

労働者のウェルビーイングを包括的に評価する尺度を開発

労働スタイルの多様化に伴い、労働者の幸福感では、物質的な豊かさに加え心理的な充実も重要視されるようになりました。筑波研究学園都市の労働者に対するコホート調査のデータを解析に用い、労働者のそのようなウェルビーイングを包括的に評価する「労働者アバンドランス尺度（A I W）」を開発しました。

近年、労働スタイルの多様化が進んでいます。労働者の幸福感といえば、主に賃金や物質的な豊かさが重視されてきましたが、最近では仕事へのモチベーションや人間関係などの精神的な豊かさも幸福感の指標として重視されるようになってきました。

本研究では、労働者のそのような幸福感（ウェルビーイング）を包括的に評価する「労働者アバンドランス（豊かさ）尺度（A I W）」の開発を目指しました。そのために、複数の心理検査などを組み合わせたテストバッテリーをデザインし、その妥当性を検討しました。

テストバッテリーの解析には、筑波研究学園都市交流協議会に参加する研究機関や自治体、企業などの労働者を対象に実施した「つくば健康生成職域コホート調査（T-SOCS）」のデータを用いました。この調査は、労働者の日常生活、仕事の状況、メンタルヘルスなどを評価することが目的です。調査で判明した労働者のプレゼンティーズム（健康問題を抱えつつ働いている状態）やうつ病に関する尺度と、新たにデザインしたテストバッテリーによって導かれたA I Wを比較し、A I Wは妥当であることが示されました。

本研究により、A I Wは労働者のウェルビーイングを数値化して評価するのに有効な尺度であることが分かりました。A I Wを活用すれば、労働者のウェルビーイングのより正確な把握が可能となり、より良い働き方や職場環境の改善につながることを期待されます。

研究代表者

筑波大学医学医療系

道喜 将太郎 助教

研究の背景

労働者の幸福感といえば、これまで主に賃金や物質的な豊かさが重視されてきました。しかし、近年は労働スタイルの多様化が進み、仕事へのモチベーションや人間関係などの精神的な豊かさも、労働者の幸福感として重要視されるようになってきました。

労働者のそのような幸福感（ウェルビーイング）を理解するには、仕事と私生活の両方を考慮した包括的なアプローチが必要です。米国立労働安全衛生研究所は、労働者のウェルビーイングに関して、仕事環境だけでなく、社会とのつながり、健康状態、家庭、地域社会などを含む総合的な評価を行っています（J Occup Environ Med, 2022）。

労働者のウェルビーイングは個人のライフスタイル、環境、社会関係、仕事など多くの要素に影響されるため、単一の指標で評価するのは困難です。本研究では、労働者の特性やストレス源、多様な働き方を考慮し、独自のテストバッテリー^{注1)}を組むことにより、「労働者アバンドランス（豊かさ）尺度（AIW）」を開発しました。

研究内容と成果

本研究では、筑波研究学園都市交流協議会に参加する研究機関や自治体、企業などの労働者を対象に実施した「つくば健康生成職域コホート調査（T-SOCS）」のデータを用いました。T-SOCSでは、2万1875人の労働者にメールで質問票を送付し、調査への参加に同意した2745人を解析対象としました。

T-SOCSでは、居住地域の生活環境、喫煙、飲酒、運動などのライフスタイル関連要因、ストレス対処能力、うつ病、幸福感、睡眠、コミュニティおよび職場のソーシャル・キャピタル^{注2)}、職業性ストレスなどの精神心理に関する要因など、広範な項目を調査しています。

これらの中から、特に仕事、個人、および社会資源に関連する項目を選び出し、テストバッテリーの質問を作成しました。質問項目には、喫煙、飲酒、ポジティブさに関する質問、仕事満足度、職場と地域のソーシャル・キャピタル、ワーク・エンゲイジメント^{注3)}、ストレス対処能力が含まれます。

ウェルビーイングを一つの指標で評価するのは困難ですが、開発したテストバッテリーは、さまざまな属性の偏差値を平均して合計点を算出しています。そのため、多角的な視点からウェルビーイングを捉えることができます。

AIWの合計点と抑うつおよびプレゼンティーズム^{注4)}の尺度との間に有意な弱から中程度の相関を認めたことから、開発したテストバッテリーには一定の妥当性と有用性があると考えています。

今後の展開

労働者のウェルビーイングは、労働者の周囲にある社会的なリソースだけではなく、文化的背景や生活の満足度など、時代と共に変化する多くの外部要因にも影響されます。これらの複雑な要因を考慮し、時代の変化に沿ったウェルビーイングの評価をするためには、継続した研究が必要です。更なる研究により、労働者のウェルビーイングをより正確に把握し、より良い働き方や職場環境の改善に役立てることが期待されます。

参考図

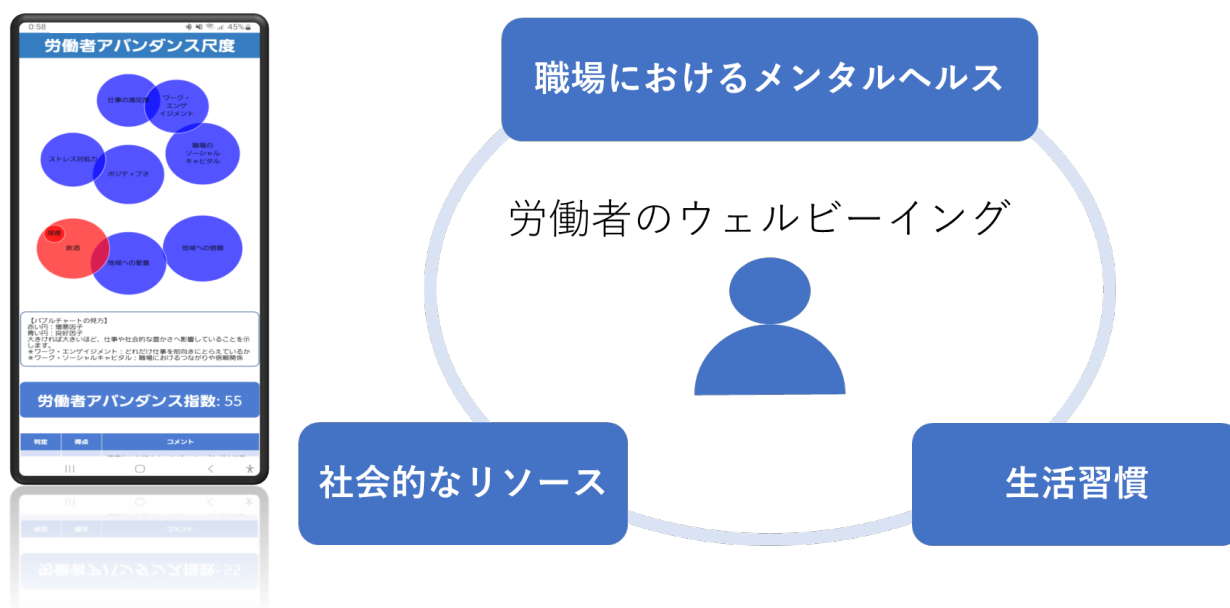


図 本研究で開発したテストバッテリーの概要図

テストバッテリーの項目には、喫煙、飲酒、ポジティブさに関する質問、仕事満足度、職場と地域のソーシャル・キャピタル、ワーク・エンゲイジメント、ストレス対処能力が含まれます。因子分析により、職場におけるメンタルヘルス、社会的なリソース、生活習慣の三つが主な因子として抽出されました。これらの因子をみることで労働者のウェルビーイングを多角的な視点から評価できます。

用語解説

注1) テストバッテリー

個人の精神心理の状態等を総合的に評価するための、アセスメントツールやテストの組み合わせのこと。これにより詳細かつ多面的な情報が得られる。

注2) ソーシャル・キャピタル

「信頼」「社会規範」「ネットワーク」などの協調行動により社会の効率性を高める資本を意味し、物的資本や人的資本に並ぶ概念。(平成26年度 厚生労働科学研究「地域保健対策におけるソーシャルキャピタルの活用のあり方に関する研究」より引用)

注3) ワーク・エンゲイジメント

仕事に対して、熱意や没頭、活力を持って取り組むなどのポジティブな感情のこと。

注4) プレゼンティーイズム

健康の問題を抱えつつ働いている状態のこと。厚生労働省によると、日本の労働者のプレゼンティーイズムによる経済損失は、企業・組織における健康関連総コストの中で、医療費を上回る一番のコストとされている。(厚生労働省保険局「コラボヘルスガイドライン」, 2017)

研究資金

本研究は、科研費による研究プロジェクト(19K19431, 24K13524)および筑波大学「幸多き人生100年時代を創る『知』活用プログラム」の一環として実施されました。

掲載論文

【題名】 Designing a test battery for workers' well-being: the first wave of the Tsukuba Salutogenic Occupational Cohort Study

(労働者のウェルビーイング測定のためのテストバッテリーの開発：
つくば健康生成職域コホート調査第一ウェーブより)

【著者名】 Shotaro Doki, Daisuke Hori, Tsukasa Takahashi, Kei Muroi, Mami Ishitsuka, Asako Matsuura, Hotaka Tsukada, Wakako Migaki, Norishige Kanai, Yu Ikeda, Soshi Takao, Ichiyo Matsuzaki, Shin-ichiro Sasahara

【掲載誌】 *Environmental Health and Preventive Medicine*

【掲載日】 2024年8月2日

【DOI】 <https://doi.org/10.1265/ehpm.23-00372>

問合わせ先

【研究に関すること】

道喜 将太郎 (どうき しょうたろう)

筑波大学医学医療系 助教

URL: <https://trios.tsukuba.ac.jp/researcher/0000004016>

【取材・報道に関すること】

筑波大学広報局

TEL: 029-853-2040

E-mail: kohositu@un.tsukuba.ac.jp