイルの関係は、部課長では長時間労働は睡眠、生活や食事の規則性、忙しさなど生活周期を規定する要因と関連性が強く、職長では睡眠、喫煙、飲酒、運動など生活習慣や忙しさ、体調と関連性の強いことが特徴的であった。また自覚的ストレスは、労働時間数の増加とともに有意に多くなっていたが、部課長では主観的 QOL はストレスほど労働時間と強い関連性が認められなかった。これは、日本の部課長が長時間労働に極めて強いストレスを感じながらもそれを日本の雇用慣行の中である程度受け入れていることや過剰適応の可能性も示唆された。

労働時間の短縮は、個人ではコントロールに限界があることから、組織としての対応が必要となる。とりわけ組織のキーパーソンである中間管理者自らがまず労働時間短縮の推進者となってライフスタイルの改善、ストレスの軽減、QOL の向上を図ることなくして組織全体が健康的で働きがいのある職場となることは困難であろう。以上の結果は、労働時間の短縮推進は心身の包括的な健康増進を目標とする職場の健康管理の重要かつ緊急の課題であることを強く示唆するものであった。

## 論文審査の結果の要旨

現代社会におけるワークスタイルの中でも長時間労働は、過労死やストレス関連疾病の原因ならびに労働者の Quality of Life (QOL) 向上の阻害要因となっている。そのため、予防医学において長時間労働の健康影響に関する実証的解明は極めて重要な研究課題である。

本研究は、ストレス予防医学の視点から、組織のキーパーソンである中間管理者を対象に労働時間の実態を把握し、ライフスタイル、自覚的ストレスおよび主観的 QOL に及ぼす長時間労働の影響を定量的に検討したものである。

労働時間については、1 日の労働時間が10時間以上の人の割合が部課長で69.7%、職長で54.2%と中間管理者において長時間労働者の割合の高い実態が明らかとなった。労働時間とライフスタイルの関係は、部課長では睡眠、生活や食事の規則性、忙しさなど生活周期を規定する項目に及ぼす長時間労働の影響が大きく、職長では睡眠、喫煙、飲酒、運動など生活習慣や忙しさ、体調への影響の大きいことが示された。

労働時間と自覚的ストレスおよび主観的 QOL の関係については、交絡因子の影響を考慮しても長時間労働の人は有意に高ストレス、低 QOL であることが明らかとなった。しかし、部課長では主観的 QOL はストレスほど長時間労働と強い関連性が認められず、長時間労働を極めて強いストレスと認知しながらそれを日本の雇用慣行の中である程度受け入れていることや過剰適応の可能性も示唆された。

本研究は、長時間労働の健康影響とその構造を明らかにすることにより、ストレス予防医学理論確立のための実証研究として多大な貢献をなすものであり、学位論文に値する。