

勤務時間の裁量権と健康

高橋正也*1

1 目的

仕事の裁量権の増加が労働者の健康に望ましいことは多数の研究から明かである。仕事における裁量権のなかでも、勤務時間に特化した裁量権が近年注目されている(Ala-Mursula ら 2002, 2004-2006)。これまでの成果をまとめると、自らの勤務時間に裁量をもてると、勤務中あるいは勤務以外に生じるさまざまな負荷を緩和でき、主観的健康度の増加、疾病休業の減少、ワークファミリーコンフリクトの軽減など健康確保やウェルビーイング向上に役立つ可能性が示唆されている。勤務時間の裁量権は疲労の蓄積防止や疲労回復と関連すると予想されるが、よく調べられていない。一方、従来の研究では勤務時間の裁量権として労働時間と非労働時間に対する裁量権をまとめて扱ったり、別々に扱ったりしている。それぞれの裁量権が固有の効果をもつかどうかは興味のあるところで、精査する必要がある。本研究では常日勤者を対象に、勤務時間に対する上記二つの裁量権と疲労回復、昼間の眠気、抑うつとの関連を横断的に検討した。

2 方法

某調査会社のモニター登録会員(約 24 万人)から、総務省労働力調査の性別、年齢階級、産業の構成比に合わせて合計 5,000 人(20~59 歳)を選び、調査票を郵送法にて配布、回収した。4,669 人の回答者から自営業者などを除いた 4,303 人(86.1%)のうち、常日勤で働く労働者 3,681 人(男性 2,215 人、女性 1,466 人)を今回の解析対象者とした。調査項目は、勤務時間に対する裁量権、疲労回復不全(0. 一晩眠ればだいたい疲労は回復する、翌朝に前日の疲れをもちこすことが: 1. ときどきある, 2. よくある, 3. いつもある)、疲労症状(11 項目: 高得点は高疲労、最近 1 ヶ月)、昼間の眠気(the Epworth Sleepiness Scale, 最近)、抑うつ(the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, この 1 週間)などであった。

勤務時間の裁量権については、Ala-Mursula ら(2005)に従って、(1) 1 日の労働時間(2 項目: 労働時間の長さ、始業・終業時刻)、(2) 休暇(2 項目: 有給、介護育児)の取得を決められる程度(1. ほとんどできない~5. 非常にたくさんできる)を尋ねた。これら二つの裁量権の得点をそれぞれ三分位数で低位、中位、高位に分けた。統計解析は性別と勤務時間に対する裁量権を要因とし、

年齢を共変量とした共分散分析を行った。事後検定は Bonferroni 法を用いた。

3 結果

労働時間の裁量権の有意な主効果は疲労回復不全、疲労症状、眠気、抑うつのすべてに認められた(図 1)。性別による主効果と交互作用は有意ではなかった。いずれの指標も、労働時間の裁量権の低位群と中位群との間には差がなかったが、高位群ではそれより低得点であった。休暇取得の裁量権の有意な主効果は上記四指標すべてに認められた。性別の主効果は疲労症状と抑うつについて有意であり、ともに女性のほうが高得点であった。性別との交互作用は有意ではなかった。労働時間の裁量権に関する結果とは異なり、休暇取得の裁量権については低位群から中位群、高位群にかけて、いずれの指標の得点も低下した。なお、雇用形態(正社員か否か)を共変量に加えても、同様の結果が得られた。

4 結論

以上の結果から、勤務時間に対する高い裁量権は疲労回復や精神健康の向上と関連することが明らかになった。とくに、休暇取得に対する裁量権の増加と測定指標の良好な結果との間に直線的な関係が認められた。このことは今回の対象集団では、労働時間より休暇取得に対する裁量権のほうが相対的に重要であることが示唆された。

文 献

- 1) Ala-Mursula L, Vahtera J, Kivimaki M, Kevin MV, Pentti, J. Employee control over working times: associations with subjective health and sickness absences. *J Epidemiol Community Health* 2002; 56: 272-278.
- 2) Ala-Mursula L, Vahtera J, Pentti J, Kivimaki M. Effect of employee worktime control on health: a prospective cohort study. *Occup Environ Med* 2004; 61: 254-261.
- 3) Ala-Mursula L, Vahtera J, Linna A, Pentti J, Kivimaki M. Employee worktime control moderates the effects of job strain and effort-reward imbalance on sickness absence: the 10-town study. *J Epidemiol Community Health* 2005; 59: 851-857.
- 4) Ala-Mursula L, Vahtera J, Kouvonen A, Vaananen A, Linna A, Pentti J, Kivimaki M. Long hours in paid and domestic work and subsequent sickness absence: does control over daily working hours matter? *Occup Environ Med* 2006; 63: 608-616.

*1 (独)労働安全衛生総合研究所 国際情報・研究振興センター。

連絡先: 〒214-8585 神奈川県川崎市多摩区長尾 6-21-1

(独)労働安全衛生総合研究所 国際情報・研究振興センター

高橋正也 E-mail: takaham@h.jniosh.go.jp

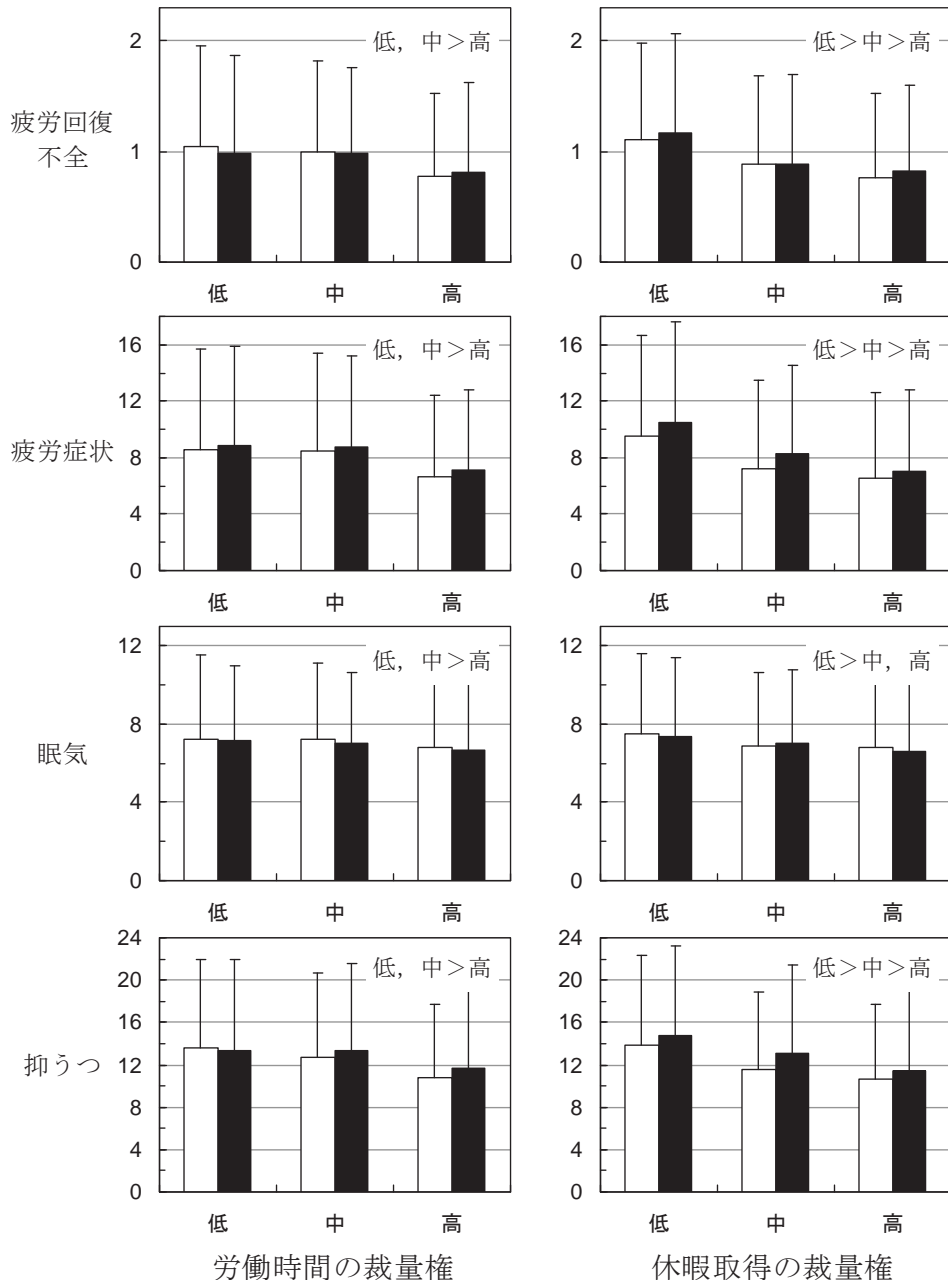


図1 勤務時間の裁量権と疲労，眠気，抑うつ
 □男性，■女性．データは平均と標準偏差．