

2008 年度 東京大学一世田谷区
「ワーク・ライフ・バランスと健康に関する調査」
報告書

東京大学大学院医学系研究科
精神保健学分野
島津明人 ・ 島田恭子 ・ 田代詢子
(問合せ先 : wlb-project@umin.ac.jp)
<http://plaza.umin.ac.jp/heart/>

目次

1. 本調査の目的
2. 調査の対象と方法
3. 調査結果の概要
 - (ア) 基本属性
 - ① 性・年齢
 - ② 居住地域
 - (イ) 家庭の実情・実態
 - ① 子どもの数
 - ② 末子年齢
 - ③ 同居家族
 - ④ 保育園以外のサポート
 - ⑤ 家事負担割合
 - ⑥ 家事時間
 - ⑦ 子どもと過ごす時間
 - (ウ) 働き方・職場の実態
 - ① 職業
 - ② 勤務形態
 - ③ 職種
 - ④ 勤務先でのファミリーフレンドリー施策の有無と利用状況
 - ⑤ 労働時間
 - (エ) 仕事についての意識
 - ① 仕事の量的・感情的負担
 - ② 仕事での裁量権・成長の機会
 - ③ 上司や同僚からの支援
 - ④ ワークホリズム
 - ⑤ ワーク・エンゲイジメント
 - ⑥ パフォーマンス
 - (オ) 家庭についての意識
 - ① 家庭の量的・感情的負担
 - ② 家庭での裁量権・成長の機会
 - ③ 配偶者からのサポート
 - ④ 配偶者との会話頻度と余暇の共有
 - (カ) 仕事と家庭の調和について
 - ① 仕事→家庭のマイナス影響
 - ② 家庭→仕事のマイナス影響
 - ③ 仕事⇄家庭のプラス影響
 - (キ) 精神的健康度と満足度
 - ① 精神的健康度
 - ② 仕事・家庭の満足度

1. 本調査の目的

少子高齢化などで労働力の将来的な減少が危惧されている今日では、働く方々ひとりひとりが長期的に能力を発揮し活躍することが必要です。そのためには心と体の健康を維持することが不可欠となってきます。にもかかわらず仕事で不安やストレスを感じている方は60%を超えているのが現状です。特に小さいお子さんを育てながら共働きなさっているご家庭では、仕事のストレスだけでなく、お仕事とご家庭の狭間でワーク・ライフ・バランス（仕事と家庭の調和、以下WLB）の難しさを感じ、悩んでおられることと思います。またそのような困難さと同時に、ご家庭がありお子さんを育てながら働くことで得られる多くの効用も感じていらっしゃると思います。

そこでこの調査では、世田谷区の保育園にお子さんを預けて働いておられるご夫婦を対象に、WLBの状況、働き方の実態やご家庭の状況、健康度や満足度について把握することを目的としました。仕事と家庭との間のストレスだけでなく、両立していることの効用にも焦点をあてることで、仕事と家庭の両立や子育てをしながら仕事をすることのメリットを明らかにし、WLB施策・少子化対策立案においても貴重な根拠となることを目的としました。引き続き調査を続けていくことで今後はWLBが心身の健康に及ぼす長期的な影響を明らかにしていきたいと考えています。

2. 調査の対象と方法

世田谷区に在住し、区内の認可保育園（区立・私立）にお子さんを預けられている共働き世帯のご夫婦を調査の対象としました。調査は2008年9月から10月にかけて、各保育園を通して調査票を配布しました。事前に世田谷区報で告知を行い、子ども課を通じて各保育園の園長先生へご協力をお願いをしました。また東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野のホームページにて研究の概要、Q&A、連絡先など詳細を紹介しました。なお、本調査は東京大学大学院医学系研究科倫理審査委員会の承認を受けて行われました（承認番号2126）。

3. 調査結果の概要

（ア）基本属性

① 性別ごとの年齢構成

	年齢				合計
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	
男性（人）	41	740	435	27	1243
（％）	3.3	59.5	35.0	2.2	100.0
女性（人）	101	1111	381	2	1595
（％）	6.3	69.7	23.9	0.1	100.0
合計（人）	142	1851	816	29	2838
（％）	5.0	65.2	28.8	1.0	100.0

性別ごとの年齢構成を男女別に見てみると男女いずれも30歳代が過半数を占めています。平均年齢（±標準偏差）では、男性：38.0±5.3歳、女性：36.4±4.3歳であり、女性に比べ男性が統計的にも有意に年齢が高くなっています。

② 居住地域

地区	人	%
世田谷	776	28.5
北沢	393	14.4
玉川	664	24.4
砧	449	16.5
烏山	438	16.1
合計	2720	100.0

回答して下さった方々の居住地域です。世田谷地区と玉川地区で過半数を占め、その後砧地区、烏山地区と続き、北沢地区の方々は15%程度となっています。

(イ) 家庭の実情・実態

① 子どもの数

	人	%
1人	1383	48.6
2人	1153	40.5
3人	273	9.6
4人以上	37	1.3
合計	2846	100.0

お子さんの数ですが、半数近くの方がお1人のお子さんで、お2人目がいらっしゃる方を含めると9割に上ります。3人のお子さんを持つ方も10%近くおられました。

② 末子年齢

	人	%
0歳	289	10.2
1歳	528	18.6
2歳	497	17.5
3歳	575	20.3
4歳	444	15.7
5歳以上	503	17.7
合計	2836	100.0

一番下のお子さんの年齢を尋ねました。一般的にお子さんが小さいほどご両親のケアがより多く必要と考えられます。0歳、1歳、2歳のお子さんをお持ちの方が半数近くおられることが分かりました。

③ 同居家族

	人	%
実父	217	7.6
実母	310	10.8
義理父	135	4.7
義理母	185	6.5
その他	182	6.4

一緒に同居されている家族構成です。複数回答ですが、実のお母様と同居なさっている方が一番多く、10%を超えています。その他の回答として自分や配偶者の兄弟姉妹、親戚、などが挙がっていました。

④ 保育園以外のサポート

	人	%
家族・親族のサポート	1516	52.9
児童館・学童保育など都や区のサービス	528	18.4
ベビーシッターなど民間のサービス	283	9.9
地域のボランティアスタッフ	106	3.7
その他	90	3.1

保育園以外のサポートとしてどんなものを受けられているかについての質問です。一番多いのは家族・親族からのサポートで、半数を超える方が何らかの形で周囲の家族・親族の支援を受けていると考えられます。

また20%近くの方が東京都や世田谷区の提供する保育園以外のサービスを受けていることが分かりました。その他の回答として、友人・隣人のサポート、病児保育、

福祉センター、職場の託児所、保育ママなどがありました。

⑤ 家事負担割合の男女平均

家事負担割合 (%)	平均値	標準偏差
男性 (1233 人)	26.3	18.2
女性 (1589 人)	77.0	21.1

ご家庭でどのくらい家事を負担していると認識なさっているかをお聞きしました。男性は平均で 26.3%、女性は 77.0%という結果でわかるように、男性が3割弱、女性が7割強の負担をしていると感じておられることが分かりました。

⑥ 家事時間

家事負担時間(時間)	平均値	標準偏差
男性(1181 人)	1.2	1.6
女性(1579 人)	3.8	2.3

実際ご家庭でどのくらいの時間を家事に費やしているかをお聞きしました。女性は男性の約3倍の時間を費やしていることが分かりました。

⑦ 子どもと過ごす時間

子どもと過ごす時間(時間)	平均値	標準偏差
男性(1188 人)	2.1	1.9
女性(1583 人)	5.1	3.5

お子さんと過ごされる時間は、女性は男性の約 2.5 倍であり、家事時間ほどではないものの、男性に比べ女性がお子さんと多く接しておられることが分かります。ただ女性に関してはばらつきも大きく、お子さんと過ごす時間は個人差が大きいことも分かりました。

(ウ) 働き方・職場の実態

① 職業

	男性		女性	
	人	%	人	%
会社員	876	69.9	938	58.2
公務員・教員	130	10.4	194	12.0
自営業	160	12.8	161	10.0
その他	76	6.1	303	19.0
合計	1254	100.0	1612	100.0

男性の7割、女性の6割が会社員です。男性は次いで自営業、女性は公務員・教員となっています。「その他」の女性が多いのは、派遣やパートで働く方が含まれていると考えられます。

② 勤務形態

	男性		女性	
	人	%	人	%
フルタイム勤務(週 40 時間以上)	1182	94.3	1112	69.0
パートタイム勤務(週 40 時間未満)	55	4.4	483	30.0
その他	17	1.4	17	1.1
合計	1254	100.0	1612	100.0

勤務形態では、男性の 95%がフルタイムなのに対し女性は 70%にとどまっています。女性のおよそ 3 割はパートタイムで働きながら、育児と仕事を両立している様子がうかがえます。

③ 職種

	男性		女性	
	人	%	人	%
経営・管理職	254	20.3	73	4.5
専門・技術職	438	34.9	568	35.2
サービス職	157	12.5	207	12.8
生産・建設・技能職	73	5.8	24	1.5
店頭販売職	20	1.6	56	3.5
外交職	71	5.7	28	1.7
倉庫・運転・運搬職	26	2.1	5	.3
事務職	173	13.8	585	36.3
その他	26	2.1	40	2.5
合計	1254	100.0	1612	100.0

職種は男女によって傾向が違います。男性では経営・管理職、専門・技術職、サービス職、事務職が多いのに対し、女性は事務職が一番多く、専門・技術職、サービス職と続きます。

④ 勤務先でのファミリーフレンドリー施策の有無と利用状況

	ファミリーフレンドリー施策の有無				ファミリーフレンドリー施策の利用状況			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
フレックス勤務制度	379	30.2	334	20.7	225	17.9	178	11.0
時間短縮勤務制度	290	23.1	700	43.4	32	2.6	367	22.8
在宅勤務制度	97	7.7	119	7.4	29	2.3	70	4.3
合計	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0

勤務先に子育てを支援するファミリーフレンドリー施策があるか、またそれを利用しているかどうかの質問です。男性はフレックス制度、女性は時間短縮勤務制度がある勤務先が多く、実際の利用状況も同じ結果となっています。男性はフレックス制度以外ほとんど使われていないようです。在宅勤務は男性・女性ともまだまだ制度として進んでいないようです。全体として最も利用されている女性の時間短縮制度でも 2 割にとどまっており、どの施策も子育て世帯に十分に使われているとは言えない状況のようです。

⑤ 労働時間

	男性		女性	
	人	%	人	%
8時間未満	91	7.3	769	47.7
8～9時間	432	34.4	662	41.1
9～10時間	266	21.2	91	5.6
10～12時間	297	23.7	32	2.0
12時間以上	125	10.0	8	0.5
合計	1254	100.0	1612	100.0

労働時間ごとの分布です。男性の9割以上が8時間以上働いており、10時間以上働く方も3割以上いらっしゃいます。一方女性は半数近くが8時間未満で、10時間以上働く方はほとんどいらっしゃいません。男性が残業し、女性が保育園のお迎えや子育てを担当していることが予想されます。

(エ) 仕事についての意識

① 仕事の量的・感情的負担

	仕事量が多い				感情面でストレスを感じる仕事だ			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	41	3.3	112	6.9	107	8.5	232	14.4
たまにある	287	22.9	574	35.6	458	36.5	681	42.2
定期的にある	259	20.7	393	24.4	207	16.5	208	12.9
よくある	368	29.3	315	19.5	292	23.3	277	17.2
いつもある	297	23.7	216	13.4	184	14.7	209	13.0
合計	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0

仕事の量的負担・感情的負担に関する質問です。仕事量の負荷・感情的な負担共ともに、男性がより強く感じており、特に量的負担は7割以上で定期的以上にあると感じておられます。

② 仕事での裁量権・成長の機会

	自分のペースで仕事ができる				私は仕事で十分に自らを成長させることができる			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	185	14.8	238	14.8	50	4.0	106	6.6
多少	349	27.8	414	25.7	208	16.6	322	20.0
かなり	587	46.8	774	48.0	655	52.2	794	49.3
非常に	131	10.4	185	11.5	339	27.0	385	23.9
合計	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0

自分のペースで仕事ができる裁量権（コントロール）の程度について、男女で大きな差はみられず、男女とも過半数の方がかなりの裁量権を持って働いていることが分かります。仕事での成長の機会に関しても、7割以上の方が仕事で成長する機会を多く持っているようです。

③ 上司や同僚からの支援

	あなたが困ったとき、上司はどのくらい頼りになりますか				あなたが困ったとき、職場の同僚はどのくらい頼りになりますか			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	142	11.3	153	9.5	91	7.3	100	6.2
多少	498	39.7	660	40.9	528	42.1	559	34.7
かなり	419	33.4	497	30.8	491	39.2	652	40.4
非常に	149	11.9	258	16.0	120	9.6	262	16.3
合計	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0

上司や同僚からの支援（サポート）に関する質問です。困ったときどのくらい頼りになるかについて上司の場合、男女とも「かなり」「非常に」では5割弱の方が「頼りになる」と回答しています。一方、同僚に関してもおよそ半分の方はかなり・非常に頼りにしており、特に女性では57%の方が「かなり頼りになる」もしくは「非常に頼りになる」と回答しています。困った時は上司よりも同僚を頼りにしている傾向が女性でより顕著に認められました。

④ ワーカホリズム

	友人と会ったり趣味や余暇活動に費やす時間よりも、仕事に費やす時間の方が多い				仕事を休んでいる時間は罪悪感を覚える			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
ほとんど感じない	226	18.0	477	29.6	688	54.9	867	53.8
ときどき感じる	277	22.1	352	21.8	386	30.8	461	28.6
しばしば感じる	291	23.2	283	17.6	123	9.8	195	12.1
いつも感じる	458	36.5	495	30.7	53	4.2	84	5.2
合計	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0

「ワーカホリズム」とは仕事を過度に、強迫的に行ってしまうことで、「働きすぎ」と「強迫的な働き方」という2つの側面に分かれます。「働きすぎ」は仕事の量的負担（長時間労働）とも関係していますが、特に男性で過半数の方が「しばしば」「いつも」感じておられるようです。また強迫的な働き方として「仕事を休むことに罪悪感を覚える」が挙げられますが、こちらは女性の方が高い傾向がありました。これは、家庭や育児のために仕事を休んだり時間短縮勤務をしたりすることが多い女性が、休んでいることに罪悪感を感じておられることが反映されている可能性が考えられました。

⑤ ワーク・エンゲイジメント

	仕事をしていると活力がみなぎるように感じる				自分の仕事に誇りを感じる			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	50	4.0	33	2.0	39	3.1	46	2.9
ほとんど感じない	60	4.8	80	5.0	52	4.1	101	6.3
滅多に感じない	190	15.2	176	10.9	138	11.0	186	11.5
時々感じる	567	45.2	690	42.8	441	35.2	598	37.1
よく感じる	246	19.6	395	24.5	247	19.7	306	19.0
とてもよく感じる	91	7.3	160	9.9	178	14.2	195	12.1
いつも感じる	48	3.8	75	4.7	155	12.4	175	10.9
合計	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0

ワーク・エンゲイジメントとは、仕事に誇りを持ち、仕事に没頭し、仕事から活力を得て生き生きとした状態のことを言います。男性の76%、女性の82%の方が「時々」・「よく」・「とても」・「いつも」仕事から活力を得ていることが分かりました。自分の仕事に誇りを持っている方は（「時々」以上で）男性で82%、女性で79%となっています。これまでの研究でワーク・エンゲイジメントが高い人は、心身の健康が良好で、仕事のパフォーマンスが高いことが明らかにされています。

⑥ パフォーマンス（仕事の生産性）

過去30日間の全般的な自分の仕事の出来具合について

	男性(1242人)	女性(1576人)
平均点	6.9	6.7
標準偏差	1.9	1.7

仕事のパフォーマンスを0～10点の中であらわしたものです。これはご自分の仕事を他の誰かがやって最悪だった時の出来を0点、一番仕事ができる人がやった場合を10点とした場合の仕事の出来栄をご自分で評価したものです。男女ともに7点弱という結果になりました。

(オ) 家庭についての意識

① 家庭の量的・感情的負担

	家庭でやること(家事や家族の世話)がたくさんある				家庭でやるべき事をするための時間が足りない				プライベートな生活で感情的になる事柄を経験する			
	男性		女性		男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	82	6.5	13	0.8	140	11.2	81	5.0	228	18.2	180	11.2
たまにある	434	34.6	135	8.4	438	34.9	311	19.3	702	56.0	744	46.2
定期的にある	358	28.5	209	13.0	173	13.8	168	10.4	178	14.2	239	14.8
よくある	262	20.9	407	25.2	352	28.1	499	31.0	122	9.7	303	18.8
いつもある	115	9.2	846	52.5	147	11.7	543	33.7	20	1.6	130	8.1
合計	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0

家庭の量的・感情的負担に関する質問です。いずれも男女差が非常に大きいのが特徴です。女性がより多くの家事を担っていることで量的負担・時間的切迫・感情的になること、につながっていると考えられます。

② 家庭での裁量権・成長の機会

	仕事以外の時間をどのようにするか自分で決められる				余暇の時間に自らを成長させる機会がある			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	60	4.8	113	7.0	189	15.1	461	28.6
たまにある	428	34.1	502	31.1	514	41.0	649	40.3
定期的にある	349	27.8	295	18.3	289	23.0	207	12.8
よくある	316	25.2	430	26.7	186	14.8	180	11.2
いつもある	98	7.8	263	16.3	74	5.9	106	6.6
合計	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0

仕事以外での裁量権と成長の機会についての質問です。女性は家事を担う機会が多いために裁量権を持つ方が多いようです。一方で40%近くの男女が「全くない」か「たまにある」と答えており、仕事や子育てに左右され時間の使い方を自由にできない様子が見えます。また余暇の時間での成長の機会は男女とも比較的少ないと見受けられ、特に女性の約30%が「全くない」と答えています。これは子育てと仕事が優先され、たとえ余暇といえる時間でも家族(子ども)の希望を優先し、「自身の」余暇自体が「全くない」と感じている方もおられる可能性があります。

③ 配偶者からのサポート

【夫の場合】

	妻は私が必要なときに支えてくれる		妻は有益な情報やアドバイスを必要なときに与えてくれる		妻は私がとても大事なことを話したい時、話を聞いてくれる		妻は私の考え方を理解してくれる		妻には全面的な信頼を寄せられる	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くそう 思わない	16	1.3	16	1.3	18	1.4	21	1.7	17	1.4
そう思わない	32	2.6	69	5.5	57	4.5	98	7.8	38	3.0
どちらとも いえない	172	13.7	325	25.9	195	15.6	352	28.1	213	17.0
そう思う	691	55.1	679	54.1	613	48.9	588	46.9	549	43.8
全くその通り	329	26.2	151	12.0	356	28.4	180	14.4	423	33.7
合計	1254	100.0	1254	100.0	1254	100.0	1254	100.0	1254	100.0

【妻の場合】

	夫は私が必要なときに支えてくれる		夫は有益な情報やアドバイスを必要なときに与えてくれる		夫は私がとても大事なことを話したい時、話を聞いてくれる		夫は私の考え方を理解してくれる		夫には全面的な信頼を寄せられる	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くそう 思わない	64	4.0	75	4.7	62	3.8	63	3.9	61	3.8
そう思わない	100	6.2	158	9.8	114	7.1	124	7.7	97	6.0
どちらとも いえない	225	14.0	329	20.4	272	16.9	408	25.3	290	18.0
そう思う	689	42.7	653	40.5	595	36.9	607	37.7	540	33.5
全くその通り	363	22.5	230	14.3	399	24.8	242	15.0	453	28.1
合計	1612	100.0	1612	100.0	1612	100.0	1612	100.0	1612	100.0

配偶者からのサポートに関する質問です。「そう思う」「全くその通り」を比べるといずれの質問も女性より男性の方が高くなっています。配偶者のことを支えてくれ、理解してくれる、信頼できる存在ととらえている割合が妻より夫の方で高いことが分かりました。

④ 配偶者との会話頻度と余暇の共有

【夫の場合】

	妻が仕事上の問題について話すことがどれくらいありますか		妻が仕事で起きたよいことについて話すことがどれくらいありますか		妻が仕事について不満を言うことがどれくらいありますか		妻が仕事で起こった楽しいことについて話すことがどれくらいありますか		妻と一緒に余暇を過ごす時間を取っている	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	33	2.6	31	2.5	58	4.6	36	2.9	53	4.2
たまにある	242	19.3	223	17.8	275	21.9	253	20.2	205	16.3
定期的にある	119	9.5	147	11.7	107	8.5	130	10.4	130	10.4
よくある	149	11.9	143	11.4	110	8.8	130	10.4	128	10.2
いつもある	42	3.3	40	3.2	31	2.5	34	2.7	64	5.1
合計	1254	100.0	1254	100.0	1254	100.0	1254	100.0	1254	100.0

【妻の場合】

	夫が仕事上の問題について話すことがどれくらいありますか		夫が仕事で起きたよいことについて話すことがどれくらいありますか		夫が仕事について不満を言うことがどれくらいありますか		夫が仕事で起こった楽しいことについて話すことがどれくらいありますか		夫と一緒に余暇を過ごす時間を取っている	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	69	4.3	77	4.8	126	7.8	99	6.1	129	8.0
たまにある	298	18.5	293	18.2	357	22.1	326	20.2	240	14.9
定期的にある	103	6.4	102	6.3	70	4.3	96	6.0	114	7.1
よくある	156	9.7	144	8.9	104	6.5	126	7.8	121	7.5
いつもある	59	3.7	69	4.3	24	1.5	37	2.3	79	4.9
合計	1612	100.0	1612	100.0	1612	100.0	1612	100.0	1612	100.0

(*対象者の約半数にのみ回答していただいた設問です。)

配偶者との会話頻度についてはいずれの項目でも「定期的」「よくある」「いつもある」を合わせても男女とも20%程度にとどまっています。配偶者と余暇を過ごす時間を「定期的」以上にとっているご夫婦も20%前後という結果となっています。

(カ) 仕事と家庭の調和について

① 仕事→家庭のマイナス影響

	仕事が大変で家庭でイライラしてしまう				仕事の事を考え続けているために、家庭でやるべきことを遂行するのが難しい				仕事に関する責任から夫/妻・家族・友人との約束をキャンセルしなければいけない時がある				仕事のスケジュールのために家庭でやるべきことを遂行するのが難しい			
	男性		女性		男性		女性		男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	391	31.2	419	26.0	479	38.2	821	50.9	265	21.1	731	45.3	282	22.5	565	35.0
時々ある	715	57.0	891	55.3	609	48.6	648	40.2	763	60.8	750	46.5	701	55.9	807	50.1
よくある	125	10.0	233	14.5	133	10.6	108	6.7	191	15.2	111	6.9	217	17.3	182	11.3
いつも	18	1.4	65	4.0	28	2.2	32	2.0	30	2.4	19	1.2	49	3.9	56	3.5
合計	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0

	仕事のせいで家族と余暇を過ごす余力がない				仕事を一生懸命しなければならぬので自分の趣味などに費やす時間がない				仕事にとらわれすぎていて家でゆっくりくつろげない				仕事に時間を費やされるため、家族ともっと一緒に時間をすごしたいのに、と思う			
	男性		女性		男性		女性		男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	384	30.6	715	44.4	376	30.0	598	37.1	551	43.9	890	55.2	191	15.2	338	21.0
時々ある	602	48.0	634	39.3	532	42.4	529	32.8	495	39.5	528	32.8	377	30.1	561	34.8
よくある	198	15.8	181	11.2	236	18.8	241	15.0	155	12.4	132	8.2	376	30.0	337	20.9
いつも	64	5.1	79	4.9	106	8.5	239	14.8	46	3.7	56	3.5	304	24.2	370	23.0
合計	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0

仕事から家庭へのマイナスの影響です。特に「仕事に時間を費やされるため、家族ともっと一緒に時間を過ごしたいのに」と「よく」「いつも」以上に思っておられる方は男性で過半数、女性で半数近くを占めています。

② 家庭→仕事のマイナス影響

	家庭の問題でイライラして職場の同僚たちにあたってしまう				家庭の問題で悩んでいるために仕事に集中するのが難しい				家族との問題があなたの仕事のパフォーマンスに影響してしまう				家族との問題のために仕事へのやる気がでない			
	男性		女性		男性		女性		男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	1019	81.2	1437	89.1	832	66.3	1171	72.6	1019	81.2	1437	89.1	832	66.3	1171	21.0
時々ある	184	14.6	143	8.8	363	28.9	376	23.3	184	14.6	143	8.8	363	28.9	376	34.8
よくある	32	2.5	21	1.3	45	3.5	45	2.7	32	2.5	21	1.3	45	3.5	45	20.9
いつも	5	0.4	3	0.1	6	0.4	12	0.7	5	0.4	3	0.1	6	0.4	12	23.0
合計	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0

家庭から仕事へのマイナスの影響です。「全くない」と答えている方が男女ともに非常に多く、仕事から家庭へのマイナス影響(①)に比べると家庭から仕事への悪影響はそれほど大きく捉えられていないようです。

③ 仕事⇄家庭のプラス影響

	職場で良い1日/1週間を過ごした後は より家族と関わりたい気分になる				家族と楽しい週末を過ごした後は、 仕事もより楽しく感じる			
	男性		女性		男性		女性	
	人	%	人	%	人	%	人	%
全くない	320	25.5	338	21.0	200	15.9	231	14.3
時々ある	584	46.6	731	45.3	454	36.2	524	32.5
よくある	258	20.6	377	23.4	388	30.9	517	32.1
いつもある	82	6.5	159	9.9	198	15.8	327	20.3
合計	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0

仕事から家庭、家庭から仕事へのプラスの影響です。まず仕事から家庭方向では30%前後の方が「よく」「いつも」プラスの影響があると答えています。また家庭から仕事方向では実に50%前後の方が「よく」「いつも」プラスの影響を受けていると答えています。いずれの場合も男性より女性の方が影響を受けやすいようです。

(キ) 精神的健康度と満足度（仕事/家庭生活）

① 精神的健康

男性	いらいらしている		ひどく疲れた		不安だ		ゆううつだ		よく眠れない	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
ほとんどなかった	312	24.9	179	14.3	477	38.0	604	48.2	792	63.2
時々あった	597	47.6	492	39.2	454	36.2	414	33.0	324	25.8
しばしばあった	301	24.0	426	34.0	234	18.7	171	13.6	90	7.2
ほとんどいつもあった	41	3.3	154	12.3	85	6.8	62	4.9	42	3.3
合計	1254	100.0	1254	100.0	1254	100.0	1254	100.0	1254	100.0

女性	いらいらしている		ひどく疲れた		不安だ		ゆううつだ		よく眠れない	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
ほとんどなかった	282	17.5	164	10.2	736	45.7	845	52.4	962	59.7
時々あった	742	46.0	598	37.1	514	31.9	467	29.0	409	25.4
しばしばあった	438	27.2	553	34.3	236	14.6	198	12.3	154	9.6
ほとんどいつもあった	147	9.1	295	18.3	125	7.8	100	6.2	85	5.3
合計	1612	100.0	1612	100.0	1254	100.0	1612	100.0	1254	100.0

精神的健康に関する質問です。「しばしば」「ほとんどいつも」、いらいら、疲れ、不安、ゆううつ、不眠を感じている方が、それぞれ約27%～36%（いらいら）、46%～52%（疲れ）、25%～22%（不安）、18%～18%（ゆううつ）、10%～14%（不眠）という結果になっています（男性—女性）。

② 仕事の満足度・家庭の満足度

仕事に満足だ				
	男性		女性	
	人	%	人	%
不満足	153	12.2	165	10.2
やや不満	322	25.7	359	22.3
まあ満足	613	48.9	867	53.8
満足	158	12.6	212	13.2
合計	1254	100.0	1612	100.0

家庭生活に満足だ				
	男性		女性	
	人	%	人	%
不満足	40	3.2	70	4.3
やや不満	142	11.3	251	15.6
まあ満足	625	49.8	799	49.6
満足	436	34.8	485	30.1
合計	1254	100.0	1612	100.0

仕事と家庭の満足度に関する質問です。仕事に関して「まあ満足」もしくは「満足」と答えておられる方は男女とも60%を超えています。また家庭に関しては男性で85%、女性で80%の方が「まあ満足」もしくは「満足」と回答されました。仕事の満足度は女性の方が高く、家庭の満足度は男性の方が高いことが分かりました。