

## 内容

第一章 本調査の目的と特徴 .....	2
第二章 調査結果.....	3
1. 調査実施機関および対象者 .....	3
2. 回答者の特徴.....	4
3. 研究学園都市在住の回答者の生活環境について.....	14
4. 健康のための生活習慣に関連する指標.....	20
5. 職場のストレスに関連する指標 .....	26
6. 健康維持に関連する指標.....	34
7. 健康リスクに関連する指標 .....	44
8. 自殺念慮について .....	50
第三章 生活環境・職場における課題.....	56
第四章 まとめ .....	58
第7回生活環境・職場ストレス調査 ワーキング・グループ名簿.....	59

## 第一章 本調査の目的と特徴

この調査は、筑波研究学園都市を中心として勤務されている皆様に、心身の健康状態や居住環境についてお尋ねし、皆様方のつくばでの生活の質や、産業衛生、特に近年きわめて重要視されている精神衛生の改善と向上に役立てることを目的として、筑協参加機関職員の方を対象に昭和 62 年以来 5 年に一度行われ、今回 7 回目の本調査が継続的に実施されて来ているものです。

本調査の始まりは、昭和 61 年に設置された「精神衛生対策ワーキング・グループ」に端を発し、その後幾度か名称が変遷しながら、つくば市研究機関等職員の精神衛生問題のみならず、職員家族も含めた学園都市内の生活環境・職場環境に関わる問題全般に取り組んでまいりました。平成 16 年には、筑波研究学園都市研究機関等交流協議会が筑波研究学園都市交流協議会となったことを受け、当委員会も「労働衛生専門委員会」へと発展し現在に至っております。

労働衛生委員会となってからの筑波研究学園都市における特に大きな変化は、多くの機関が独立行政法人化とともに労働安全衛生法に則った労働衛生対策を求められたことです。法律の枠組みから大きく変わる中、その対策にいったい何から着手してよいものか、多くの苦勞をされた方も多いと思います。私どもでは、5 年に一度の「生活環境・職場ストレス調査」による大規模統計データを主軸に、調査報告書の配布、個別説明会やフィードバック講演会の開催、冊子「メンタルヘルス Q and A」の配布等を通じて、時代のニーズに合わせた労働衛生・精神衛生の最新知見を集結し、ご提供して参りました。

さて、これらの活動を踏まうえでも、つくばの生活ならびに労働環境は、学園都市創設当時に比して年々改善されておりますが、不十分な点もまだあります。また、昨今ますます変化のスピードが増す社会情勢のなか、労働者をとりまく精神衛生の状況も余裕を失いつつあります。本調査は、そのような現代社会のなかで科学的かつ実効的な対策につながることを昭和 62 年以来継続して来ています。今後の筑波研究学園都市の未来に向けたステップとして、筑波研究学園都市交流協議会（計 91 機関）を通じて、つくば市など行政や公共への提言を具体的に行っていくための基礎資料として活用すべく今回の第 7 回調査結果をここにご報告いたします。皆様の生活・職場環境改善のうへで、本調査結果をご活用頂けますよう引き続きのご理解とご協力のほど、どうぞよろしく願いいたします。

## 第二章 調査結果

### 1. 調査実施機関および対象者

調査実施機関は 53 機関であった（表 2-1）。対象者数は 53 機関に勤める労働者 19,481 人であった。有効回答者数は日本語版 7,122 人、英語版 129 人で、合計 7,251 名であった。有効回答率は 37.2%であった。

前回（第 6 回生活環境・職場ストレス調査、平成 23 年度実施）の調査実施機関は 65 機関で、調査対象者数は 23,567 人であった。有効回答者数は 10,664 人、有効回答率は 45.2%であった。今回は、前回と比較していずれも減少した。前回までは質問紙と WEB 調査を併用していたが、今回は WEB 調査のみに絞ったことなど、調査方法の変更が一因ではないかと考えられた。

表 1-1 調査実施機関の内訳

総数	53
地方自治体	1
国の機関	6
国立研究開発法人	11
独立行政法人	4
国立大学法人・大学共同利用機関法人	2
学校法人	3
公益法人	12
民間機関	14

## 2. 回答者の特徴

有効な回答が得られた 7,251 人の特徴を示す。

### ①性別・年代

性別は男性 63.1%, 女性 36.9%だった (図 2-1)。年代は 40 歳代が 30.8%で最多であった (図 2-2)。前回 (H23 年度調査) では 30 歳代が 32.5%で最多であった。

図 1-1 性別

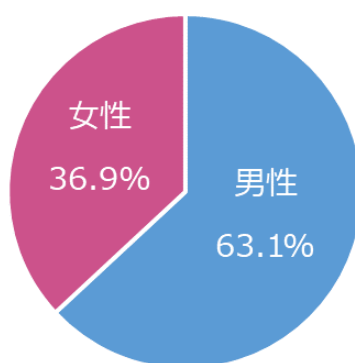
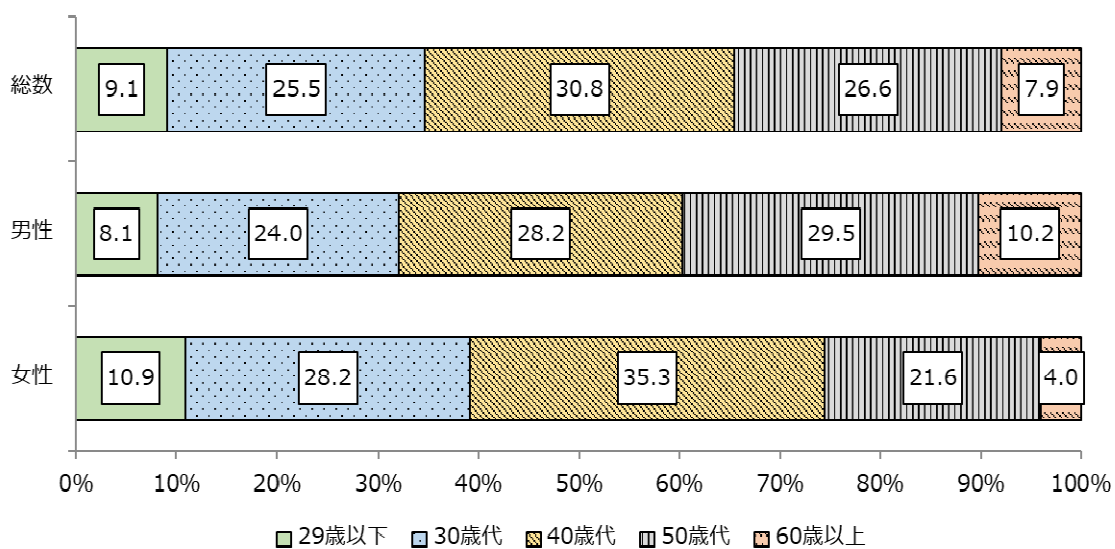


図 2-2 年代



②最終学歴・世帯年収

最終学歴は男性は大学院修了が60.2%で最多であり、大学卒が21.2%、高卒が12.8%であった。女性は大学卒が36.7%で最多であり、大学院修了が26.6%、高専卒業が20.0%、高卒が14.2%、短期大学卒が13.8%と続いた(図2-3)。世帯年収は男性は800万円以上1000万円未満が最多で21.8%であった。女性は200万円以上400万円未満が最多で19.1%であった(図2-4)。

図 2-3 最終学歴

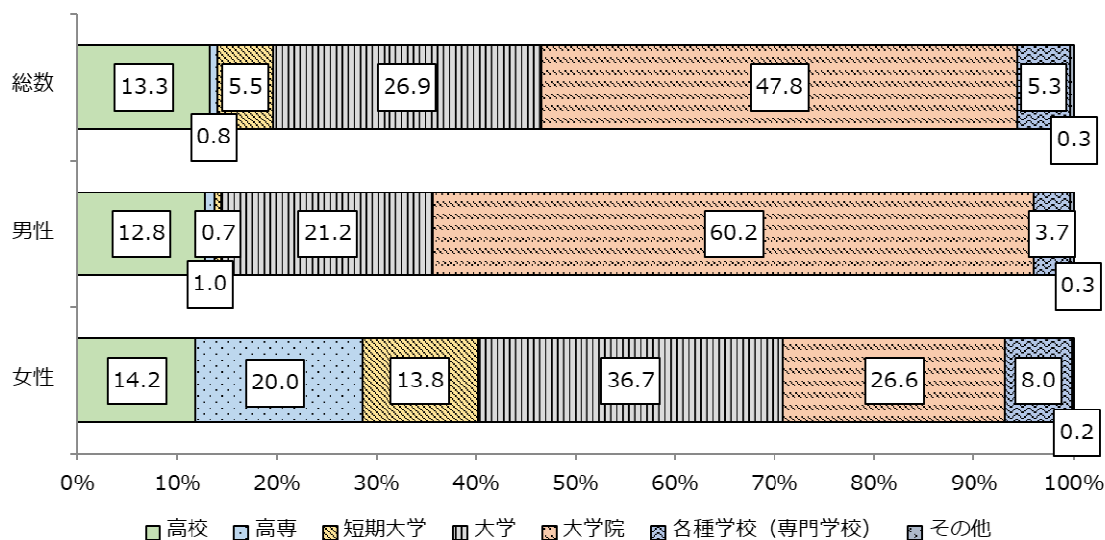
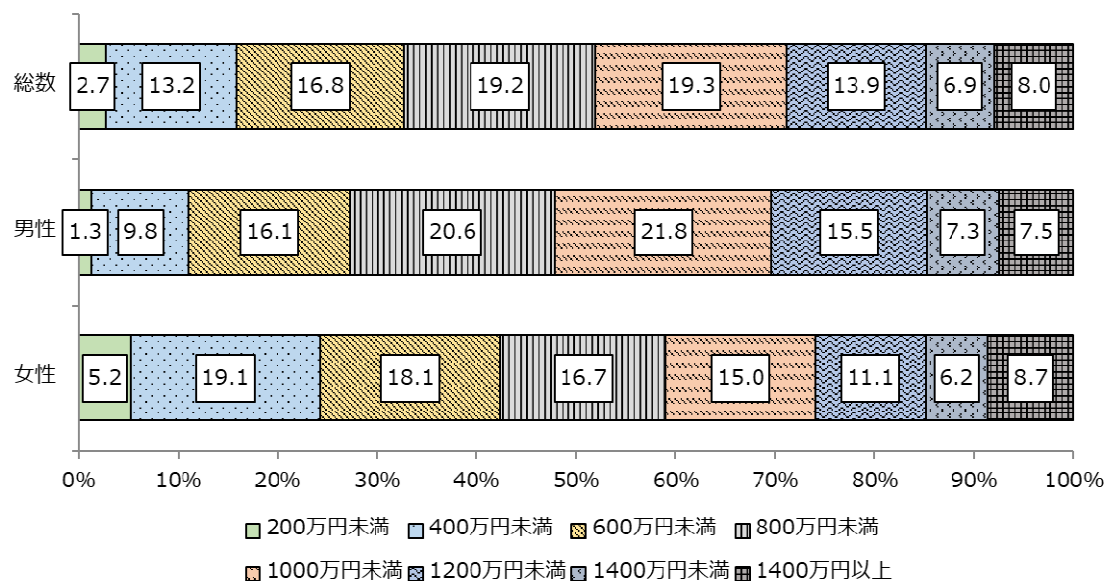


図 2-4 世帯年収



### ③婚姻状況・同居者

婚姻状況は、男性は既婚が70.6%、未婚が22.9%、別居が3.9%、離婚が1.9%であった。女性は既婚が61.3%、未婚が29.5%、離婚が5.2%、別居が3.1%であった（図2-5）。同居者については男性・女性ともに配偶者と同居している者が最も多かった。同居者がいない者は男性20.1%、女性25.4%であった（図2-6）。

図 2-5 婚姻状況

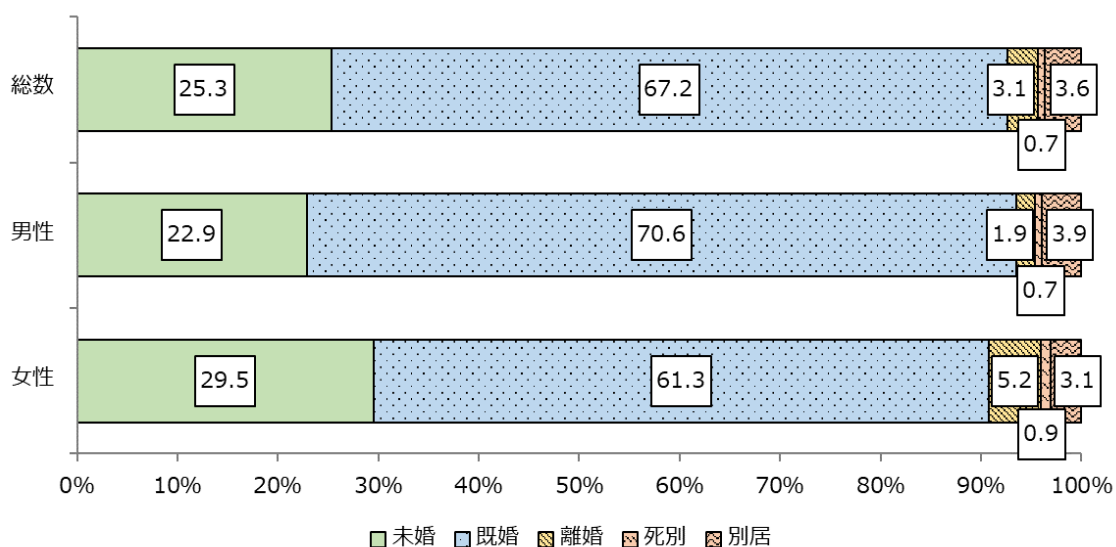
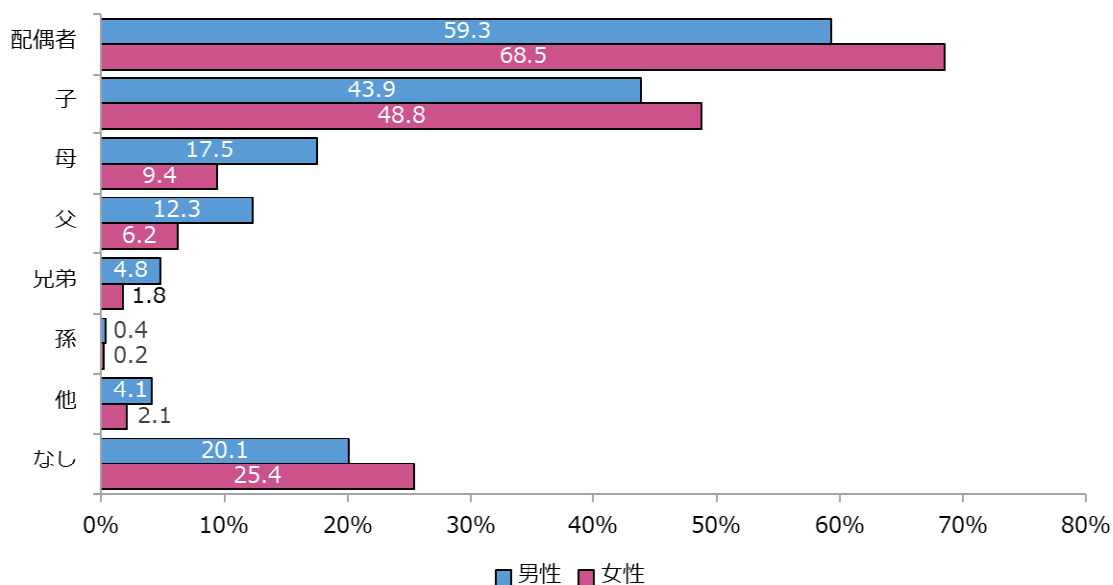


図 2-6 同居者（複数回答可）



④子ども

子どもがいる回答者は 58.8%であった（図 2-7）。子どもがいる回答者の中では、子どもの人数は 2 人が最も多かった（図 2-8）。

図 2-7 子どもの有無

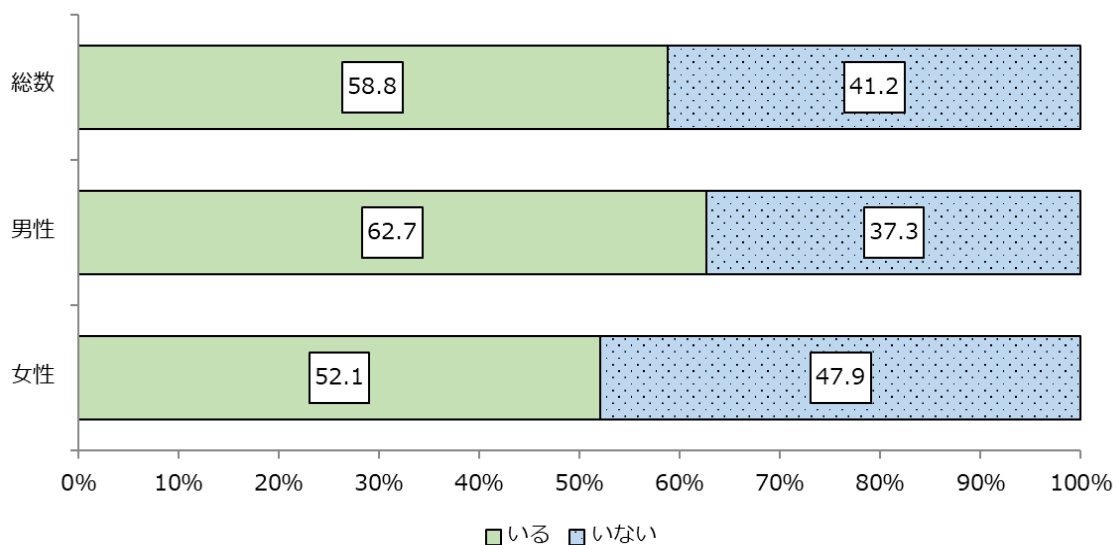
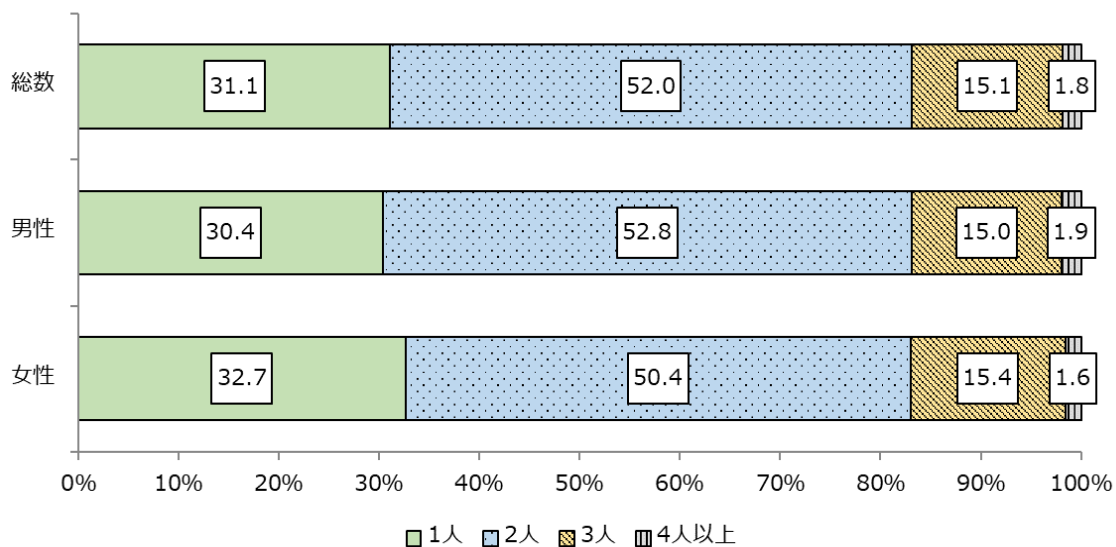


図 2-8 子どもの人数（子どもがいる人の中で）



⑤居住地・住居形態

居住地は、男性は研究学園都市が 59.5%、茨城県内が 27.5%、東京都内が 4.7%であった。女性は研究学園都市が 53.6%、茨城県内が 39.1%、東京都内が 2.7%であった（図 2-9）。住居形態は、男性は一戸建の持ち家が 44.6%、賃貸住宅が 35.3%、集合住宅の持ち家が 11.6%、公務員宿舎が 8.0%であった。女性は一戸建の持ち家が 52.5%、賃貸住宅が 31.2%、集合住宅の持ち家が 11.1%、公務員宿舎が 4.4%であった（図 2-10）。

図 2-9 居住地

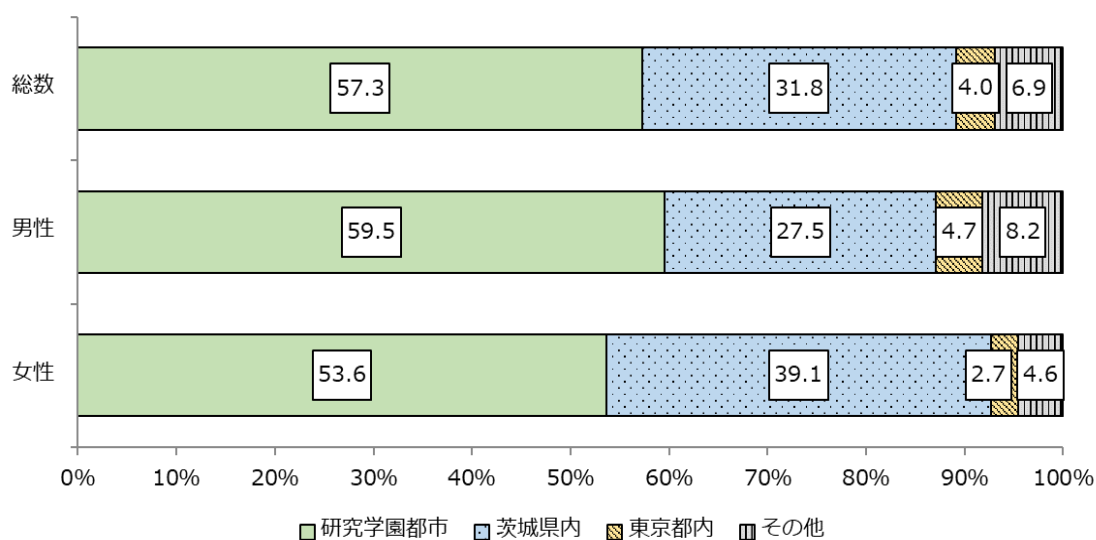
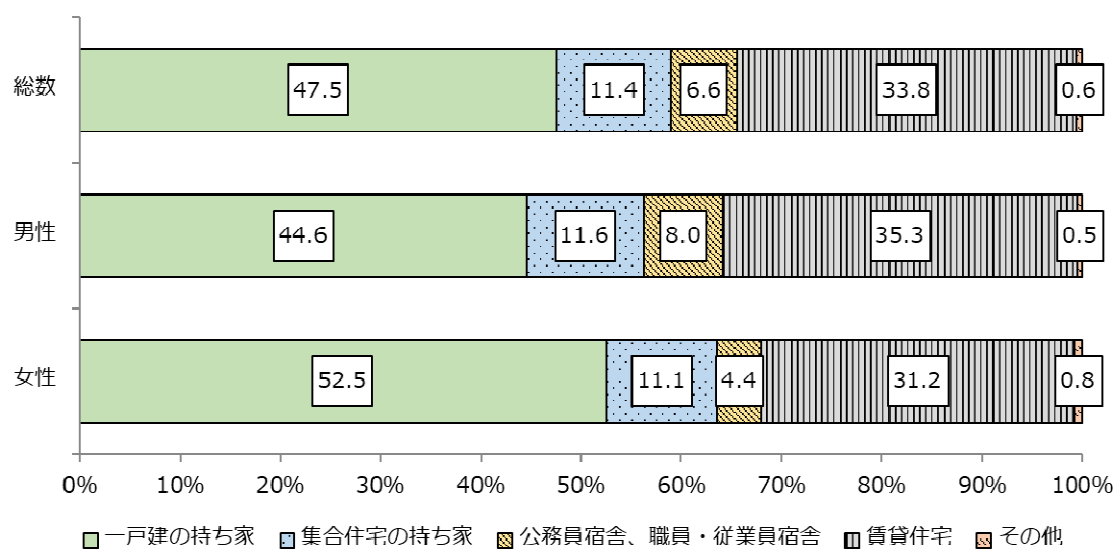


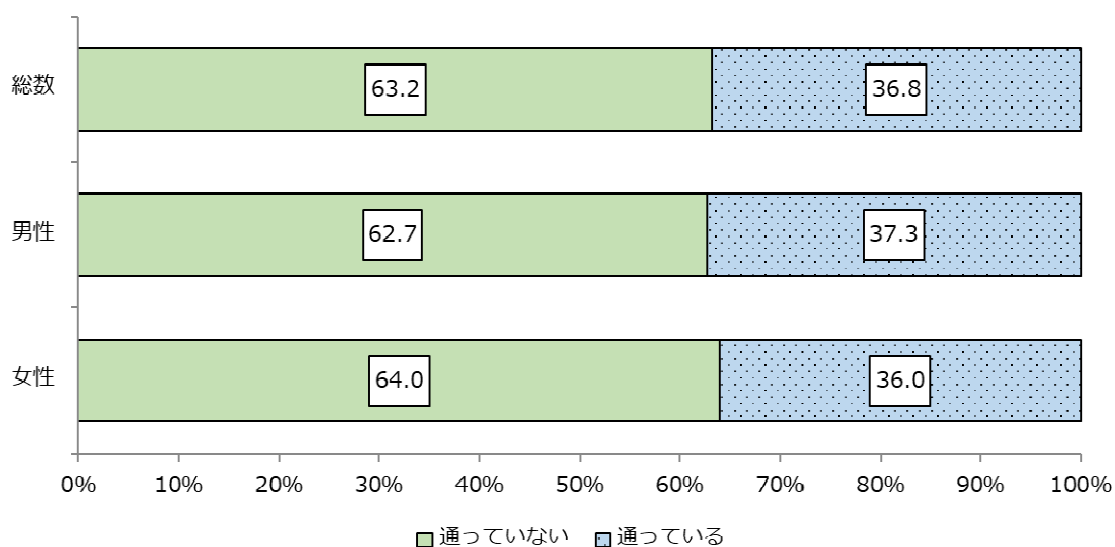
図 2-10 住居形態



### ⑥通院状況

傷病による医療機関等の通院状況について、男性は通っている者が 37.3%、女性は通っている者が 36.0%であった（図 2-11）。

図 2-11 傷病で病院やあんま・はり・きゅう・柔道整復所に通っているか



### ⑦海外経験

海外旅行、仕事（出張・海外赴任等）、留学、留学以外のホームステイ、ワーキングホリデー、その他の海外経験について尋ねた（表 2-2）。海外旅行は 83.5%の回答者が経験しており、高率であった。仕事（出張・海外赴任等）は 54.1%と、半数以上が経験していた。留学、留学以外のホームステイ、ワーキングホリデー、その他を経験している者は、それぞれ 16.1%、8.9%、1.7%、5.5%であった。

表 2-1 海外経験

	該当者数	経験なし	1年未満	1年以上2年未満	2年以上3年未満	3年以上5年未満	5年以上7年未満	7年以上10年未満	10年以上15年未満	15年以上
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%
海外旅行	7,250	16.5	56.2	3.6	2.2	2.4	2.4	2.3	4.0	10.6
仕事（出張・海外赴任等）	7,250	45.9	33.0	5.9	3.4	2.7	1.5	1.6	2.1	3.7
留学	7,251	83.9	7.0	3.6	1.1	1.3	0.8	0.7	0.5	1.0
留学以外のホームステイ	7,251	91.1	7.0	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.3	0.8
ワーキングホリデー	7,251	98.3	1.0	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2
その他	7,251	94.5	2.4	0.6	0.5	0.5	0.3	0.2	0.3	0.7

### ⑧勤務状況

所属について、男性は独立行政法人が43.0%、其他法人が23.3%、民間が21.0%、官公庁が12.6%であった（図2-12）。女性は独立行政法人が41.0%、其他法人が37.4%、民間が12.9%、官公庁が8.7%であった。

職種については、男性は教育・研究系が48.0%、技術系が26.5%、事務系が23.9%であった。女性は事務系が53.9%、教育・研究系が29.4%、技術系が15.0%であった（図2-13）。

管理的な地位にある者は男性では29.6%で、女性では6.6%であった（図2-14）。

雇用形態について、男性は常勤職員（任期なし）が73.8%と最多であり、常勤職員（任期付き）が17.1%と二番目に多く、非常勤職員が8.0%であった。女性は常勤職員（任期なし）が38.6%と最多であり、非常勤職員が37.9%と二番目に多く、常勤職員（任期付き）が19.2%であった（図2-15）。

つくばでの合計勤務期間について、男性は10年以上が54.1%、5年以上10年未満が17.1%、1年以上3年未満が12.2%、3年以上5年未満7.9%であった。女性は10年以上が46.6%、5年以上10年未満が21.2%、1年以上3年未満が13.9%、3年以上5年未満が10.2%であった（図2-16）。

通勤手段について、男性・女性ともに自家用車を通勤に用いる者が最も多かった（図2-17）。

図 2-12 所属

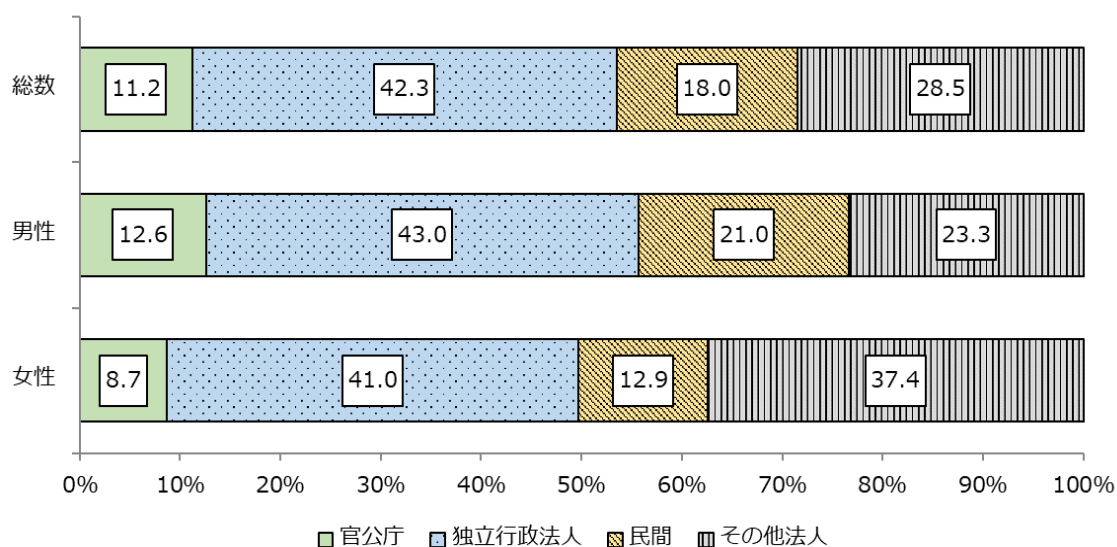


図 2-13 職種

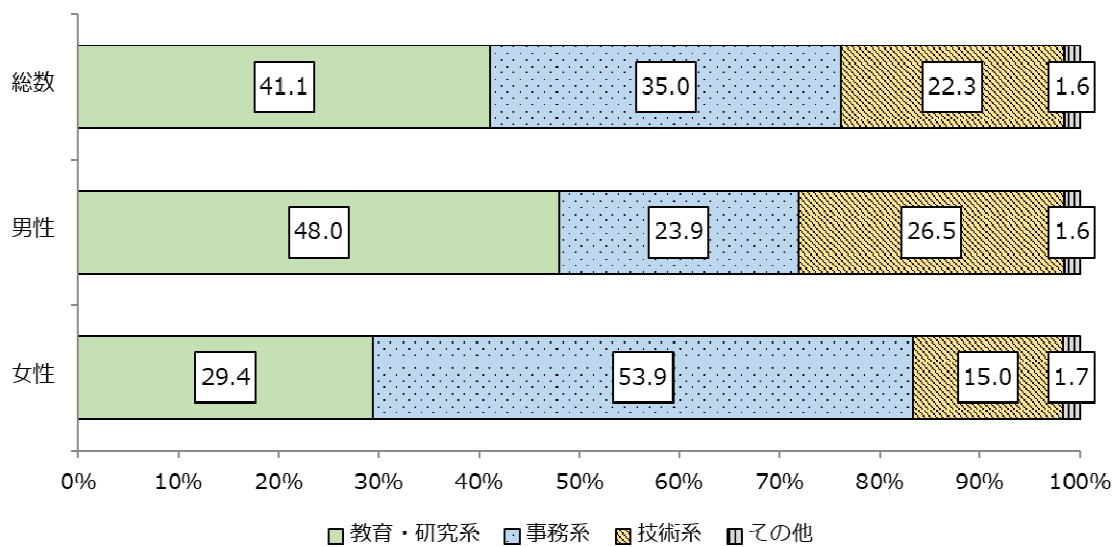


図 2-14 管理的な地位にあるか

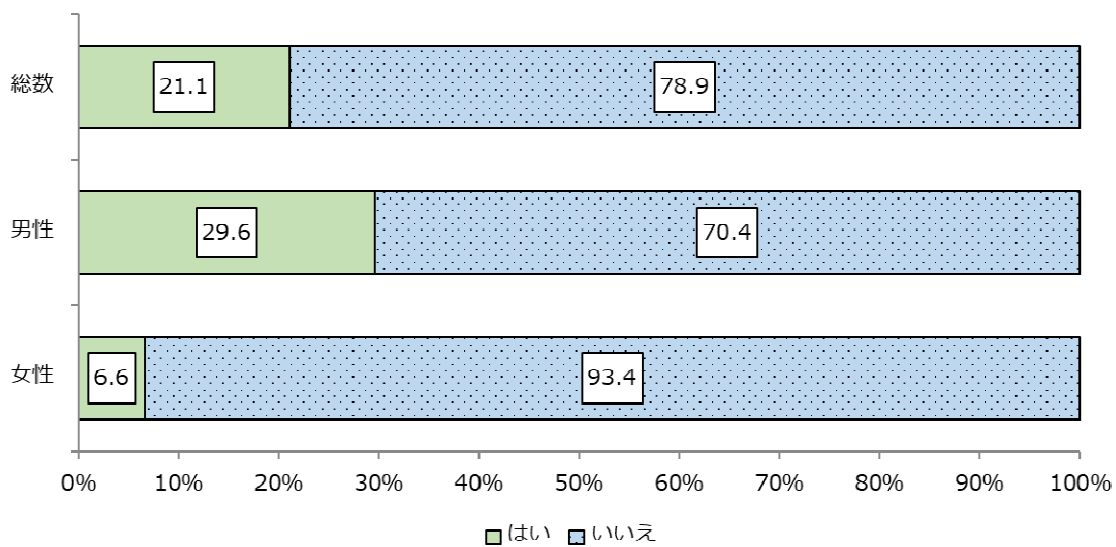


図 2-15 雇用形態

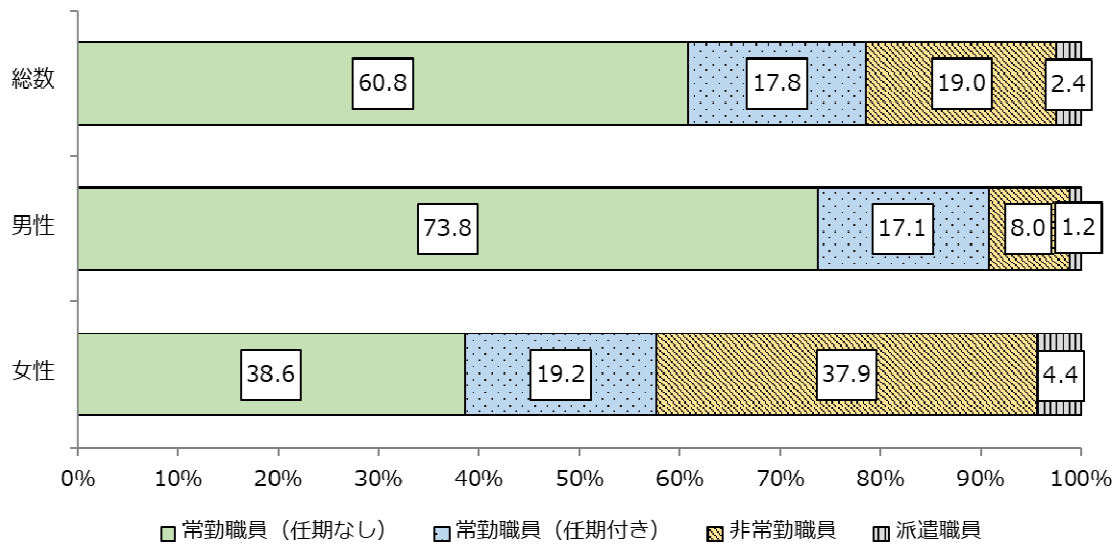


図 2-16 つくばでの合計勤務期間

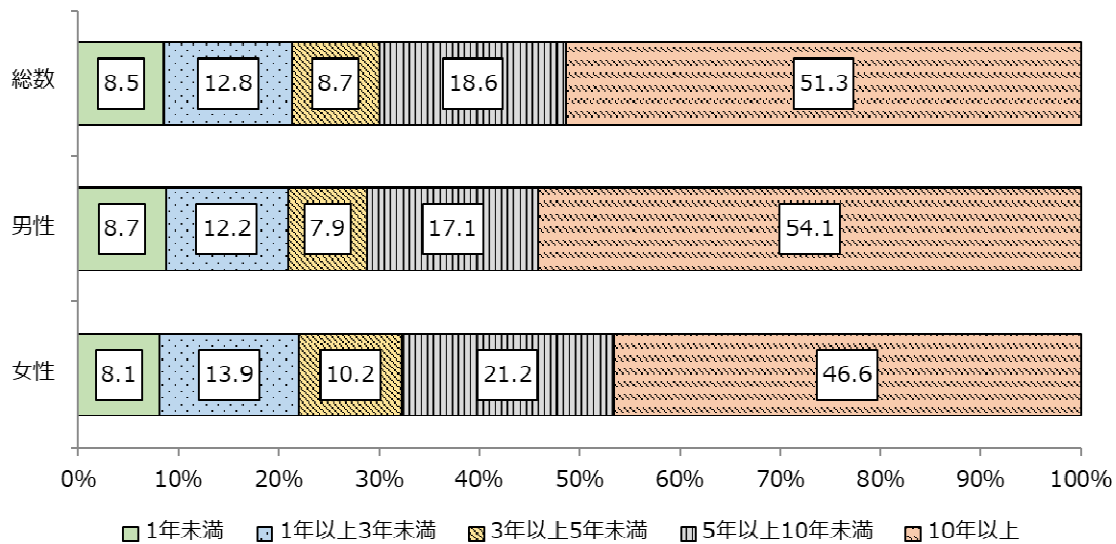
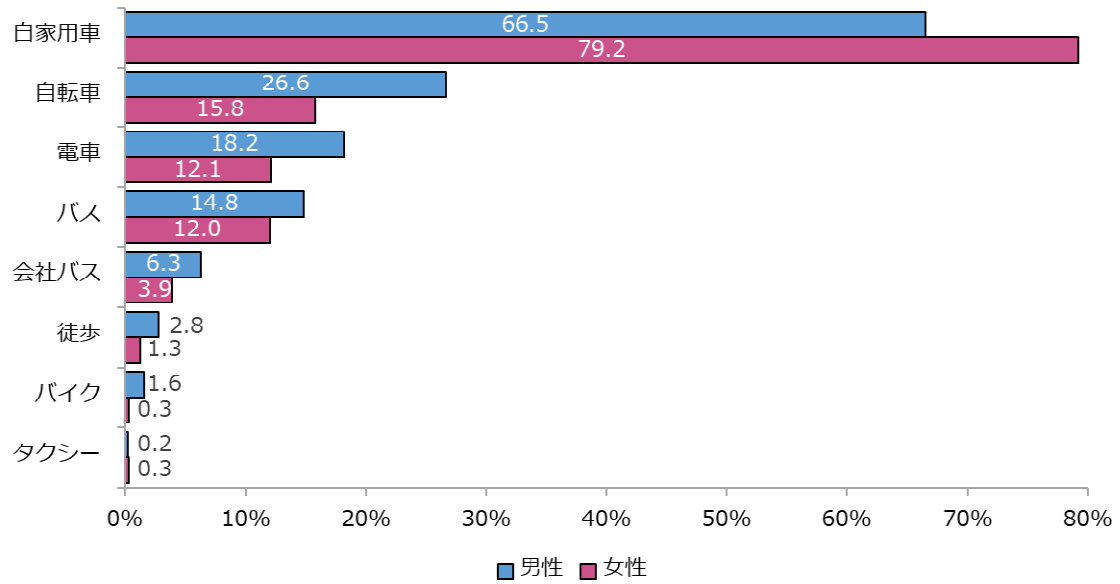


図 2-17 通勤手段（複数回答可）



### 3. 研究学園都市在住の回答者の生活環境について

生活環境満足度などの解析結果を示す。満足度は、各項目に「満足している」もしくは「おおむね満足している」と答えた回答者の割合を指す。有効回答者 7,251 人のうち、研究学園都市在住者は 4,154 人であった。性別で見ると、男性は 2,720 人、女性は 1,434 人だった。年齢別では、29 歳以下は 374 人、30 歳代は 1,098 人、40 歳代は 1,325 人、50 歳代は 1,075 人、60 歳以上は 282 人だった。職種別では、研究・教育系は 1,939 人、事務系は 1,295 人、技術系は 860 人、その他は 60 人であった。勤務形態別では、常勤職員（任期なし）は 2,651 人、常勤職員（任期付き）は 674 人、非常勤職員は 645 人、派遣職員は 71 人だった。

#### ①つくばの生活環境に関する満足度

図 3-1 では、「治安の良さ」、「文化的な催し・活動の頻度」、「交通手段」、「つくばが好きか」の満足度の、調査年度による推移を示した。平成 8 年から平成 23 年の調査まで文化活動の満足度は徐々に上昇してきたが、今回の調査では前回と比べて低い 73.9% であった。

一方で、交通手段に満足していると答えた者の割合は、つくばエクスプレス（TX）開通により平成 18 年には大きく上昇したものの、平成 23 年から低下傾向にあり、今回の調査では前回より若干低い 57.5% であった。また、治安の満足度は平成 8 年の調査以降継続して上昇傾向にあり、今回の調査では過去最高の 86.3% だった。「つくばが好きか」との質問に対しても、平成 8 年の調査以降、上昇傾向にあり、今回の調査では過去最高の 83.7% であった。

図 3-1 研究学園都市に在住者の生活環境満足度の推移

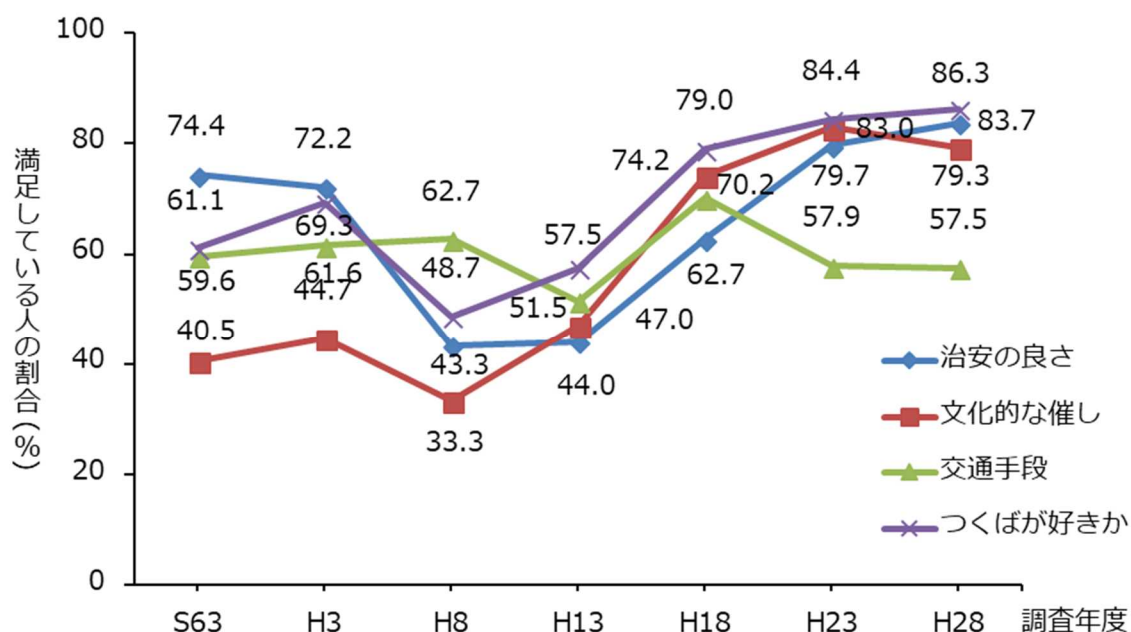


表 3-1 では、回答者のつくばでの勤務期間および住居ごとに、生活環境満足度を示す。つくばでの勤務期間は 1 年未満、1 年以上 3 年未満、3 年以上 5 年未満、5 年以上 10 年未満、10 年以上の 5 群で回答を得た。また、住居は持ち家（一戸建て）、持ち家（集合住宅）、公務員・職員宿舎、賃貸住宅、その他の 5 群で回答を得た。

つくばでの勤務期間が 1 年未満の回答者は、「住居の広さ」の満足度が 90.9%と高い一方で、「つくばで親しい人の多さ」「つくばでの生活の快適さ」の満足度がそれぞれ 60.8%、79.3%と平均と比べ 5%以上低かった。つくばでの勤務期間が 10 年以上の回答者は、「家の周りの静かさ」「空気のきれいさ」「近隣環境の総合的満足度」の満足度がいずれも 90%を超えていた。

持ち家（一戸建て）に住んでいる回答者は、「住居の広さ」、「家の周りの静かさ」、「近所の騒音」、「空気のきれいさ」の満足度が高く、いずれも 90%を超えていた。一方、「水道の水」、「交通手段」の満足度はそれぞれ 65.6%、52.9%と低かった。

公務員・職員宿舎に住んでいる回答者は、「自動車などの騒音」、「水道の水」、「災害時の安全性」の満足度がいずれも 50%台から 60%台と低かった。公務員・職員宿舎の防音性の低さ、老朽化を示唆する結果と考えられた。

表 3-1 つくばでの勤務期間および住居ごとの、生活環境満足度

	該 当 者 数	街 の 景 観	住 居 の 広 さ	家 の 周 り の 静 か さ	自 動 車 な ど の 騒 音	近 所 の 騒 音	水 道 の 水	空 気 の き れ い さ	悪 臭 な ど	ご み 収 集 の 状 況	治 安 の 良 さ	災 害 時 の 安 全 性
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総数	4,154	83.9	86.8	90.0	79.1	89.3	62.5	89.6	93.4	88.3	83.7	79.7
[つくばでの勤務期間]												
1年未満	329	83.9	90.9	86.6	75.4	86.3	67.2	88.1	94.8	86.0	83.0	81.2
1年以上3年未満	520	82.3	86.7	85.6	71.7	83.5	64.2	87.3	91.3	88.8	81.9	74.6
3年以上5年未満	360	83.6	85.8	86.9	75.8	87.5	59.4	85.6	93.3	88.3	81.1	78.1
5年以上10年未満	761	83.0	83.0	90.4	78.3	88.4	61.8	88.4	92.0	87.6	80.7	76.3
10年以上	2,184	84.6	87.6	92.0	82.2	91.8	62.1	91.4	94.1	88.8	85.7	82.1
[住居]												
持ち家（一戸建て）	1,636	85.6	93.8	94.8	86.2	94.7	65.6	92.2	92.9	88.0	86.6	84.6
持ち家（集合住宅）	496	83.9	84.3	87.7	76.4	89.3	66.3	87.1	96.6	94.6	87.7	82.3
公務員・職員宿舎	393	84.0	83.5	84.5	60.8	87.0	48.6	89.3	92.9	83.0	71.8	60.3
賃貸住宅	1,607	82.3	81.1	87.2	77.4	84.4	61.4	87.7	93.0	88.2	82.5	78.7
その他	22	77.3	90.9	90.9	63.6	90.9	63.6	90.9	90.9	81.8	81.8	77.3

表 3-1（続き） つくばでの勤務期間および住居ごとの、生活環境満足度

	該 当 者 数	文 化 的 な 催 し	病 院 な ど の 利 用 の 便	買 い 物 の 便	交 通 手 段	家 族 と の 会 話	近 所 付 き 合 い	友 人 た ち と の 交 流	つ く ば で 親 し い 人 の 多 さ	つ く ば で の 生 活 の 快 適 さ	つ く ば が 好 き か	近 隣 環 境 の 総 合 的 満 足 度
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総数	4,154	79.3	76.7	74.1	57.5	85.2	79.9	74.8	71.7	85.5	86.3	89.4
[つくばでの勤務期間]												
1年未満	329	81.2	73.9	72.0	57.4	76.9	76.9	70.8	60.8	79.3	82.1	86.0
1年以上3年未満	520	80.8	73.8	71.5	55.6	81.2	76.0	69.4	62.5	80.0	80.8	86.2
3年以上5年未満	360	82.2	76.4	74.4	59.7	85.8	76.1	74.4	69.4	85.8	83.9	86.9
5年以上10年未満	761	78.4	73.7	72.5	56.1	87.0	80.0	77.8	69.6	84.9	84.5	88.2
10年以上	2,184	78.5	78.8	75.5	58.2	86.6	81.9	75.6	76.7	88.0	89.2	91.5
[住居]												
持ち家（一戸建て）	1,636	77.0	77.4	73.1	52.9	90.2	85.2	78.2	78.7	88.4	90.8	92.1
持ち家（集合住宅）	496	81.5	84.3	84.3	74.8	86.1	77.8	75.8	74.2	90.9	91.1	94.4
公務員・職員宿舎	393	80.9	81.2	78.4	62.3	80.7	72.8	69.5	62.1	76.3	77.6	80.7
賃貸住宅	1,607	80.6	72.5	71.1	55.8	80.8	77.1	72.2	66.3	83.2	82.4	87.4
その他	22	77.3	77.3	68.2	54.5	90.9	68.2	77.3	72.7	81.8	77.3	77.3

## ②近隣環境

住まいの近隣の環境に関して「特に困っているものは次のうちどの問題ですか（複数回答可）」という質問に対する回答は、表 3-2 の通りであった。前回調査と比較して、住居（近所）での人間関係、交通手段、娯楽施設、の三つを除くすべての項目で、困っている割合が増加した。前回調査と比較して特に伸び率が高かったのは、仕事、家庭の人間関係、病気、保育施設、育児・子供の教育であった。前回調査時と比べ仕事と職場の人間関係で困っていると回答した者の割合は増加しており、職場のストレス状況が悪化している可能性が示された。保育施設や育児・子供の教育に困っている割合の増加は人口増に伴う保育施設や教育機関の不足が一因と考えられた。H30年4月に市内に小学校が新規開設されたため、次回の調査では改善が見られるかもしれない。

**表 3-2** 住まいの近隣の環境で困っていること（複数回答可）

	H18	H23	H28	H28伸び率 (H23比)
	%	%	%	%
仕事	21.9	17.4	24.6	141.4
職場の人間関係	17.1	15.9	18.2	114.5
家庭の人間関係	4.8	4.3	6.7	155.8
家族との別居	5.5	5.7	6.2	108.8
育児・子供の教育	12.5	10.1	13.7	135.6
住居（近所）での人間関係	4.4	4.4	4.0	90.9
交通手段	29.4	25.2	21.4	84.9
病気	9.9	9.5	13.0	136.8
家事	5.1	5.2	6.3	121.2
買い物	10.8	10.5	10.9	103.8
孤独	6.1	7.2	7.4	102.8
娯楽施設	15.5	15.6	14.5	92.9
文化施設	12.5	12.2	14.2	116.4
保育施設	4.2	3.5	5.0	142.9
その他	10.5	8.5	9.5	111.8

③渋滞

交通渋滞で特に困ることの多い地区を図 3-2 に示した。最も多くの者が困ると回答したのはTX 研究学園駅周辺（41.4%）で、次いでTX つくば駅周辺（27.2%）、国道 354 号（榎戸～谷田部）（15.9%）、洞峰公園周辺（14.2%）であった。困っていないと回答した者は 32.0%であった。

図 2-2 渋滞で困っている場所（複数回答可）



#### ④受動喫煙

受動喫煙に暴露されると感じる場所を図 3-3 で示す。「飲食店」を挙げた回答者が 43.1%で最も多く、次に多かったのは「職場」で 9.5%であった。無回答者は 48.4%であった。

平成 28 年国民健康・栄養調査（厚生労働省）<sup>†</sup>では、受動喫煙の機会があった場所についての質問で、本調査と同様に「飲食店」を挙げた回答者が 42.2%で最も多かった。次いで「遊技場」で 34.4%、「職場」で 30.9%、「路上」で 30.5%であった。回答方法および選択肢の項目で一部異なる部分があるものの、全国調査と比較すると「職場」での受動喫煙に暴露されていると感じている回答者は本調査では 3 分の 1 程度であった。調査実施機関での禁煙・分煙といった受動喫煙対策が進んでいることが示唆される結果であった。

また、本調査における「通勤中」、「その他」の回答割合の低さ、無回答割合の高さから、全国調査において 30%を超えている「遊技場」「路上」での受動喫煙の機会も、つくば市では少ないことが推測できる。「通勤中」の受動喫煙の機会が少ない理由として、平成 23 年 4 月に施行された「つくば市きれいなまちづくり条例」および「つくば市路上喫煙による被害の防止に関する条例」に基づく路上喫煙禁止地区の設定や、立て看板、横断幕による路上喫煙禁止の周知が効果を上げていると推察される。

一方、「健康日本 21（第二次）」<sup>‡</sup>では、「飲食店」で受動喫煙の暴露を 15%以下、「職場」では受動喫煙の無い職場の実現を目標として掲げている。目標の達成のためには、「飲食店」での受動喫煙防止に関してさらなる対策が必要だろう。

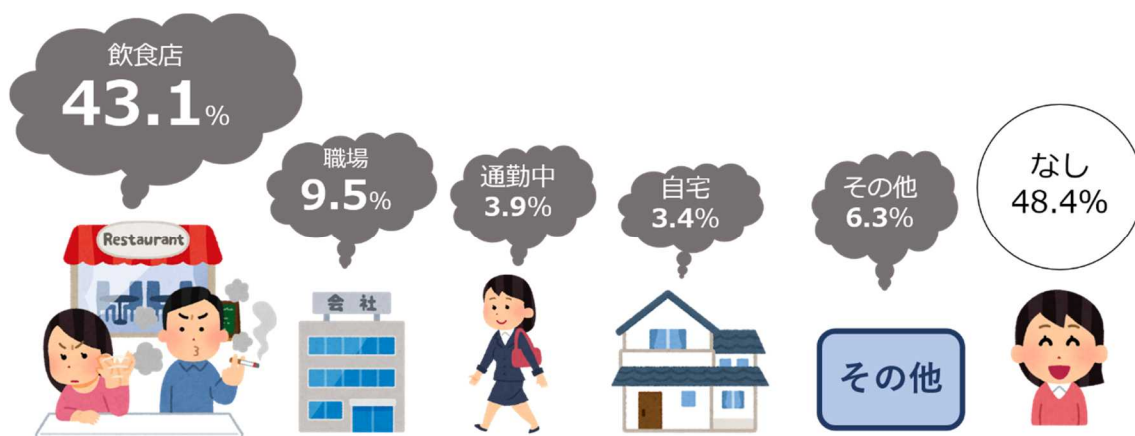
† 平成 28 年国民健康調査・栄養調査結果の概要

[http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/kekkgaiyou\\_7.pdf](http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/kekkgaiyou_7.pdf)

‡ 健康日本 21（第二次）における目標項目と達成値について

<http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10601000-Daijinkanboukouseikagakuka-Kouseikagakuka/0000047553.pdf>

図 3-3 受動喫煙に暴露されると感じる場所（複数回答可）



#### 4. 健康のための生活習慣に関連する指標

運動習慣、森林浴の習慣、喫煙経験の回答結果を示す。

##### ①運動習慣

表 4-1 では、運動習慣の回答結果を示す。

全体では月に 1 回未満 (36.5%) の割合が最も多いという結果を認めた。性別で比較すると、月 1 回未満の割合が女性 (43.9%) の方が男性 (32.1%) よりも高く、女性よりも男性の方が運動習慣を持っている人の割合が高いという結果を認めた。また、年代別では男女ともに年齢を重ねるごとに運動習慣が増加する傾向が認められた。これは前回の報告と同様の結果を認めている。職種に関しては月 1 回未満の割合は事務系 (40.6%) に多く、その他の職種間では大きな差は認めなかった。勤務形態では月 1 回未満の割合が派遣社員 (49.7%) に多く、その他の勤務形態では大きな差は認めなかった。居住地に関しては運動習慣に大きな差は認めなかった。

表 4-1 運動を行う頻度

	該 当 者 数	週 3 回	週 2 回	週 1 回	月 1 回	月 1 回 未 満
	人	%	%	%	%	%
総数	7,251	17.4	13.0	16.6	16.6	36.5
[性・年代]						
(男性・計)	4,574	20.1	14.3	17.2	16.4	32.1
29歳以下	371	15.9	14.3	19.1	19.1	31.5
30歳代	1,098	15.9	14.8	18.9	18.5	31.9
40歳代	1,289	20.4	13.7	15.7	16.2	34.0
50歳代	1,348	22.1	13.1	17.1	15.0	32.7
60歳以上	468	26.3	17.5	16.5	13.7	26.1
(女性・計)	2,677	12.7	10.8	15.6	16.9	43.9
29歳以下	292	10.3	10.3	16.8	21.2	41.4
30歳代	754	11.0	10.7	14.3	16.7	47.2
40歳代	944	11.4	10.6	14.3	18.6	45.0
50歳代	579	17.1	11.1	17.4	13.3	41.1
60歳以上	108	19.4	13.0	23.1	11.1	33.3
[職種]						
教育・研究系	2,980	18.1	12.9	17.4	16.9	34.7
事務系	2,539	15.6	12.4	15.2	16.2	40.6
技術系	1,614	18.5	14.0	17.6	16.2	33.6
その他	118	20.3	14.4	12.7	20.3	32.2
[勤務形態]						
常勤（任期なし）	4,408	18.0	13.1	16.7	16.8	35.4
常勤（任期付き）	1,294	15.9	13.4	17.9	17.1	35.8
非常勤	1,378	17.1	12.5	15.5	16.1	38.8
派遣	171	14.0	9.9	15.2	11.1	49.7
[居住地]						
研究学園都市	4,154	18.1	13.2	16.4	16.6	35.7
茨城県	2,308	16.8	12.3	16.7	15.9	38.3
東京都	290	17.9	12.1	19.0	17.2	33.8
その他	499	13.8	14.6	16.4	19.2	35.9

## ②森林浴の習慣

表 4-2 では、森林浴を行う頻度の回答結果を示した。森林浴はストレス軽減とリラクゼーションの効果があると言われている<sup>†</sup>。

全体では森林浴にほとんど行かない人が半数近く認めており、森林浴の習慣がある人は少数であった。性別では、ほとんど行かない人は男性（42.8%）よりも女性（46.9%）の方が多かった。年齢別にみると森林浴に週一日以上で行っている割合は 60 歳以上で男性（7.1%）、女性（5.6%）と他の年代に比べ高い値を示した。職種別、勤務形態には特に差は認められなかった。居住地別に見ると週一日以上森林浴に行っている人の割合が研究学園都市（3.1%）・茨城県（2.9%）と東京都（1.4%）と比較して高い値を示した。

<sup>†</sup> 宮崎良文. Shinrin-yoku: The Japanese Way of Forest Bathing for Health and Relaxation. 2018

表 4-2 森林浴を行う頻度

	該 当 者 数	週 1 回 以 上	月 2 ・ 3 回	月 1 回	年 に 数 回	年 1 回	ほ と ん ど 行 か な い
	人	%	%	%	%	%	%
総数	7,251	2.8	4.2	7.4	28.0	13.4	44.3
[性・年代]							
(男性・計)	4,574	3.3	4.7	7.4	28.4	13.4	42.8
29歳以下	371	1.6	5.7	9.2	25.9	12.7	45.0
30歳代	1,098	2.7	4.1	8.0	31.7	13.5	40.0
40歳代	1,289	2.9	4.8	7.4	30.0	14.6	40.2
50歳代	1,348	3.4	4.2	7.2	25.4	12.2	47.6
60歳以上	468	7.1	7.1	5.1	26.3	13.9	40.6
(女性・計)	2,677	1.8	3.2	7.4	27.3	13.4	46.9
29歳以下	292	1.4	2.4	10.3	26.4	14.0	45.5
30歳代	754	1.5	2.8	8.0	30.9	11.9	45.0
40歳代	944	2.1	3.8	6.4	27.0	13.9	46.8
50歳代	579	1.2	2.6	6.9	23.8	14.2	51.3
60歳以上	108	5.6	5.6	7.4	26.9	13.9	40.7
[職種]							
教育・研究系	2,980	2.6	4.6	7.9	29.1	15.3	40.5
事務系	2,539	2.4	3.5	6.9	25.6	12.0	49.6
技術系	1,614	3.8	4.6	7.3	29.6	12.1	42.5
その他	118	2.5	1.7	6.8	28.8	11.9	48.3
[勤務形態]							
常勤（任期なし）	4,408	2.3	3.9	7.1	28.4	13.5	44.7
常勤（任期付き）	1,294	3.9	4.2	9.0	27.2	14.5	41.1
非常勤	1,378	2.8	5.3	6.5	27.7	12.6	45.1
派遣	171	5.3	2.9	8.8	24.6	7.6	50.9
[居住地]							
研究学園都市	4,154	3.0	4.1	7.6	28.9	14.6	41.7
茨城県	2,308	2.9	4.1	7.6	25.4	11.4	48.7
東京都	290	1.4	3.4	5.2	28.3	12.8	49.0
その他	499	1.4	5.4	6.0	32.3	12.6	42.3

### ③喫煙経験

表 4-3 では、喫煙経験の回答結果を示す。

現在喫煙している人の割合は男性（14.6%）、女性（4.2%）であった。日本たばこ産業による「2017年全国たばこ喫煙者率調査」では男性（28.2%）、女性（9.8%）であったため、全国調査と比べて低い割合であった。年齢別にみると現在喫煙している人の割合は、男性において大きな差は認めていないが、過去に喫煙していた（現在禁煙している）者の割合は年齢を重ねるごとに増加傾向を認めている。女性においては現在の喫煙者は年齢とともに増加傾向を認めている。職種別では技術系（13.1%）事務系（11.3%）、教育・研究系（8.9%）の順に高かった。雇用形態別では、常勤職員（任期なし）（12.1%）、派遣職員（11.6%）、常勤職員（任期付き）（10.5%）、非常勤職員（6.7%）の順に高かった。居住地別では東京都在住（9.3%）が最も低かった。

表 4-3 喫煙の経験

	該 当 者 数	し て 喫 煙 る	過 去 に 喫 煙 し て い た	こ と は な い 喫 煙 し た
	人	%	%	%
総数	7,255	10.8	18.5	70.7
[性・年代]				
(男性・計)	4,577	14.6	23.9	61.4
29歳以下	373	15.8	5.9	78.3
30歳代	1,098	12.8	14.7	72.6
40歳代	1,289	15.3	22.7	62.0
50歳代	1,348	15.7	31.2	53.2
60歳以上	469	13.2	42.6	44.1
(女性・計)	2,678	4.2	9.1	86.6
29歳以下	292	1.7	1.7	96.6
30歳代	754	4.5	10.2	85.3
40歳代	944	4.8	11.2	84.0
50歳代	579	4.0	8.1	87.9
60歳以上	109	5.5	9.2	85.3
[職種]				
教育・研究系	2,982	8.9	17.5	73.6
事務系	2,541	11.3	19.0	69.6
技術系	1,614	13.1	19.0	67.9
その他	118	13.6	25.4	61.0
[勤務形態]				
常勤（任期なし）	4,410	12.1	19.0	68.9
常勤（任期付き）	1,294	10.5	19.8	69.7
非常勤	1,379	6.7	15.8	77.4
派遣	172	11.6	17.4	70.9
[居住地]				
研究学園都市	4,157	10.0	17.5	72.5
茨城県	2,308	12.5	20.9	66.6
東京都	290	9.3	15.2	75.5
その他	500	10.2	17.4	72.4

## 5. 職場のストレスに関連する指標

職場のストレスに関連する指標の回答結果を示す。

### ①BSJS

表 5-1 では、職業性ストレスの指標である BSJS (Brief Scale for Job Stress)<sup>†</sup>の結果を示す。BSJS は「あまりに仕事が多すぎる」「職場で人間関係のトラブルがよくある」などの 20 項目について、現在の勤務状況から「そうである」(1 点)、「まあそうである」(2 点)、「少しそうである」(3 点)、「全くそうでない」(4 点) から選び回答する。20 項目を、ストレス増強要因の「量的負荷 (4 項目)」「質的負荷 (3 項目)」「対人関係の困難 (3 項目)」と、ストレス緩和要因の「達成感 (3 項目)」「裁量度 (3 項目)」「同僚上司の支援 (4 項目)」の下位分類とし、それぞれの平均値 (1.0~4.0 点) を算出した。

性別では、ストレス増強要因については質的負荷 (男性 : 2.3 点、女性 : 1.9 点) 及び量的負荷 (男性 : 2.4 点、女性 : 1.9 点) とともに男性が高くなっていた。職種別では、教育・研究系においてストレス増強要因である量的負荷 (2.4 点)、質的負荷 (2.4 点) が他職種に比べ高くなっている一方、ストレス緩和要因である達成度 (3.0 点)、裁量度 (3.1 点) も他職種に比べ高くなっていることがわかる。

以上の結果から「教育・研究系職員は量・質ともに困難な仕事をこなしているが、裁量度を有して達成感の高い仕事をしている」ことが示唆される。なお、この傾向は第 4 回調査 (2001 年実施)<sup>‡</sup>から継続している。

† 錦戸典子、影山隆之、小林敏生、原谷隆史.簡易質問紙による職業性ストレスの評価：情報処理企業男性従業員における抑うつ度との関連. 産業精神保健 2000 ; 8:73-82.

‡ Takayuki K, Ichiyo M, Nobuaki M, et al. Mental health of scientific researchers I. Characteristics of job stress among scientific researchers working at a research park in Japan. Int Arch Occup Environ Health. 2001; 74: 199-205.

表 5-1 簡易職業性ストレス質問紙 (BSJS)

	該 当 者 数	BSJS					
		ストレス増強要因			ストレス緩和要因		
		量 的 負 荷	質 的 負 荷	人 間 関 係 の 困 難	達 成 感	裁 量 度	周 囲 の 支 援
	人	点	点	点	点	点	点
総数	7,251	2.1	2.2	2.0	2.8	2.8	2.8
[性・年代]							
(男性・計)	4,574	2.3	2.4	2.0	2.8	2.9	2.8
29歳以下	371	2.2	2.4	1.9	2.9	2.7	3.0
30歳代	1,098	2.5	2.6	2.0	2.9	3.0	2.9
40歳代	1,289	2.4	2.5	2.1	2.8	2.9	2.7
50歳代	1,348	2.3	2.4	2.0	2.8	2.8	2.7
60歳以上	468	1.7	1.8	1.7	2.8	2.8	2.7
(女性・計)	2,677	1.9	1.9	2.0	2.6	2.6	2.8
29歳以下	292	1.8	2.0	2.0	2.7	2.6	2.9
30歳代	754	1.9	2.0	2.0	2.7	2.7	2.9
40歳代	944	1.9	1.9	2.0	2.6	2.6	2.8
50歳代	579	1.8	1.8	2.0	2.6	2.6	2.7
60歳以上	108	1.6	1.4	1.7	2.6	2.6	2.8
[職種]							
教育・研究系	2,980	2.4	2.4	2.0	3.0	3.1	2.8
事務系	2,539	1.9	2.0	2.0	2.5	2.4	2.8
技術系	1,614	2.1	2.2	2.0	2.7	2.8	2.8
その他	118	2.0	2.1	2.0	2.8	2.8	2.8
[勤務形態]							
常勤（任期なし）	4,408	2.3	2.4	2.1	2.8	2.8	2.8
常勤（任期付き）	1,294	2.1	2.1	2.0	2.8	2.9	2.8
非常勤	1,378	1.6	1.6	1.9	2.6	2.5	2.8
派遣	171	1.7	1.8	2.0	2.5	2.5	2.8
[居住地]							
研究学園都市	4,154	2.2	2.3	2.0	2.8	2.8	2.8
茨城県	2,308	2.0	2.1	2.0	2.7	2.7	2.8
東京都	290	2.3	2.3	2.0	2.8	2.9	2.8
その他	499	2.2	2.3	1.9	2.9	2.9	2.8

図 5-1 では直近の 3 回の調査におけるストレス増強要因の推移を示した。量的負荷は前回（平成 23 年度調査）とほとんど変化がなかった。一方で、質的負荷と人間関係の困難は上昇を認めた。図 5-2 では直近の 3 回の調査におけるストレス緩和要因の推移を示した。達成感、裁量度、周囲の支援のすべてに上昇を認めた。

図 5-1 ストレス増強要因の推移

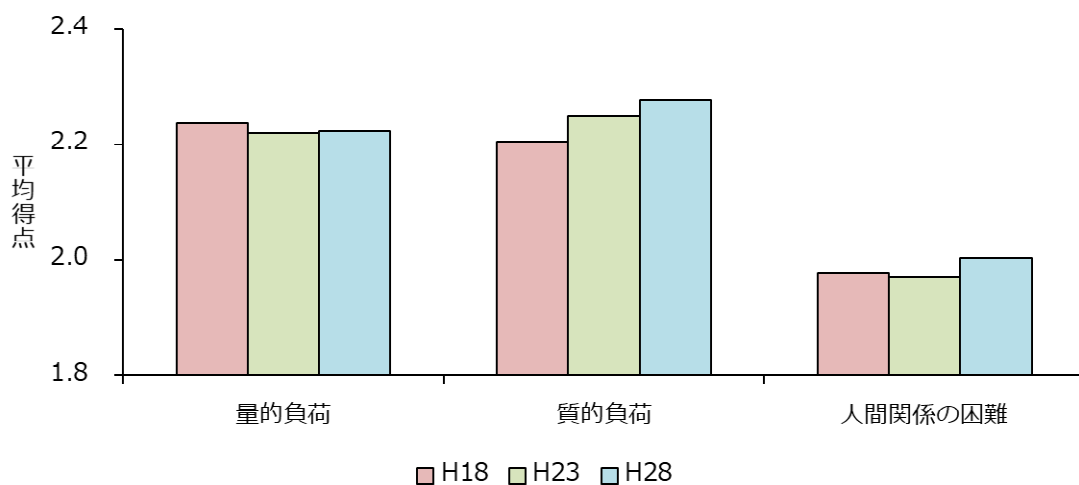
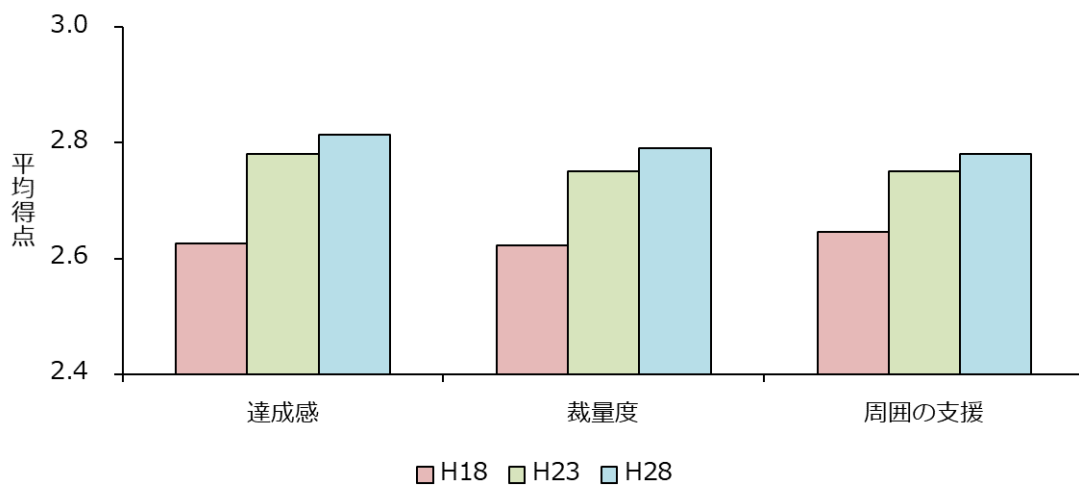


図 3-2 ストレス緩和要因の推移





## ②仕事の負担感

表 5-2 では、「日頃どのような仕事に負担感があるか」について、0 点（まったくない）から 100 点（大変強い負担感がある）の間の何点にあたるか、その回答の平均値を示す。

「主たる業務」とは、教育・研究系であれば専門とする分野の教育・研究など、本来的に従事することを期待されている業務である。「付随する事務処理」とは、出張申請や物品購入のための事務処理など、主たる業務を遂行するにあたり必要な事務処理である。「運営業務」とは、各種会議への出席など、所属機関の運営に必要な業務である。「兼業業務」とは、外部組織における活動など、所属機関外で行われる業務である。

どの性・年代、職種、勤務形態でも、おおむね「主たる業務」の負担感が最も高かったが、教育・研究系では「付随する事務処理（46.2 点）」が「主たる業務（43.3 点）」を上回った。これは、専門性の高い教育・研究系においては、本来的に従事することが期待され、かつ自らの専門性を活かせる業務よりも、専門外ではあるが主たる業務を遂行するにあたり必要とされる事務処理に大きな負担感があるということが推察される。

表 5-2 どのような仕事に負担感があるか (100 点中)

	主たる業務		付随する処理		運営業務		兼業業務	
	人	点	人	点	人	点	人	点
総数	7,111	42.7	6,939	39.9	5,932	35.1	4,762	25.0
[性・年代]								
(男性・計)	4,526	45.7	4,430	43.7	4,045	38.2	3,285	26.6
29歳以下	363	44.8	348	39.0	275	33.3	193	23.1
30歳代	1,094	46.2	1,073	45.3	957	37.5	780	26.0
40歳代	1,278	48.2	1,258	48.0	1,168	40.9	943	30.1
50歳代	1,336	47.3	1,317	44.6	1,262	41.5	1,032	27.3
60歳以上	455	33.9	434	28.8	383	24.2	337	18.4
(女性・計)	2,585	37.4	2,509	33.2	1,887	28.4	1,477	21.3
29歳以下	287	38.7	275	32.7	203	27.2	143	20.1
30歳代	731	37.5	710	34.8	535	29.1	421	22.7
40歳代	916	37.3	898	32.9	664	28.8	526	22.6
50歳代	554	37.5	535	33.0	424	28.9	340	19.1
60歳以上	97	32.5	91	25.5	61	19.1	47	14.3
[職種]								
教育・研究系	2,951	43.3	2,878	46.2	2,627	39.0	2,275	27.9
事務系	2,457	41.2	2,426	32.6	1,866	30.2	1,339	20.1
技術系	1,590	43.9	1,530	39.8	1,348	34.5	1,073	24.9
その他	113	42.8	105	40.5	91	32.2	75	22.7
[勤務形態]								
常勤（任期なし）	4,368	47.3	4,331	45.2	3,971	40.4	3,083	27.9
常勤（任期付き）	1,273	40.0	1,218	36.0	1,027	29.7	868	23.4
非常勤	1,306	30.7	1,241	26.4	832	17.7	732	15.1
派遣	164	37.4	149	32.2	102	26.6	79	19.2
[居住地]								
研究学園都市	4,096	43.5	4,005	41.2	3,491	35.9	2,841	25.4
茨城県	2,229	40.7	2,169	36.8	1,753	32.6	1,364	23.7
東京都	290	43.0	282	46.0	265	39.7	224	26.2
その他	496	44.5	483	39.8	423	35.8	333	25.5

### ③ ソーシャル・キャピタル

表 5-3 では、職場の社会関係資本（ソーシャル・キャピタル）<sup>†</sup>の結果を示す。職場の社会関係資本は、信頼できる雰囲気や上司・部下間または同僚間の協力的な関係を指す。公衆衛生学の観点から、職場の社会関係資本は労働者の健康を増進させる重要な要因とみなされている。本調査では妥当性と信頼性が検証されている 8 項目 5 件法<sup>‡</sup>を用い、平均値（1.00～5.00 点）を算出した。また、結束型（水平的な同僚との人間関係）の 3 項目、橋渡し型（あらゆる職種の同僚との協調的な人間関係）の 2 項目、連結型（職位の違いをまたぐ人間関係）の 3 項目の平均値も併せて算出した。

性別では差は見られなかった。年代別では 29 歳以下が男性（3.68 点）・女性（3.65 点）ともに他の年代と比べ高かった。職種別では事務系（3.55 点）が他の職種と比べ低かった。勤務形態では派遣（3.55 点）が他の勤務形態と比べて低かった。居住地ではその他（3.63 点）が最も高かった。

過去の日本における調査では、岡山大学の研究者らがコールセンターの社員 560 人（女性 69%、平均年齢 33.4 歳）に実施している。その際の職場の社会関係資本の平均値は 3.78 点で、本調査の総数の平均値（3.58 点）よりも高かった。

<sup>†</sup> Kouvonen, A., Kivimäki, M., Vahtera, J. et al. (2006). Psychometric evaluation of a short measure of social capital at work. *BMC public health*, 6(1), 251.

<sup>‡</sup> 小田切優子・大谷由美子・井上茂・林俊夫・内山綾子・高宮彰子・下光輝一（2010）, 日本語版職域社会関係資本質問紙の信頼性と妥当性の検討. 産業衛生学会雑誌

表 5-3 職場の社会関係資本

	該 当 者 数	職場の社会関係資本			
		平 均 値	結 束 型	橋 渡 し 型	連 結 型
総数	7,251	3.58	3.54	3.43	3.70
[性・年代]					
(男性・計)	4,574	3.57	3.55	3.44	3.68
29歳以下	371	3.68	3.59	3.46	3.91
30歳代	1,098	3.56	3.52	3.41	3.71
40歳代	1,289	3.55	3.52	3.43	3.66
50歳代	1,348	3.55	3.58	3.46	3.58
60歳以上	468	3.64	3.65	3.47	3.74
(女性・計)	2,677	3.58	3.52	3.41	3.75
29歳以下	292	3.65	3.59	3.38	3.90
30歳代	754	3.59	3.52	3.39	3.79
40歳代	944	3.56	3.50	3.43	3.71
50歳代	579	3.58	3.53	3.44	3.72
60歳以上	108	3.55	3.54	3.40	3.66
[職種]					
教育・研究系	2,980	3.60	3.56	3.49	3.71
事務系	2,539	3.55	3.53	3.35	3.70
技術系	1,614	3.57	3.53	3.45	3.69
その他	118	3.65	3.64	3.50	3.76
[勤務形態]					
常勤（任期なし）	4,408	3.57	3.56	3.45	3.67
常勤（任期付き）	1,294	3.59	3.53	3.41	3.78
非常勤	1,378	3.57	3.51	3.39	3.75
派遣	171	3.55	3.45	3.49	3.68
[居住地]					
研究学園都市	4,154	3.56	3.53	3.42	3.69
茨城県	2,308	3.59	3.55	3.45	3.71
東京都	290	3.55	3.52	3.37	3.71
その他	499	3.63	3.61	3.50	3.76

## 6. 健康維持に関連する指標

健康維持に関連する指標の回答結果を示す。

### ①SOC

表 6-1 では SOC (Sense of Coherence、首尾一貫感覚) の結果を示す。SOC はイスラエルの医療社会学者 Aaron Antonovsky<sup>†</sup> が 1970 年代に提唱した概念である。ナチスの強制収用所から生還した経験を持つ人々のうち、その後も心身ともに健康であったグループがいたことに注目し、彼らに共通する要因を解析した結果から SOC という概念が生み出された。SOC は「有意味感」「把握可能感」「処理可能感」という 3 つの下位項目から構成される。「有意味感」はどんなことにも何らかの意味を見出せる感覚、「把握可能感」は混乱した状況でも先をある程度見通せる感覚、「処理可能感」は今までの成功体験に基づいて「なんとかなる」と確信できる感覚と説明されている。SOC は「困難を乗り越える力」などと説明され、現代社会においても職場のストレスに対する反応に関連性があることが知られている。本調査では SOC について 13 項目 7 件法で回答を得た。把握可能感 (5~35 点)、処理可能感 (4~28 点)、有意味感 (4~28 点) の 3 つの下位項目から構成されており、それらすべての合計が SOC 総得点 (13~91 点) となる。

SOC 総得点、把握可能感、処理可能感、有意味感のすべての項目に関して、女性に比べて男性で高い傾向にあった。また、すべての項目において男女ともに年齢が増すごとに上昇する傾向にあった。職種別の比較では、教育・研究系がほかの職種に関してすべての項目において得点が高かった。勤務形態別の比較では、常勤職員 (任期付き) がすべての項目において得点が高かった。居住地別の比較では、東京都がすべての項目において得点が高かった。

<sup>†</sup> Antonovsky A. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass. 1987. (山崎喜比古, 吉井清子, 監訳. 健康の謎を解く—ストレス対処と健康保持のメカニズム. 東京: 有信堂高文社. 2001)

表 6-1 首尾一貫感覚 (SOC)

	該 当 者 数	S O C 総 得 点	把 握 可 能 感	処 理 可 能 感	有 意 味 感
			点	点	点
総数	7,251	56.7	21.8	16.9	18.0
[性・年代]					
(男性・計)	4,574	57.7	22.3	17.3	18.2
29歳以下	371	53.4	20.2	16.8	16.5
30歳代	1,098	56.4	21.5	16.9	18.0
40歳代	1,289	56.6	21.9	16.8	17.9
50歳代	1,348	59.0	23.0	17.5	18.5
60歳以上	468	63.5	24.8	19.0	19.7
(女性・計)	2,677	55.0	20.9	16.2	17.8
29歳以下	292	51.4	18.9	15.8	16.7
30歳代	754	53.5	20.0	15.9	17.6
40歳代	944	54.9	21.2	16.1	17.7
50歳代	579	57.2	22.1	16.6	18.5
60歳以上	108	62.8	24.7	18.7	19.4
[職種]					
教育・研究系	2,980	58.7	22.3	17.3	19.1
事務系	2,539	54.3	21.1	16.3	16.9
技術系	1,614	56.5	21.9	16.9	17.7
その他	118	59.7	22.4	17.9	19.3
[勤務形態]					
常勤（任期なし）	4,408	56.6	21.8	16.9	17.9
常勤（任期付き）	1,294	57.5	22.0	17.1	18.4
非常勤	1,378	56.7	21.8	16.8	18.1
派遣	171	52.5	20.6	15.5	16.5
[居住地]					
研究学園都市	4,154	56.9	21.8	16.9	18.1
茨城県	2,308	55.7	21.5	16.6	17.6
東京都	290	57.6	21.9	17.1	18.6
その他	499	58.8	22.6	17.3	18.8

## ②主観的健康観

表 6-2 は主観的健康感<sup>†</sup>に関する結果を示す。主観的健康感は、全人的な健康を定量的に評価するために開発された健康指標の 1 つである。主観的健康感に関する研究は 1950 年代後半から米国の老年学の領域で始められ、日本においては 1986 年から国民生活基礎調査の調査項目の 1 つとなっている。主観的健康感が死亡リスクに対して強い予測力を持つことが示されている<sup>‡</sup>。本調査では、主観的健康感について 1 項目 4 件法にて回答を得た。

全体では「非常に健康」「まあ健康」と答えた割合（健康群）は 84.4%、「あまり健康ではない」「健康ではない」と答えた割合（非健康群）は 15.6%であった。年代でみると男女ともに 60 歳以上で健康群が高く（男性：87.0%、女性：93.5%）、勤務形態でみると女性の非常勤職員で健康群が高かった（88.0%）。職種、居住地では健康群の大きな差は認めなかった。

† 杉澤秀博・杉澤あつ子（1995），健康度自己評価に関する研究の展開－米国での研究を中心に．日本公衆衛生雑誌

‡ 三徳和子・高橋俊彦・星旦二（2006），主観的健康感と死亡率の関連に関するレビュー．川崎医療福祉学会誌

表 6-2 主観的健康感

	該 当 者 数	非 常 に 健 康	ま あ 健 康	あ ま り 健 康 で は な い	健 康 で は な い
	人	%	%	%	%
総数	7,251	12.5	71.9	13.5	2.1
[性・年代]					
(男性・計)	4,574	12.3	70.9	14.3	2.5
29歳以下	371	22.4	64.4	11.3	1.9
30歳代	1,098	17.9	67.9	11.8	2.3
40歳代	1,289	10.6	72.1	15.0	2.4
50歳代	1,348	7.6	71.7	17.7	3.0
60歳以上	468	9.2	77.8	10.5	2.6
(女性・計)	2,677	12.9	73.5	12.3	1.3
29歳以下	292	18.2	71.6	8.6	1.7
30歳代	754	15.1	70.2	13.0	1.7
40歳代	944	10.6	76.3	11.9	1.3
50歳代	579	11.2	72.7	15.2	0.9
60歳以上	108	12.0	81.5	6.5	0.0
[職種]					
教育・研究系	2,980	13.9	72.2	12.3	1.6
事務系	2,539	11.7	70.7	15.1	2.6
技術系	1,614	11.2	73.3	13.5	2.0
その他	118	14.4	70.3	12.7	2.5
[勤務形態]					
常勤（任期なし）	4,408	12.2	70.8	14.6	2.4
常勤（任期付き）	1,294	12.8	72.7	12.4	2.1
非常勤	1,378	12.8	75.2	11.0	1.1
派遣	171	15.8	67.3	15.2	1.8
[居住地]					
研究学園都市	4,154	12.7	71.7	13.5	2.1
茨城県	2,308	11.9	72.4	13.7	2.0
東京都	290	9.7	75.9	11.7	2.8
その他	499	15.0	69.1	14.4	1.4

### ③MHC-SF

表 6-3 は MHC-SF (Mental Health Continuum Short Form) †の結果を示す。MHC-SF は全 14 項目 6 件法から回答を得た。emotional well-being (感情的な幸福、0~15 点)、social well-being (社会的な幸福、0~25 点)、psychological well-being (精神的な幸福、0~30 点) の 3 つの下位項目の合計が MHC 総得点 (0~70 点) となる。世界保健機関は、メンタルヘルスを「単に病気でないだけでなく、個人が自分自身の能力を理解し、通常のスレスにうまく対処することができ、生産的かつ効果的に就労することができ、かつ自分のコミュニティに寄与することができる、良好な状態」と定義している。MHC-SF は幸福を感じているか、社会の中でよりよく機能しているか、といったメンタルヘルスのポジティブな側面に焦点を当てた指標である。

年代別の MHC 総得点の比較では、男性では 30 歳代が最も高く、女性では 29 歳以下が最も高かった。一方では、最も低かったのは、男性では 50 歳代、女性では 40 歳代および 50 歳代であった。職種別の比較では教育・研究系が最も高かった。勤務形態別の比較では常勤職員 (任期付き) がもっとも高かった。居住地別の比較では東京都が最も高かった。

† Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.

表 6-3 ポジティブメンタルヘルス (MHC-SF)

	該 当 者 数	M H C 総 得 点	Emotional well-being	Social well-being	Psychological well-being
総数	7,251	28.7	7.0	9.1	12.7
[性・年代]					
(男性・計)	4,574	28.4	6.7	9.1	12.5
29歳以下	371	29.9	7.1	9.5	13.2
30歳代	1,098	31.2	7.6	10.0	13.7
40歳代	1,289	27.8	6.7	8.9	12.2
50歳代	1,348	26.0	5.9	8.4	11.7
60歳以上	468	28.7	6.6	9.4	12.7
(女性・計)	2,677	29.3	7.4	9.0	12.9
29歳以下	292	30.5	7.8	9.7	13.0
30歳代	754	30.3	7.8	9.3	13.2
40歳代	944	28.6	7.2	8.8	12.6
50歳代	579	28.6	6.9	8.8	12.8
60歳以上	108	29.2	7.3	8.7	13.2
[職種]					
教育・研究系	2,980	31.5	7.6	10.0	13.9
事務系	2,539	26.1	6.5	8.1	11.5
技術系	1,614	27.5	6.6	8.9	12.1
その他	118	31.5	7.5	10.1	13.9
[勤務形態]					
常勤（任期なし）	4,408	28.1	6.8	9.0	12.3
常勤（任期付き）	1,294	30.8	7.4	9.7	13.7
非常勤	1,378	29.1	7.3	8.9	12.9
派遣	171	26.2	6.5	8.0	11.7
[居住地]					
研究学園都市	4,154	29.4	7.1	9.4	12.9
茨城県	2,308	27.0	6.6	8.4	11.9
東京都	290	30.4	7.3	9.8	13.3
その他	499	30.5	7.3	9.8	13.5

#### ④BSCP

表 6-4 はコーピング特性簡易尺度 (BSCP: Brief Scales for Coping Profile) †の結果を示す。BSCP は、労働者のストレスに対するコーピング特性を評価するために開発された尺度である。BSCP は 18 項目 4 尺度で構成される。その中には「積極的問題解決」「回避と抑制」「気分転換」「視点の転換」「問題解決のための相談」「他者を巻き込んだ情動発散」の 6 つの下位尺度が含まれており、これらは回答者が普段用いているコーピング戦略を反映するとされる。

全体の傾向では、下位尺度の中で「積極的問題解決」が最も得点が高く、次いで「問題解決のための相談」「視点の転換」「気分転換」「回避と抑制」「他者を巻き込んだ情動発散」の順に得点が高かった。この傾向は年齢、性別、職種、勤務形態、居住地いずれの分類においても概ね共通であった。29 歳以下の男性および女性では、「気分転換」の得点が「視点の転換」の得点よりも高かった。また、派遣職員でも「気分転換」が「視点の転換」よりも高かった。

† 影山隆之, 小林敏生, 河島美枝子, 金丸由紀子. (2004). 勤労者のためのコーピング特性簡易尺度 (BSCP) の開発: 信頼性・妥当性についての基礎的検討. 産業衛生学雑誌, 46(4), 103-114.

表 6-4 コーピング特性簡易尺 (BSCP)

	該 当 者 数	積 極 的 問 題 解 決	回 避 と 抑 制	気 分 転 換	視 点 の 転 換	問 題 解 決 の た め の 相 談	他 者 を 巻 き 込 み た 情 動 発 散
総数	7,251	3.34	1.97	2.38	2.54	2.95	1.37
[性・年代]							
(男性・計)	4,574	3.36	1.97	2.30	2.52	2.91	1.35
29歳以下	371	3.44	2.04	2.59	2.58	3.20	1.36
30歳代	1,098	3.47	2.02	2.38	2.61	3.09	1.44
40歳代	1,289	3.40	2.04	2.34	2.56	2.91	1.36
50歳代	1,348	3.30	1.91	2.17	2.44	2.79	1.31
60歳以上	468	3.09	1.76	2.11	2.36	2.58	1.22
(女性・計)	2,677	3.30	1.96	2.53	2.58	3.02	1.41
29歳以下	292	3.38	2.07	2.86	2.57	3.23	1.54
30歳代	754	3.39	1.96	2.60	2.60	3.18	1.48
40歳代	944	3.28	1.98	2.46	2.58	2.98	1.39
50歳代	579	3.22	1.93	2.39	2.54	2.82	1.31
60歳以上	108	3.11	1.77	2.45	2.67	2.61	1.21
[職種]							
教育・研究系	2,980	3.45	1.99	2.34	2.62	2.98	1.35
事務系	2,539	3.21	1.96	2.45	2.47	2.91	1.41
技術系	1,614	3.33	1.96	2.34	2.49	2.95	1.36
その他	118	3.35	1.86	2.48	2.57	2.96	1.30
[勤務形態]							
常勤（任期なし）	4,408	3.36	1.99	2.33	2.52	2.99	1.38
常勤（任期付き）	1,294	3.39	1.91	2.43	2.60	2.94	1.37
非常勤	1,378	3.21	1.95	2.46	2.56	2.82	1.36
派遣	171	3.32	1.95	2.55	2.53	2.90	1.37
[居住地]							
研究学園都市	4,154	3.37	1.99	2.37	2.55	2.95	1.37
茨城県	2,308	3.26	1.95	2.41	2.51	2.93	1.37
東京都	290	3.42	2.00	2.39	2.57	2.91	1.40
その他	499	3.37	1.88	2.34	2.57	3.01	1.35

## ⑤LOT-R

表 6-5 は改定版楽観性尺度 (LOT-R: the revised Life Orientation Test) †の結果を示す。LOT-R は、楽観性と悲観性を評価するために開発された指標である。ここで楽観性とは、「物事がうまく進み、悪いことよりも良いことが生じるだろうという信念を一般的にもつ傾向」と定義されている。楽観性は、環境への適応や精神的健康だけでなく、身体的健康にも影響することが示唆されており、近年注目を集めている概念である。LOT-R は 10 項目 5 件法で構成され、楽観性や悲観性に関する質問に対する回答か結果から、総合的な楽観性を評価する。

年齢別では男女ともに 60 歳以上で最も点数が高く、年齢が高くなるごとに点数が上昇する傾向にあった。職種別では教育・研究職系の点数が最も高かった。勤務形態別の比較では大きな差は認められなかった。居住地別では東京都の点数が最も高かった。

† Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219 –247.

表 6-5 楽観性尺度 (LOT-R)

	該 当 者 数	L O T   R
	人	点
総数	7,251	18.1
[性・年代]		
(男性・計)	4,574	18.1
29歳以下	371	17.2
30歳代	1,098	17.9
40歳代	1,289	17.9
50歳代	1,348	18.3
60歳以上	468	18.7
(女性・計)	2,677	18.3
29歳以下	292	18.2
30歳代	754	18.1
40歳代	944	18.1
50歳代	579	18.5
60歳以上	108	19.2
[職種]		
教育・研究系	2,980	18.5
事務系	2,539	17.8
技術系	1,614	17.9
その他	118	18.7
[勤務形態]		
常勤（任期なし）	4,408	18.1
常勤（任期付き）	1,294	18.3
非常勤	1,378	18.1
派遣	171	17.7
[居住地]		
研究学園都市	4,154	18.2
茨城県	2,308	17.8
東京都	290	18.7
その他	499	18.4

## 7. 健康リスクに関連する指標

健康リスクに関連する指標の回答結果を示す。

### ①K6

表 7-1 では、心理ストレスの程度を示す尺度である K6 の結果を示す。K6<sup>†</sup>は Kessler らが開発し国際的に広く用いられている調査票である。過去 30 日間における「神経過敏に感じるか」「絶望的だと感じるか」「落ち着かなく感じるか」「気分が沈み込み、何が起ころうとも気が晴れないように感じるか」「何をすることも骨折りと感じるか」「自分は価値のない人間だと感じるか」の 6 項目について頻度を 5 件法（「まったくない」（0 点）、「少しだけ」（1 点）、「ときどき」（2 点）、「たいてい」（3 点）、「いつも」（4 点））で回答し、合計点（0～24 点）を算出する。合計 5 点以上で心に何らかの負担を抱えている状態（Psychological distress）が、合計 13 点以上で深刻な問題<sup>‡</sup>が発生している可能性が高いとされる。

性別の平均値は女性（6.0 点）が男性（5.3 点）に比べ高く、年代別にみても 60 歳未満の全年代において女性が男性に比べ高くなっており、全体として女性がより心理ストレスを感じていることが示された。年代別にみていくと、男性・女性ともに年代が上がるにつれ平均値は下がる傾向にあることがわかる（男性 29 歳以下：6.8 点、男性 60 歳以上：3.5 点）。中央値も平均値と同様の傾向が見られ、男女ともに年齢が重ねるにつれ様々な経験を通じて心理ストレスを軽減する方法を習得していくことが推察される。

合計 5 点以上の割合は、年代別では 29 歳以下が男性（58.8%）、女性（65.8%）ともに高い割合となっており、勤務形態で見ると派遣職が他形態に比べ高い割合（57.9%）となっていた。合計 13 点以上の割合は全体で 9.9%、勤務形態で見るとやはり派遣が他形態に比べ高い割合（17.0%）となっていた。

<sup>†</sup> Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., et al. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological medicine*, 32(6), 959-976.

<sup>‡</sup> Furukawa, T. A., Kawakami, N., Saitoh, M., et al. (2008). The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *International journal of methods in psychiatric research*, 17(3), 152-158.

表 7-1 抑うつ度 (K6)

	該 当 者 数	K6			
		平 均 値	中 央 値	5 点 以 上	13 点 以 上
	人	点	点	%	%
総数	7,251	5.6	4.0	49.1	9.9
[性・年代]					
(男性・計)	4,574	5.3	4.0	46.7	8.9
29歳以下	371	6.8	6.0	58.8	15.1
30歳代	1,098	5.8	5.0	50.8	10.8
40歳代	1,289	5.6	4.0	48.0	10.3
50歳代	1,348	4.8	4.0	43.6	6.2
60歳以上	468	3.5	3.0	32.5	3.0
(女性・計)	2,677	6.0	5.0	53.2	11.8
29歳以下	292	7.4	7.0	65.8	16.4
30歳代	754	6.6	5.0	56.4	15.0
40歳代	944	5.8	5.0	51.8	10.6
50歳代	579	5.3	4.0	48.7	9.2
60歳以上	108	3.3	3.0	34.3	0.9
[職種]					
教育・研究系	2,980	5.1	4.0	45.1	8.1
事務系	2,539	6.1	5.0	54.5	12.2
技術系	1,614	5.5	4.0	48.1	9.9
その他	118	5.0	4.0	46.6	10.2
[勤務形態]					
常勤（任期なし）	4,408	5.5	4.0	48.9	9.7
常勤（任期付き）	1,294	5.6	4.0	48.2	9.9
非常勤	1,378	5.5	4.0	49.5	9.8
派遣	171	6.8	6.0	57.9	17.0
[居住地]					
研究学園都市	4,154	5.5	4.0	48.9	9.6
茨城県	2,308	5.7	5.0	50.8	10.8
東京都	290	5.3	4.0	45.5	8.6
その他	499	5.2	4.0	45.1	9.6

## ②AIS

表 7-2 は、アテネ不眠尺度 (AIS: Athens Insomnia Scale) の結果を示す。AIS<sup>†‡</sup>は、世界保健機関が作成した不眠症判定法である。過去一か月間の睡眠について「寝つき」「中途覚醒」「全体的な睡眠の質」「日中の気分」などの 8 項目を 0 点 (よい、満足しているなど) から 3 点 (全く眠れない、非常に不満など) までの 4 件法で回答する。合計 6 点以上の場合、不眠症の可能性が高いとされる。

AIS の結果では、性別平均値は K6 の結果でみられたような男女差は認めなかった (男性: 4.9 点、女性: 4.8 点)。年代別にみると、男女ともに 60 歳以上の平均値は他年代に比べ低かった (男性: 4.1 点、女性: 3.6 点)。この理由としては、60 歳以上は勤務時間の短い再雇用職員の割合が高く、睡眠時間を確保しやすいことなどが考えられる。不眠症の可能性が高いとされる AIS 合計 6 点以上は、勤務形態でみると派遣職員が高く (41.5%)、居住地でみると東京都が高い (41.4%) ことがわかった。東京都に居住する者はつくば学園都市までの通勤時間が長く、結果として起床時間が早くなると推察される。

† Soldatos, C. R., Dikeos, D. G., & Paparrigopoulos, T. J. (2000). Athens Insomnia Scale: validation of an instrument based on ICD-10 criteria. *Journal of psychosomatic research*, 48(6), 555-560.

‡ Okajima, I., Nakajima, S., Kobayashi, M., & Inoue, Y. (2013). Development and validation of the Japanese version of the Athens Insomnia Scale. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 67(6), 420-425.

表 7-2 不眠尺度 (AIS)

	該 当 者 数	AIS		
		平 均 値	中 央 値	6 点 以 上
総数	人 7,251	点 4.8	点 4.0	% 35.2
[性・年代]				
(男性・計)	4,574	4.9	4.0	35.4
29歳以下	371	5.1	4.0	37.5
30歳代	1,098	4.9	4.0	36.2
40歳代	1,289	5.1	4.0	38.2
50歳代	1,348	4.8	4.0	34.9
60歳以上	468	4.1	3.0	25.9
(女性・計)	2,677	4.8	4.0	34.7
29歳以下	292	4.8	4.0	36.0
30歳代	754	4.7	4.0	34.4
40歳代	944	4.8	4.0	34.0
50歳代	579	4.9	4.0	37.7
60歳以上	108	3.6	3.0	25.0
[職種]				
教育・研究系	2,980	4.6	4.0	33.4
事務系	2,539	5.0	4.0	36.7
技術系	1,614	4.9	4.0	35.9
その他	118	4.9	5.0	38.1
[勤務形態]				
常勤（任期なし）	4,408	4.9	4.0	36.0
常勤（任期付き）	1,294	4.8	4.0	35.1
非常勤	1,378	4.5	4.0	32.0
派遣	171	5.3	5.0	41.5
[居住地]				
研究学園都市	4,154	4.8	4.0	35.0
茨城県	2,308	4.8	4.0	34.6
東京都	290	5.3	5.0	41.4
その他	499	4.9	4.0	36.1

### ③人間関係

表 7-3 から表 7-6 では、「いじめの経験」「家族に対する暴力」「両親との関係性になんらかの問題がある」など人間関係に関する 11 の質問項目について、回答結果を示した。

「いじめられた経験」については「なし」が 39.1%、「家族からの暴力」については「なし」が 78.7%であり、過去において 6 割以上がいじめを、2 割以上が家族から暴力を受けていた。多くは幼児期～中学校時代に経験していた（表 7-3, 表 7-4）。

「6 か月以上就学・就労しなかった」については 1 割以上の回答者が経験していた（表 7-5）。さらに「家族以外の誰とも 5 分以上会話をしなかった（傷病除く）」という引きこもりに近い状態は約 3%の回答者が経験していた。「両親との関係性になんらかの問題がある」については回答者の 2 割以上が問題を抱えた経験があった（表 7-6）。

「学生時代からの友人で、現在も交流ある友人」の数については六人以上が 40.2%と最も高く、社会人になってからも学生時代からの友人関係を継続している一方で、「住んでいる地域で、交流のある友人」の数については「なし」が 31.6%と最も高かった（表 7-7）。本調査においては回答者の半数超が研究学園都市に居住していることから、回答者の多くが社会人になってから研究学園都市に転居したと推察される。新たな居住地にて新たな交流を得ることの困難さが見て取れる。

表 7-3 いじめ体験等に関して（7,251 人中・複数回答可）

	なし	小学校時代	中学校時代	高校時代	大学以降	無回答
	%	%	%	%	%	%
いじめた経験（ハラスメント含む）	62.2	24.4	9.8	2.3	2.2	5.9
いじめられた経験（ハラスメント含む）	39.1	35.4	24.6	7.0	13.1	5.8
年間30日以上欠席（傷病や経済的理由除く）	93.3	1.3	1.2	1.1	2.9	1.0
非行経験	91.2	1.2	3.2	3.5	0.9	2.1

表 7-4 家庭内暴力に関して（7,251 人中・複数回答可）

	なし	幼児期	小学校時代	中学校時代	高校時代	大学以降	無回答
	%	%	%	%	%	%	%
家族に対する暴力	83.8	3.5	4.8	3.0	1.6	4.4	3.1
家族からの暴力	78.7	9.5	11.4	4.4	2.0	3.4	3.2

表 7-5 ひきこもりに関して（7,251 人中・複数回答可）

	なし	10 歳代	20 歳代	30 歳代	40 歳代 以降	無 回 答
	%	%	%	%	%	%
6ヶ月以上就学・就労しなかった（傷病除く）	85.8	1.4	7.0	5.8	2.0	1.2
6ヶ月以上就学・就労せず、家族以外の誰とも 5分以上の会話をしなかった（傷病除く）	95.3	0.7	1.8	1.1	0.6	1.3

表 7-6 両親との関係性に関して（7,251 人中・複数回答可）

	なし	幼 児 期	小 中 学 校 時 代	高 校 大 学 以 降	続 い 現 在 も い る	無 回 答
	%	%	%	%	%	%
両親との関係性になんらかの問題がある	76.2	4.0	7.2	8.4	8.8	4.9

表 7-7 交友関係に関して（7,251 人中）

	なし	一 人	二 ・ 三 人	四 ・ 五 人	六 人 以 上	無 回 答
	%	%	%	%	%	%
学生時代からの友人で、現在も交流のある友人	11.6	4.1	23.4	18.6	40.2	2.1
住んでいる地域で、交流のある友人知人	31.6	4.5	24.3	12.0	25.4	2.2

## 8. 自殺念慮について

表 8-1 では、これまでに自殺をしようと思ったことがある人の割合を示す。

あると答えた人は全体で 26.2%であり、平成 28 年度「自殺対策に関する意識調査（厚生労働省）」<sup>†</sup>で「ある」と答えた人の割合 23.6%よりも高かった。性別に見ると男性（23.8%）と比べて女性（30.3%）の方が「ある」と答えた割合は高かった。年齢別に見ると、男女共に「ある」と答えた者の割合は年齢を重ねるほど低くなる傾向を認めた。また職種別にみると、事務系（29.2%）、技術系（27.3%）、教育・研究系（23.1%）の順に高かった。雇用形態別では、派遣職員（33.3%）、非常勤職員（28.3%）、次いで常勤職員（任期付き）（26.6%）、常勤職員（任期なし）（25.2%）の順に高かった。居住地別では大きな差は認めなかった。

表 8-2 では、これまでに自殺をしようと思ったことがある人の中で、最近一年以内に自殺を考えたことがある割合を示す。

「はい」と答えた者は 22.1%であり、平成 28 年度「自殺対策に関する意識調査」で「はい」と答えた者の割合 18.9%よりも高かった。性別に見ると男性（22.0%）が女性（22.3%）より若干高かった。年代別に見ると、「はい」と答えた割合は男女共に 20 歳代が最も高くその後年齢を重ねていくごとに低下していく傾向を認めた。職種別にみると、事務系（23.6%）、研究・教育系（22.4%）、技術系（19.5%）の順で高かった。雇用形態別では、派遣職員（28.1%）が最も高く、次いで常勤職員（任期付き）（23.8%）、常勤職員（任期なし）（22.3%）、非常勤職員（19.2%）の順に高かった。居住地別では、東京が 18.8%と低く、その他の地域では大きな差は認めなかった。

表 8-3 では、最近一年以内に自殺を考えたことがある人の割合を全数ベースで示した。一年以内に自殺を考えたことがある人は全数ベースでは 5.8%であった。

表 8-4 では、これまでに自殺をしようと思ったことがある人の中で、そのようなときに、誰かに相談したことがあるかを尋ねた結果を示す。

同居の家族や友人に相談したことがある者は約 1 割であった。7 割程度が誰にも相談しなかった現状が明らかになった。

<sup>†</sup> 平成 28 年度自殺対策に関する意識調査

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000155452.html>

表 8-1 これまでに自殺をしようと思ったことがあるか

	該 当 者 数	思 っ た こ と が な い	自 殺 を し よ う と	思 っ た こ と が あ る	無 回 答
	人	%	%	%	%
総数	7,248	64.7	26.2	9.1	
[性・年代]					
(男性・計)	4,572	68.1	23.8	8.1	
29歳以下	371	64.4	29.9	5.7	
30歳代	1,097	65.5	27.1	7.4	
40歳代	1,288	65.7	25.4	8.9	
50歳代	1,348	70.8	20.8	8.4	
60歳以上	468	75.6	15.6	8.8	
(女性・計)	2,676	58.9	30.3	10.8	
29歳以下	292	51.0	36.3	12.7	
30歳代	753	55.8	34.4	9.8	
40歳代	944	60.2	29.8	10.1	
50歳代	579	61.5	26.4	12.1	
60歳以上	108	76.9	12.0	11.1	
[職種]					
教育・研究系	2,977	69.1	23.1	7.9	
事務系	2,539	60.8	29.2	10.0	
技術系	1,614	62.6	27.3	10.0	
その他	118	66.1	26.3	7.6	
[勤務形態]					
常勤（任期なし）	4,408	66.6	25.2	8.3	
常勤（任期付き）	1,291	63.9	26.6	9.5	
非常勤	1,378	60.8	28.3	10.9	
派遣	171	53.2	33.3	13.5	
[居住地]					
研究学園都市	4,151	64.8	26.4	8.8	
茨城県	2,308	63.5	26.6	10.0	
東京都	290	69.7	22.1	8.3	
その他	499	66.9	25.5	7.6	

表 8-2 最近一年以内に自殺を考えたか（これまで思ったことがある人の中で）

	該 当 者 数	は い	い い え	無 回 答
	人	%	%	%
総数	1,900	22.1	72.8	5.1
[性・年代]				
(男性・計)	1,088	22.0	73.1	5.0
29歳以下	111	34.2	58.6	7.2
30歳代	297	25.9	67.3	6.7
40歳代	327	22.0	74.9	3.1
50歳代	280	15.4	80.4	4.3
60歳以上	73	12.3	82.2	5.5
(女性・計)	812	22.3	72.5	5.2
29歳以下	106	31.1	62.3	6.6
30歳代	259	28.2	65.3	6.6
40歳代	281	18.5	76.2	5.3
50歳代	153	15.0	83.7	1.3
60歳以上	13	0.0	92.3	7.7
[職種]				
教育・研究系	687	22.4	73.9	3.6
事務系	741	23.6	70.9	5.5
技術系	441	19.5	74.8	5.7
その他	31	16.1	67.7	16.1
[勤務形態]				
常勤（任期なし）	1,109	22.3	72.9	4.9
常勤（任期付き）	344	23.8	71.2	4.9
非常勤	390	19.2	74.9	5.9
派遣	57	28.1	68.4	3.5
[居住地]		0.0	0.0	0.0
研究学園都市	1,096	22.3	72.6	5.1
茨城県	613	22.3	73.1	4.6
東京都	64	18.8	75.0	6.3
その他	127	21.3	72.4	6.3

表 8-3 自殺をしようと思ったことがあるか（まとめ）

	該 当 者 数	思 っ た こ と が な い	自 殺 を し よ う と 思 っ た こ と が あ る	一年以内			無 回 答
				はい	いいえ	無 回 答	
	人	%	%	%	%	%	%
総数	7,248	64.7	26.2	5.8	19.1	1.3	9.1
[性・年代]							
(男性・計)	4,572	68.1	23.8	5.2	17.4	1.2	8.1
29歳以下	371	64.4	29.9	10.2	17.5	2.2	5.7
30歳代	1,097	65.5	27.1	7.0	18.2	1.8	7.4
40歳代	1,288	65.7	25.4	5.6	19.0	0.8	8.9
50歳代	1,348	70.8	20.8	3.2	16.7	0.9	8.4
60歳以上	468	75.6	15.6	1.9	12.8	0.9	8.8
(女性・計)	2,676	58.9	30.3	6.8	22.0	1.6	10.8
29歳以下	292	51.0	36.3	11.3	22.6	2.4	12.7
30歳代	753	55.8	34.4	9.7	22.4	2.3	9.8
40歳代	944	60.2	29.8	5.5	22.7	1.6	10.1
50歳代	579	61.5	26.4	4.0	22.1	0.3	12.1
60歳以上	108	76.9	12.0	0.0	11.1	0.9	11.1
[職種]							
教育・研究系	2,977	69.1	23.1	5.2	17.1	0.8	7.9
事務系	2,539	60.8	29.2	6.9	20.7	1.6	10.0
技術系	1,614	62.6	27.3	5.3	20.4	1.5	10.0
その他	118	66.1	26.3	4.2	17.8	4.2	7.6
[勤務形態]							
常勤（任期なし）	4,408	66.6	25.2	5.6	18.3	1.2	8.3
常勤（任期付き）	1,291	63.9	26.6	6.4	19.0	1.3	9.5
非常勤	1,378	60.8	28.3	5.4	21.2	1.7	10.9
派遣	171	53.2	33.3	9.4	22.8	1.2	13.5
[居住地]							
研究学園都市	4,151	64.8	26.4	5.9	19.2	1.3	8.8
茨城県	2,308	63.5	26.6	5.9	19.4	1.2	10.0
東京都	290	69.7	22.1	4.1	16.6	1.4	8.3
その他	499	66.9	25.5	5.4	18.4	1.6	7.6

表 8-4 誰かに相談したか（これまで思ったことがある人の中で・複数回答可）

	該 当 者 数	同 居 の 親 族 （ 家 族 ）	同 居 の 親 族 （ 家 族 ） 以 外 の 親 族 （ 家 族 ）	友 人	職 場 関 係 者	カ ウン セ ラー	医 師	公 的 機 関 の 相 談 員 保 健 所 な ど	民 間 ボ ラン テ ィア の 電 話 相 談 員	相 談 し た こ と な い	そ の 他	無 回 答
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総数	1,900	11.2	2.8	10.6	3.9	7.9	8.9	0.7	0.4	67.7	2.8	1.7
[性・年代]												
(男性・計)	1,088	9.5	2.5	7.2	4.3	8.2	9.6	0.6	0.3	71.5	2.7	1.6
29歳以下	111	5.4	3.6	15.3	4.5	9.0	5.4	0.0	0.9	73.9	3.6	0.9
30歳代	297	11.8	2.7	7.7	5.7	9.1	10.4	1.7	0.3	67.3	3.7	1.7
40歳代	327	7.0	1.2	7.0	3.1	7.6	10.4	0.0	0.3	74.3	2.4	1.8
50歳代	280	10.0	2.9	3.6	3.6	6.8	9.6	0.4	0.0	73.2	1.8	1.1
60歳以上	73	15.1	4.1	6.8	6.8	11.0	8.2	0.0	0.0	65.8	1.4	2.7
(女性・計)	812	13.5	3.3	15.1	3.4	7.6	8.0	1.0	0.6	62.6	3.1	2.0
29歳以下	106	17.9	1.9	21.7	3.8	6.6	4.7	0.0	0.0	57.5	4.7	0.0
30歳代	259	18.9	4.2	13.9	4.2	11.6	8.9	1.2	0.8	59.5	2.7	1.2
40歳代	281	9.3	3.6	13.9	2.8	5.3	7.1	0.4	0.7	65.5	2.5	2.8
50歳代	153	9.2	2.6	15.0	3.3	6.5	11.1	2.6	0.7	66.7	3.9	1.3
60歳以上	13	15.4	0.0	15.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	53.8	0.0	23.1
[職種]												
教育・研究系	687	10.8	3.1	8.7	5.4	10.2	8.4	1.0	0.3	68.3	2.6	1.9
事務系	741	12.8	2.4	12.0	3.4	7.3	9.6	0.7	0.7	64.4	3.9	1.6
技術系	441	9.1	2.9	10.9	2.9	5.9	8.4	0.5	0.2	72.1	1.4	1.8
その他	31	12.9	6.5	12.9	0.0	3.2	9.7	0.0	0.0	71.0	3.2	0.0
[勤務形態]												
常勤（任期なし）	1,109	10.8	2.6	8.4	4.2	7.6	9.2	0.3	0.4	70.2	2.7	1.7
常勤（任期付き）	344	10.5	3.2	12.8	4.1	9.9	7.6	0.9	0.0	65.7	2.3	1.7
非常勤	390	12.8	3.3	15.1	3.3	7.2	9.0	2.1	0.8	61.0	4.1	2.1
派遣	57	12.3	1.8	8.8	1.8	8.8	10.5	0.0	1.8	75.4	0.0	0.0
[居住地]												
研究学園都市	1,096	10.1	2.7	10.1	4.1	9.4	8.9	0.8	0.7	68.7	2.2	1.6
茨城県	613	12.7	2.9	11.3	3.4	6.0	9.5	0.7	0.0	65.6	4.2	1.8
東京都	64	14.1	3.1	18.8	6.3	6.3	6.3	0.0	0.0	67.2	1.6	0.0
その他	127	11.8	3.1	7.1	3.9	5.5	7.9	0.8	0.0	69.3	2.4	3.1



### 第三章生活環境・職場における課題

本章では、「生活環境」と「職場」それぞれにおける結果に焦点を当て、今後のストレス低減と精神衛生の保持増進に向けた課題について概観し整理したい。

#### 生活環境における課題

「3. 研究学園都市在住の回答者の生活環境について」においては、生活環境の満足度を調査している（表 3-1）。「つくばが好きか」との質問に対し満足しているという回答が過去最高の割合を示しており、総合的な満足度の高さがうかがえる。平成 18 年調査で「交通手段」が劇的に改善したことは TX 開通に伴うものと考えられるが、平成 23 年と今回とでは 57% 台で高止まりした。一方、交通に関して今回新たに設けた質問である「渋滞」においては TX 研究学園駅周辺や TX つくば駅周辺など、の場所を中心に渋滞で困るという回答が見られた（図 2-2）。

また「受動喫煙に曝露される機会」の質問では、厚生労働省による国民・栄養調査と比して「職場」を挙げる回答が少ない一方、「飲食店」は同等に最多割合で挙げられており、飲食店における受動喫煙対策の必要性が浮き彫りになった。

いずれにおいても、時代の変化とともにその環境、そして環境に対する住民の認知も変化しており、時代のニーズに即した施策が必要となってくると考えられる。

## 職場における課題

「5. 職場のストレスに関連する指標」においては、従来の本調査においても指摘されている通り、「ストレス増強要因」のみならず「ストレス緩和要因」にも着目することが重要であろう。「労働者が達成感を感じやすい職場環境」「労働者が裁量度を感じやすい職場環境」がどのようなものかを考えていくことは、重要かつ本質的な課題である。

「達成感」「裁量度」において「教育・研究系」が他の職種を上回ったという結果は従来の本調査の結果と一致する。「教育・研究系」という職種における特徴を本調査結果から概観すると、「ストレス対処力とされる SOC（特に有意味感）が高い（表 6-1）」「ポジティブメンタルヘルスが良好（表 6-3）」「楽観性尺度が高得点（表 6-5）」「抑うつ度が低い（表 7-1）」「自殺をしようと思ったことがある人の割合が低い（表 8-1）」などが挙げられる。また「教育・研究系」の一般的な特徴としては、「新規性・専門性の高い業務に取り組んでいる」「仕事の進め方や時間に関して裁量がある」「自身が意義を見出し取り組みたいと考える課題に取り組んでいる」ということが言える。概して、新規性があり難易度が高い課題に業務として取り組んでいるにも関わらず、比較的良好な健康状態を維持しているのである。

「教育・研究系」の職種に就くためには複数の社会的選抜を突破する必要があり、それを可能にした個体要因がこの結果に影響しているということは当然考慮すべきであるが、ここでは「教育・研究系」における本調査でみられた諸特徴から概念的に見いだされることをあえて考えたい。「いかにして労働者の働き方に裁量性を持たせるか」「いかにして自身の取り組む業務内容に意義を見出すか」ということを「教育・研究系」以外の職種にも展開していくという考え方である。職場には、共通の守るべきルールや、従来からの風土や慣習、労働時間や金銭など、個々の労働者の裁量の及びづらい様々な現実的制約が確かに存在する。しかしながら、その制約の中でも「個々の労働者が柔軟に手や頭を働かせて柔軟に実施できる工夫は何か」を共に考え、「その工夫や成果にどのような意義があるか」を共同で話し合う機会を持つことが有効ではないだろうか。「6. 健康維持に関連する指標」において用いた SOC の考え方（健康生成論）においては「結果形成への参加経験」つまり「自身が時間や労力を割いた経験が何かしらの結果や意義につながった感覚」が「有意味感」を醸成すると考えられている。そのように「従来通り仕事を進めること」以外の「仕事の進め方とその意義に関すること」を話し、考え、フィードバックを得る機会を、主体的に仕事に取り組んでいく姿勢に寄与していく可能性がある。

## 第四章 まとめ

これまでの第1～6回の報告書でも強調されてきたように当委員会の活動目的は、筑波研究学園都市の研究所等に勤務する職員の労働衛生、特に精神保健の改善に関する調査、検討を行い、その対策を行っていくことです。これまでの筑波研究学園都市の変化では、特に平成17年のつくばエクスプレス開通が、本調査結果にはっきりと影響を表しています。ストレス調査での生活環境満足度の項目では、特に第4回（平成13年）から第5回（平成18年）にかけて「交通手段の便」に満足と回答された方の割合が格段に向上したのが印象的です。今回の第7回（平成29年）調査でも生活環境の満足度に関するほとんどの項目が、上昇・改善傾向を示しており、研究学園都市全体が、より生き生きとした暮らしの出来る街として発展し続けていることの傍証となるものと考えられます。

一方で、自殺念慮を抱く労働者は全国平均よりも高く、今後もさらなる対策が必要なことは今回の報告書をまとめたワーキング・グループならびに労働衛生専門委員会一同、強く懸念を抱くところです。その背景として、最近注目されてきているソーシャル・キャピタルも注目される要因の一つです。今回の結果からは、職場のソーシャル・キャピタルが先行調査と比較して低い傾向や、研究学園都市に移住して来た際に、近隣のつながりが希薄な傾向などが示唆されました。

さらに職場でのストレスは当然大きな影響を持つものですが、現在は平成28年12月施行の改正労働安全衛生法により、全機関でストレスチェックを実施する環境となったことから、研究学園都市全体での職場ストレス調査のニーズは収束したと考えられます。

このような生活や労働環境の変化に合わせ、本委員会においては、活動の原点に戻ることになりました。私達の活動の原点とは、現場の産業医や保健師、人事労務担当職員が抱いている困難を解決していくことです。私たちは、産業保健スタッフがお互いの困難を持ち寄り、解決に繋げられるネットワークの場を提供することを目的に情報交換会を開いたり、他機関の事例やグッドプラクティスを共有したり、経験に基づく情報提供をしたりといった新たな試みを始めました。

そして、今後は発足以来解決しきれない人工都市環境と自殺の問題と、時代に合わせ新たに現場で生じてくる問題に対して対応すべく、本調査をリニューアルする必要であると考えております。これを受け、今後のさらなる問題解決に向けた議論を本委員会で重ねて参ります。各会員機関におかれましては、引き続きのご理解とご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

第7回生活環境・職場ストレス調査 ワーキング・グループ名簿

平成30年7月現在

	氏名	所属・役職等
	氏名	所属・役職等
代表	笹原 信一郎	筑波大学医学医療系 准教授
メンバー	松崎 一葉	同教授
	斎藤 環	同教授
	大井 雄一	同助教
	道喜 将太郎	同助教
	堀 大介	同助教
	影山 隆之	大分県立看護科学大学専門看護学講座 教授
	高尾 総司	岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 講師
	森田 えみ	筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 准教授
	友常 祐介	(株)小松製作所
	広瀬 登	筑協事務局長（研究交流センター長、平成29年9月1日～）
	塚本 圭二	筑協事務局長（研究交流センター長、平成26年4月1日～平成29年3月31日）
	藤代 拓	筑協事務局（研究交流センター、平成30年4月1日～平成30年7月31日）
	高橋 豊	筑協事務局（研究交流センター、平成27年8月1日～平成30年3月31日）
	大滝 優	ホスピタル坂東
	クリスティーナ	
	シルビアアンドレア	筑波大学大学院人間総合科学研究科
	高橋 司	同研究科
	白木 渚	同研究科
	池田 朝彦	同研究科
	池田 有	同研究科