

# 労働時間・ソーシャルサポートとうつ症状

堀 匡\*1

## 1 目的

近年、労働者の精神的健康維持に関して、ソーシャルサポートの働きに注目が集まっている。従来の研究から、多くのサポートを有するものほど精神的健康状態が良いとされる。また、Cohen & Wills (1985)によると、知覚されたソーシャルサポートは、ストレスとの相互作用を有し、ストレスレベルの高い状況において、精神的健康に対する悪影響を緩衝することが指摘されている。そこで本調査では、労働時間と職場内外におけるソーシャルサポート、および抑うつ症状との関連について検討した。仮説は以下の2点である。

仮説1「ソーシャルサポートの多さは抑うつの低さと関連を有する」、  
仮説2「ソーシャルサポートが多ければ長時間労働者でも抑うつは低い、つまりソーシャルサポートは抑うつ症状に対して労働時間との相互作用を有する」。

## 2 方法

1) 対象者 調査会社の調査パネル（登録者24万人）から20-59歳の5,000名の労働者を抽出し、2007年11月に郵送法にて自己記述式の質問紙調査を実施した。4,555名の参加者から回答が得られ（回答率91.1%）、そのうち、自営業者、交代勤務者、農林水産業従業者、過去6ヶ月間にうつ病の治療歴のある者、回答に不備のあった者を除外し、残った3,479名を分析対象とした。平均年齢は男性（ $n=2,098$ ）が40.6歳（ $SD=10.8$ ）、女性（ $n=1,381$ ）が39.7歳（ $SD=11.1$ ）であった。

2) 調査項目 (1) 労働時間 過去一ヶ月間の週平均労働時間について、1~34時間、35~40時間、41~50時間、51~60時間、61~65時間、66~70時間、71時間以上の7群から選択させた。本研究では、50時間以下の労働者と66時間以上の労働者をそれぞれ1群にまとめ、“週50時間以内”、“週51~60時間”、“週61~65時間”、“週66時間以上”の4群に再分類した。

(2) ソーシャルサポート 簡易版職業性ストレス調査票（下光他、1998）のソーシャルサポート尺度を使用した（3項目、4件法）。上司、同僚、家族・友人の3つのサポート源について測定した。

(3) 抑うつ 島他（1985）の抑うつ性自己評価尺度（the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D）を用いた（20項目、4件法）。

(4) 統制変数 性別、年代（20-29歳、30-39歳、40-49

歳、50-59歳）、職種（管理者、専門職、事務職、販売・サービス業、技術者、その他）、雇用形態（フルタイム、パートタイム、その他）、事業所の規模（10人以下、10-29人、30-49人、50-99人、100-299人、300-999人、1,000-4,999人、5,000人以上）、過去1ヶ月における平日の平均睡眠時間（6時間未満、6-7時間、7-8時間、8時間以上）、喫煙習慣（吸わない、かつて吸っていた、現在も吸っている）、1週間の飲酒量（ほとんど飲まない、1-2日、3-5日、6日以上）、運動の頻度（全くしない、月に1-3日、週に1-2日、週に3-5日、ほぼ毎日）について調整した。

3) データ解析 各サポート源におけるソーシャルサポート得点の平均値を基準に高低群に2分した。そして、労働時間、ソーシャルサポートを独立変数、抑うつを従属変数、各統制変数を共変量とする2要因配置の共分散分析を行った。

## 3 結果

仮説1に関して、上司、同僚、家族・友人の3つのサポート源においてソーシャルサポートの主効果が有意であり、いずれもサポート高群は低群に比べて抑うつ得点が低いことが示された（ $F=110.23\sim 132.39$ 、全て $p<.001$ ）。また、仮説2に関して、労働時間×上司サポートの交互作用が有意であった（ $F=3.03, p<.05$ ）。単純主効果の検定の結果（Bonferroni法）、上司サポート低群においては、“週66時間以上”群の抑うつは、“週50時間以内”群に比べて有意に高く（ $p<.05$ ）、“週61-65時間”群の抑うつは“週50時間以内”群に比べて高くなる傾向（ $p<.10$ ）が認められた。一方、上司サポート高群では、いずれの労働時間群間においても同低群より抑うつ得点が低く、しかも有意な差も認められなかった（図1）。

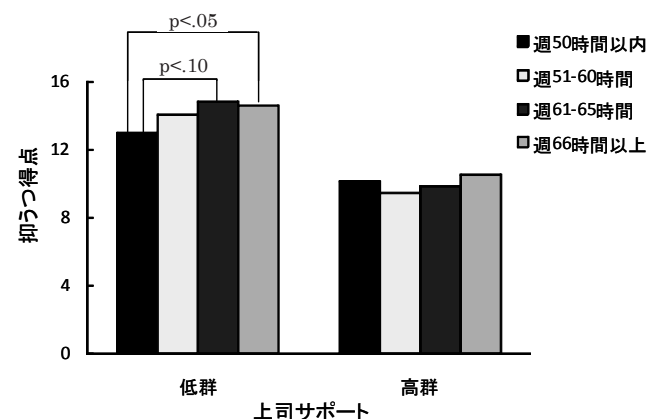


図1 上司サポート水準別抑うつ得点

\*1 広島大学大学院 教育学研究科 心理学講座。

連絡先：〒739-8524 東広島市鏡山 1-1-1

広島大学大学院 教育学研究科 心理学講座 堀 匡

E-mail: ma-hory169@hiroshima-u.ac.jp

#### 4 結論

分析の結果から、職場内外のサポートいずれもが、抑うつとの低さとの関連を有していた。このことから、職場内外のサポートの充実化を図ることは、長時間労働者の抑うつ症状の高まりを抑制する上で有効であることが推察される。また、上司サポートは抑うつに対して労働時間との交互作用を有しており、上司サポートが低い場合には、週平均労働時間が60時間を超えた場合に抑うつ得点が高いことが示された。このことから、上司サポートが少ない労働環境においては、週平均労働時間を60時間以内に抑えることが、労働者の抑うつ症状の高まりを防ぐことにつながると考えられる。

\*本報告は、平成21年8月に開催された日本心理学会第73回大会での下記の報告に加筆、修正を加えたものである：堀匡，大塚泰正．労働時間とソーシャルサポートおよび精神的健康との関連．日本心理学会第73回大会論文集；1296．2009．

#### 文 献

- 1) Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin* 1985; 98: 310-357.