

労働時間とメンタルヘルスの関連

——2015 年 SSM 調査を用いた検討——

学習院大学 小森田龍生

1 目的

本報告では、日本の労働者（被雇用者）のメンタルヘルスと労働時間の関連を検討する。精神疾患による労災申請は 1990 年代後半より年々増加傾向にある。国連・社会権規約委員会（2013）は過労死、過労自殺を是正する立法・規制を日本政府に勧告し、政府は「働き方改革」を今日の最重要課題と位置づけるなど、調査・研究への関心が高まっている。しかし、日本において労働時間とメンタルヘルスの関連はケーススタディに基づき議論されることが多く、知見の一般化可能性に課題を残している。もちろん計量的な分析を用いた検討も行われてはいるものの、これまでのところ一致した見解には達していない（藤野ほか 2006; Watanabe et al. 2016; Ganster et al. 2016）。そのため、本報告では 2015 年にランダムサンプリング（層化 2 段無作為抽出法）により実施された全国調査の結果を用いて日本全体における労働時間とメンタルヘルスの関連を確認していく。

2 方法

分析対象は、2015 年に実施された社会階層と社会移動に関する全国調査（SSM 調査）の結果である（2017 年 2 月 27 日版 バージョン 070）。このうち、抑うつ感情にかかわる質問（K6）への回答結果を従属変数、1 週間あたりの労働時間と仕事不満感を独立変数としてロジスティック回帰分析を行う。なお分析は、従業上の地位（正規・非正規）と男女を分けて行い、統制変数として年齢、婚姻関係、職業分類、仕事の自律性等を投入した。

3 結果

分析の結果、抑うつ感情（K6）と労働時間の関連は、労働時間を 2 値に分けた男性において有意であることが明らかとなった（2 値化の基準＝週の労働時間を 61 時間未満と以上でグループ化）。ただし、従業上の地位の違いに注目すると、有意であるのは男性の正規雇用者のみであり、非正規雇用者、及び女性ではいずれの場合も有意な関連は確認されなかった。また、仕事不満感については、労働時間とは独立して抑うつ感情に有意な影響を与えることが確認された。

4 結論

以上の分析結果から得られる主な示唆は以下の 3 点である。①抑うつ感情と労働時間は、直線的な関係ではなく、労働時間が極端に長くなる場合に強く関連する。②抑うつ感情と労働時間の関連は従業上の地位や性別により違いがあり、社会的属性と関連した仕事の質的な違いが影響を与えていることが示唆される。③労働者の抑うつ感情は労働時間と関連しているが、それ以外の要因（仕事不満感）によっても影響を受けている。

上記の点を踏まえると、労働者のメンタルヘルス問題への対策としては、長時間労働対策が必須であるものの、それだけでは不十分であり、仕事への不満感を改善することが必要であると考えられる。

付記

本研究は JSPS 科研費特別推進研究事業（課題番号 25000001）に伴う成果の一つであり、本データ使用にあたっては 2015 年 SSM 調査データ管理委員会の許可を得た。