

「セルフケア」としてのストレス対処法の実践状況と研修・指導のあり方に関する研究

主任研究者 伏見雅人（秋田産業保健推進センター 基幹相談員）

共同研究者 工藤康嗣、村田勝敬、清水徹男、関雅幸（同 基幹相談員）

齊藤征司（同 所長）

1 研究の背景と目的

「セルフケア」は職場のメンタルヘルスケアにおける「4つのケア」の一つとして重要である。「セルフケア」は主としてストレスへの気づきとその対処からなるが、メンタルヘルスに関する研修等において「自分なりのストレス解消法を身につけるように」との助言・指導がなされても、多くの労働者は、具体的にどのようなストレス対処法を実践すれば良いのかわからないというのが実情ではないかと推察される。

本研究は、秋田県における労働者のストレス状況やストレス対処法の実践状況、満足度などを質問紙調査により明らかにし、今後のメンタルヘルスに関する研修や指導に役立てることを目的として行なわれた。

2 対象と方法

対象者は調査に同意の得られた県内 15 事業所の労働者であり、事業所を通じて配布された調査票に労働者が無記名で回答し、調査票は事業所毎にまとめて回収された（調査期間は平成 19 年 9 月 14 日～10 月 31 日）。2145 人中、1873 人（87.3%）から回答が得られ、このうち性別・年齢不明等の回答を除いた 1809 人分（84.3%）の有効回答を今回の研究対象とした。

3 結果の概要と考察

対象者の内訳は男性が 746 人（41.2%）、女性 1063 人（58.8%）であった。年齢階層別にみると、男性では 29 歳以下が 132 人（17.7%）/ 30 歳-39 歳が 170 人（22.8%）/ 40 歳-49 歳が 175 人（23.5%）/ 50 歳以上が 269 人（36.1%）、女性では 29 歳以下が 238 人（22.4%）/ 30 歳-39 歳が 288 人（27.1%）/ 40 歳-49 歳が 304 人（28.6%）/ 50 歳以上が 233 人（21.9%）で、男性は 50 歳以上の占める割合がやや高く、女性は各年齢層が概ね均等に分布していた。雇用形態では男性・女性ともに 9 割程度が正規雇用であった（男性 89.5% / 女性 87.5%）。部下をもたない者は男性・女性ともに半数以上を占めていた（男性 66.8% / 女性 70.5%）。残業時間が月に 45 時間を超える者の割合は女性で 1%台、男性でも 10%台となっていた（男性 15.7% / 女性 1.5%）。

ここ 1 年間でのストレス状況に関しては、男性では、「大いにあった」42.8% / 「少しあった」

43.7% / 「ほとんど無かった」9.1% / 「全く無かった」1.5% / 「不明」2.9%という結果であり、また女性では、「大いにあった」63.3% / 「少しあった」32.5% / 「ほとんど無かった」2.8% / 「全く無かった」0.2% / 「不明」1.2%という結果であり、男性よりも女性の方がストレスを感じている者の割合が高い傾向にあった。特に女性では「大いにあった」を選択した者が過半数を占めていた。また、「大いにあった」と「少しあった」とを合わせると男性・女性ともに9割前後と高い割合を示していた。

ストレスによる自覚的な変化として選択された各項目の占める割合について、上位3項目は男性・女性において相違はなく、「怒り・いらいら」(男性 67.8% / 女性 83.3%)、「疲れを感じる」(男性 57.6% / 女性 77.7%)、「やる気がなくなる」(男性 43.6% / 女性 53.2%)となっていた。また、男性は女性と比較して、タバコや飲酒など嗜癖に関連する項目が高い割合を示す傾向にあったのに対し、身体不調や食行動の変化については女性の方が高い割合を示していた(「タバコの量が増える」男性 31.8% / 女性 15.6%、「飲酒量が増える」男性 31.5% / 女性 15.3%、「身体不調」男性 24.9% / 女性 43.7%、「やけ食い・過食・体重増加」男性 6.6% / 女性 22.3%)。なお、「遅刻・早退・欠勤」(男性 2.1% / 女性 2.0%)や「車等の運転が乱暴になる」(男性 11.4% / 女性 7.1%)などはストレスによる他覚的な変化として代表的であるが、今回の調査における自覚的な変化として選択された割合は男性・女性とも比較的に低値であった。

ストレスの原因として選択された各項目の占める割合については、男性・女性ともに「職場の人間関係」(男性 42.2% / 女性 50.5%)や「仕事の量」(男性 29.1% / 女性 33.6%)、「仕事の質」(男性 29.1% / 女性 31.3%)、「家計・収入」(男性 38.9% / 女性 32.0%)などの項目が上位を占めており、これは厚生労働省が公表している全国的な健康状況調査である「労働者健康状況調査の概況」と概ね同様の結果といえる。また家族など職場以外の人間関係については男性よりも女性の方がストレスの原因と感じている者の割合が高かった。配偶者に関しても男性より女性の方がストレスの原因と感じている者の割合が高かった(男性 5.8% / 女性 15.0%)。

ストレス対処法の実践状況と満足度について、女性では「話・愚痴」(87.4%)、「買い物をする」(87.3%)などの項目で「したことあり」を選択した割合が高かったのに対し、男性では「シャワー・風呂」(80.7%)、「お酒」(79.1%)などの項目が高かった。「カウンセリング」(男性 3.2% / 女性 4.6%)や「自律訓練法」(男性 2.4% / 女性 2.7%)は職場のメンタルヘルスに関する研修会等において、しばしば紹介されるものであるが、男性・女性ともに数%以下と経験者は少なかった。なお、満足度に関して、「役に立った」ないしは「まあ役に立った」が選択された割合をみると、「ギャンブル」(男性 51.8% / 女性 55.0%)や「ひたすら耐える」(男性 50.0% / 女性 36.0%)など一部の項目を除くと、概ねどの項目においても80%-90%以上の割合で「役に立った」ないしは「まあ役に立った」が選択されていた。これは、どのストレス対処法を実践するのかということよりも、むしろどのようなものであれ、まず実践してみることが大切であるということを示す結果ともとれよう。