

## 20歳代および30歳代女性労働者の悩みやストレスに関連する要因の検討

濱西 誠司

### 抄 録

近年、職域におけるメンタルヘルス不調者の増加が社会的な問題となっている。しかし、年齢や性別の特徴を考慮した対策はほとんどとられていない。そこでメンタルヘルス不調の有症率の高い若年女性労働者を対象に悩みやストレスに関連する要因を明らかにすることを本研究の目的とした。平成16年国民生活基礎調査の匿名データから抽出した20歳～39歳の女性労働者7577名を対象とした。「悩み、ストレス」の有無と各項目間で比較した後、ロジスティック重回帰分析を行った。その結果、「配偶者」「世帯構造」「体がだるい」「眠れない」「いらいらしやすい」「頭痛」「めまい」の7項目が「悩み、ストレス」の有無による比較において統計学的に有意であった。特に「いらいらしやすい」はオッズ比12.1（95%信頼区間 6.14-23.80）と最も強い関連が認められた。20歳代および30歳代の女性労働者では、家庭での役割やイライラ等の自覚症状に目を向けたメンタルヘルス対策が必要である可能性が示唆された。

キーワード：女性 メンタルヘルス ストレス

### I. 緒言

近年、うつ病に代表される「気分障害」と診断される労働者は増加傾向にあり、自殺者も年間3万人を超える状況が続いている。精神障害による労働災害認定の件数も近年増加傾向にある。2006年の「自殺対策基本法」の制定や「労働安全衛生法」の改正等、安全配慮義務の一環として労働者のメンタルヘルスおよび過重労働対策が明記されるようになった。つまり、労働者が気分障害をはじめとする精神障害に罹患した場合、事業主の責任が問われる可能性があり、職場におけるメンタルヘルス対策は近年注目されている。

平成19年労働者健康状況調査では、約半数の女性が「職場の人間関係」にストレスを感じている一方、男性では30.4%に留まる等、ストレス要因は性別によって異なる特徴を持つことがわかる。また、同調査において神経症の有訴率は29歳以下の女性労働者で最も高く11.1%であった。男性労働者全体の1.4%、女性労働者全体の2.7%と比較しても、若年女性にメンタルヘルス不調者が多く、年齢や性別の特性を反映させた対策が必要である。

現在、過重労働や交替勤務等の職場のストレス要因のコントロールや上司等によるサポートの必要性については多くの検討がなされているものの、個人の内的要因や仕事以外の外的要因を反映されたメンタルヘルス対策が十分なされているとは言い難い。20歳～30歳代の女性

は結婚や出産などを経験することが多く、働き方が変化しやすい年代とも考えられる。

本研究では、平成16年国民生活基礎調査の匿名データを用いて、20歳～39歳までの働く女性の悩みやストレスについて検討を行った。それにより、過重労働や交替勤務等の職場でのストレス要因以外にどのような因子が若年の女性労働者の悩みやストレスに強く影響しているか明らかにすることを研究目的とする。

### II. 研究方法

#### 1. 調査対象

本研究では、統計法第36条に基づき、厚生労働省から提供を受けた平成16年国民生活基礎調査の匿名データを用いた。仕事を有する20歳～39歳の女性で、かつ入院中および入所中の者を除く7577名を研究対象とした。また、同調査における「所得を伴う仕事の有無」の質問に「仕事あり」と回答した者を労働者として定義した。

#### 2. 各属性とストレス有訴率との関連

本研究では「悩み・ストレス」の有無を従属変数とし、各独立変数との関連について $\chi^2$ 検定を用いて検討を行った。なお、各独立変数の具体的な内容を以下に示す。

#### 1) 基本属性

##### ①年齢階級

本研究では年齢階級を「20～24歳」、「25～29歳」、「30～34歳」、「35～39歳」の4つのカテゴリーを設定

した。

#### ②配偶者の有無

配偶者の有無については「未婚」「既婚」「離別・死別」の3つのカテゴリーを設定した。

#### ③世帯構造

世帯構造については「単身世帯」「夫婦のみ」「夫婦と未婚の子」「ひとり親と未婚の子」「三世代の世帯」「その他の世帯」の5つのカテゴリーを設定した。

#### ④働き方

働き方については「主に仕事をしている」「主に家事で仕事をしている」「その他」の3つのカテゴリーを設定した。

### 2) 雇用関連属性

#### ①雇用形態

雇用形態については「正規雇用」とパートや契約職員、派遣社員等を含む「その他の雇用形態」の2つのカテゴリーを設定した。

#### ②職業分類

職業分類は「専門的技術的職業」「管理的職業」「事務」「販売」「サービス職業」「保安職業」「農林漁業」「運輸通信」「生産行程・労務作業」「分類不能」の11カテゴリーを設定した。

#### ③企業規模

企業規模は「1-4」「5-29」「30-99」「100-299」「300-499」「500-999」「1000-4999」「5000以上」「官公庁」の9つのカテゴリーを設定した。

### 3) 自覚症状

「体がだるい」「眠れない」「いらいらしやすい」「頭痛」「めまい」の5項目に関しては、症状の有無で2つのカテゴリーを設定した。

### 3. ロジスティック重回帰分析

「悩み・ストレス」の有無に強く影響している因子を評価するために「悩み・ストレス」の有無を従属変数、単変量の解析において有意に関連が認められた変数を独立変数としてロジスティック重回帰分析を行った。なお、分析にあたっては単変量解析の結果を参考に、以下のように変数を設定した。年齢は「20歳代」= 0、「30歳代」= 1の2つの変数を設定し、配偶者は「未婚」= 0、「既婚者および離別・死別」= 1の2つの変数を設定した。世帯構造は「その他の世帯」= 0、「単身世帯」= 1と設定した。働き方は「仕事の主である」= 0、「仕事以外（家事等）が主である」= 1の2つの変数を設定し、雇用形態は「正規雇用」= 0、「その他の雇用」= 1の2つの変数を用いた。「体がだるい」「眠れない」「いら

いらしやすい」「頭痛」「めまい」の5つの自覚症状については、それぞれ「症状なし」= 0、「症状あり」= 1の2つの変数を用いた。

なお、ロジスティック重回帰分析におけるモデルの構築には変数増加法を用い、変数採用の基準には尤度比統計量を用いた。また、各独立変数間に高い相関関係が認められないことを確認した上で解析を行った。モデルの適合性の評価にはモデル $\chi^2$ 検定を用い、予測モデルの正確性についてはHosmer-Lemeshowの検定および判別の中率を用いて評価した。オッズ比は1より大きくなると「悩み・ストレス」を有するリスクが高くなるよう設定し、その95%信頼区間に1を含まない場合に統計学的に有意とみなした。

### 4. 統計解析

本研究における全ての統計解析にはSPSS14.0J for Windowsを使用し、各統計量における有意水準は5%未満とした。なお、平成16年国民生活基礎調査の匿名データを利用して得られた結果については、匿名データを基に研究者が独自に作成加工した統計等であり、厚生労働省が作成・公表している結果とは異なる。

### 5. 倫理的配慮

平成16年国民生活基礎調査の匿名データは厚生労働省の承認を得た上で分析用に匿名化・コード化された資料の提供を受けた。匿名データの利用については統計法第36条の規定に基づき匿名データの利用に係る誓約書を交わした。データの管理には予め申請した鍵付きのキャビネットに保管し、申請済みのコンピュータでのみデータを取り扱うことで個人情報の保護に努めた。

## III. 研究結果

### 1. 基本特性とストレス有訴率の関係

「年齢階級」「配偶者の有無」「世帯構造」の3項目とストレス有訴率との単変量解析（ $\chi^2$ 検定）の結果を表1に示す。「年齢」に関する検討では「悩み、ストレス」を有する者は、35-39歳で61.2%（1182名/1931名）と最も高く、年齢が高くなるほど、ストレス有訴率が高くなる傾向にあった。また、「配偶者の有無」に関する検討では「悩み、ストレス」を有する者は、「未婚」55.0%（2236名/4069名）、「既婚」60.9%（1833名/3009名）、「離別、死別」66.7%（282名/423名）と、「未婚」と比較し「既婚」、「離別、死別」でストレス有訴率が高いことがわかった。また、「世帯構造」では「単身世帯」65.0%（554名/706名）が家族と同居している世帯と比較し、ストレス有訴率が高かった。「働き方」に関する検討では、「悩み、ストレス」

を有する者は「主に仕事をしている」で56.8% (3324名/5849名)、「主に家事をしている」で62.7% (921名/1470名)、「その他」で60.5% (156名/258名)と「主に仕事を

している」よりも「主に家事をしている」でストレス有訴率が高かった。

表1. 基本属性とストレス有訴率との関連

		悩み・ストレスあり		悩み・ストレスなし		P value
		N	%	N	%	
年齢	20-24	892	54.4%	749	45.6%	<0.001
	25-29	1152	57.2%	865	42.9%	
	30-34	1175	59.1%	813	40.9%	
	35-39	1182	61.2%	749	38.8%	
配偶者	既婚	1833	60.9%	1176	39.1%	<0.001
	未婚	2236	55.0%	1833	45.0%	
	離別・死別	282	66.7%	141	33.3%	
世帯構造	単独世帯	463	65.6%	243	34.4%	<0.001
	夫婦のみ	391	59.2%	269	40.8%	
	夫婦と未婚の子	2111	56.6%	1621	43.4%	
	ひとり親と未婚の子	388	61.9%	239	38.1%	
	三世帯の世帯	775	55.8%	615	44.2%	
	その他の世帯	273	59.1%	189	40.9%	
働き方	主に仕事をしている	3324	58.8%	2525	43.2%	<0.001
	主に家事をしている	921	62.7%	549	37.3%	
	その他	156	60.5%	102	39.5%	

( $\chi^2$  検定) N=7577

表2. 雇用関連属性とストレス有訴率との関連

		悩み・ストレスあり		悩み・ストレスなし		P value
		N	%	N	%	
雇用形態	正規雇用	2123	56.9%	1610	43.1%	0.002
	その他の雇用形態	1633	60.6%	1062	39.4%	
職業分類	専門的技術的職業	972	59.9%	650	40.1%	0.359
	管理的職業	43	57.3%	32	42.7%	
	事務	1254	58.5%	889	41.5%	
	販売	549	59.8%	369	40.2%	
	サービス職業	638	59.0%	443	41.0%	
	保安職業	12	42.9%	16	57.1%	
	農林漁業	37	53.6%	32	46.4%	
	運輸通信	32	53.3%	28	46.7%	
	生産行程/労務作業	352	57.1%	265	42.9%	
	分類不能	81	51.6%	76	48.4%	
企業規模	1-4	191	59.7%	129	40.3%	0.811
	5-29	921	60.4%	604	39.6%	
	30-99	716	59.3%	492	40.7%	
	100-299	536	57.1%	402	42.9%	
	300-499	219	62.4%	132	37.6%	
	500-999	188	59.1%	130	40.9%	
	1000-4999	254	58.4%	181	41.6%	
	5000以上	155	58.1%	112	41.9%	
	官公庁	232	60.4%	152	39.6%	

( $\chi^2$  検定) N=6428

## 2. 雇用関連属性とストレス有訴率の関係

「雇用形態」「職業分類」「企業規模」の3項目とストレス有訴率との2変量解析 ( $\chi^2$  検定) の結果を表2に示す。「雇用形態」では、「正規雇用」のストレス有訴者56.9% (1610名/3733名) と比較し、「その他の雇用形態」の60.6% (1633名/2695名) は有意にストレス有訴率が高かった。しかし、「職業分類」は $P=0.359$ 、「企業規模」は $P=0.811$ と、雇用関連属性に関してはいずれもストレス有訴率と有意な関連は認められなかった。

## 3. 自覚症状とストレス有訴率の関係

自覚症状の有無とストレス有訴率との単変量解析 ( $\chi^2$

検定) の結果を表3に示す。「体がだるい」と回答した92.5% (509名/550名)、「眠れない」と回答した94.4% (136名/144名)、「いらいらしやすい」と回答した96.9% (374名/386名)、「頭痛がある」と回答した87.2% (476名/546名)、「めまいがする」と回答した89.1% (180名/202名) がそれぞれ「悩み、ストレス」を有し、各自覚症状の有無はストレス有訴率と有意な関連が認められた。

## 4. ロジスティック重回帰分析

「悩み・ストレス」の有無と年齢、世帯構造、配偶者、働き方、雇用形態および自覚症状の各項目においてロジスティック重回帰分析を行った結果を表4に示す。自覚

表3. 自覚症状とストレス有訴率との関連

		悩み・ストレスあり		悩み・ストレスなし		P value
		N	%	N	%	
体がだるい	あり	509	92.5%	41	7.5%	<0.001
	なし	3822	55.5%	3066	44.5%	
眠れない	あり	136	94.4%	8	5.6%	<0.001
	なし	4195	57.5%	3099	42.5%	
いらいらしやすい	あり	374	96.9%	12	3.1%	<0.001
	なし	3957	43.9%	3095	43.9%	
頭痛	あり	476	87.2%	70	12.8%	<0.001
	なし	3855	44.1%	3037	44.1%	
めまい	あり	180	89.1%	22	10.9%	<0.001
	なし	4151	57.4%	3085	42.6%	

( $\chi^2$  検定) N=7438

表4. 「悩み・ストレス」の有無と各変数とのロジスティック重回帰分析

		オッズ比	95% 信頼区間	P value	
配偶者	未婚				
	既婚者および離別・死別	1.44	1.29-1.61	<0.001	
世帯構造	その他の世帯				
	単身世帯	1.61	1.34-1.94	<0.001	
体がだるい	なし				
	あり	5.46	3.72-8.01	<0.001	
眠れない	なし				
	あり	3.12	1.31-7.47	0.01	
いらいらしやすい	なし				
	あり	12.1	6.14-23.80	<0.001	
頭痛	なし				
	あり	2.7	2.00-3.64	<0.001	
めまい	なし				
	あり	1.8	1.03-3.16	0.039	
年齢	20歳代				
	30歳代			n.s.	
働き方	仕事の主である				
	仕事以外(家事等)の主である			n.s.	
雇用形態	正規雇用				
	その他の雇用形態			n.s.	
モデル $\chi^2$ 検定	$P<0.001$	Hosmer-Lemeshow Test	$P=0.51$	判別率 60.0%	N=6438



症状の全ての変数は「悩み・ストレス」の有無と有意に関連が認められた。自覚症状のオッズ比は他の変数と比べ高い傾向にあり、特に「いらいらしやすい」はオッズ比12.1と最も高かった。また、「配偶者」ではオッズ比1.44、「世帯構造」ではオッズ比1.61と「悩み・ストレス」の有無と有意な関連が認められた。しかし、「年齢」「働き方」「雇用形態」の3つの変数は「悩み・ストレス」の有無と有意な関連が認められなかった。

#### IV. 考察

NIOSH（米国立労働安全衛生研究所）の職業性ストレスモデルでは抑うつや身体症状、欠勤等の急性ストレス反応を起こす要因として職場でのストレス要因以外に個人要因、仕事以外の要因、上司や家族等の緩衝要因が関連しているとされている。本研究では、20～30歳代の女性労働者の「悩み・ストレス」にどのような要因が強く関連しているの明らかにする目的で検討を行った。

##### 1. 基本特性とストレス有訴率の関係

20～30歳代において、女性労働者のストレス有訴率は年齢階級とともに高くなる傾向にあった。20～30歳代は職場での責任や役割の変化とともに結婚、出産、育児等家庭での役割も変化しやすい年代と考えられる。「主に仕事をしている」よりも、「主に家事をしている」方が高いストレス有訴率を示していることから、家庭での役割負担がメンタルヘルスに影響している可能性がある。また「未婚者」と比較し、「既婚者」で高いストレス有訴率を示していることも家庭での役割の変化を反映している可能性がある。梅沢<sup>1)</sup>らの調査でも家事負担が女性労働者のストレスに関連するとの報告がなされており、女性労働者の職業性ストレスの評価に家庭での役割負担を反映させることを検討していく必要がある。また、男性の家事・育児参加も女性労働者のストレス軽減に作用すると言われている<sup>2)</sup>。このため家事負担の大きさとともに、緩衝要因として夫の家事や育児の協力がどの程度得られるかもメンタルヘルスの評価に入れることの妥当性を検討していく必要がある。Takeuchi<sup>3)</sup>らによれば、家族関係がはたらく女性の心身の健康と関連がみられるという報告もあり、職場でのメンタルヘルスを考える上で、仕事以外のストレス評価も必要であると考えられる。また、本研究では単独世帯でのストレス有訴率が家族と同居しているよりも高くなっている。確かに結婚や出産により家庭での役割は大きくなることが考えられるが、本調査には未婚の労働者も多く含まれる。家族と同居している未婚者の場合は、家族から家事や生

活費等のサポートを受けている可能性もあり、単身世帯よりも、家庭での役割負担が軽減されている可能性がある。

##### 2. 雇用関連特性とストレス有訴率の関係

正規の職員と比較し、パート、派遣社員、契約社員などの非正規の職員で、ストレス有訴率は有意に高い傾向にあった。正規職員よりも雇用契約自体が安定しないことから将来の不安を感じやすいことが推察できる。また正規の職員より非正規職員の収入は低い傾向にあり、収入が安定しないことも要因である可能性がある。水野<sup>4)</sup>は非正規職員のストレスが高い要因を業務上の裁量権の低さと上司・同僚のサポートが少ないためと指摘している。また、豊川<sup>5)</sup>は、男性と比較し女性労働者の主観的健康感に上司・同僚のサポートが影響すると報告しており、非正規の職員でストレス有訴率が高いことに上司・同僚のサポートが関連している可能性もある。雇用関連特性として、企業規模および職種とストレス有訴率との関連を検討したが、いずれも有意な関連は認められなかった。正規労働者に比べ、臨時労働者/契約労働者の心的ストレスが高く、企業規模および職種と心的ストレスの間に関連が認められないというInoue<sup>6)</sup>の報告と本研究の結果と一致する。しかし、女性労働者の心的ストレスに職業階級や職業分類が関連しているという報告もある<sup>7) 8) 9)</sup>。また、ロジスティック重回帰分析の結果、「雇用形態」も「悩み・ストレス」の有無との間に有意な関連は認められなかった。女性労働者では、夫や親など家計を主に支える者が別にいることも考えられる。そのため正規雇用や企業規模といった安定した雇用条件を必ずしも求めていない可能性もあり、「悩み・ストレス」と強い関連を示さなかったとも考えられる。

##### 3. 自覚症状とストレス有訴率の関係

図1は20～39歳の女性労働者全体の自覚症状有訴率を示す。この年代の女性労働者は頭痛や倦怠感の愁訴が多いことがわかる。図2は同じように自覚症状の有訴率を示しているが、いずれも「悩み・ストレス」の有無と関連があることがわかる。特にロジスティック重回帰分析の結果ではイライラとストレス有訴率の関連が強いことが示された。また、女性では月経周期に伴う内分泌系・自律神経系の変化により身体症状や精神症状が出現することがある。特に月経前は頭痛や腹痛などの身体症状とともにイライラや不安などの精神症状も現れやすい。月経周期による身体症状の変化がメンタルヘルス対策のターゲットとしての可能性を検討するために、月経周期による職業性ストレスと自覚症状の変化について明らか

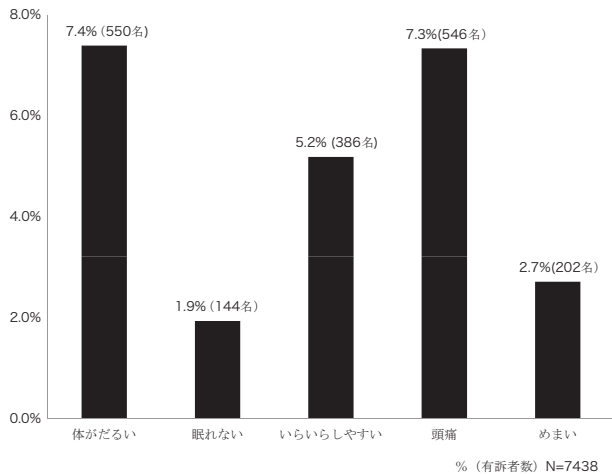


図1. 「悩み・ストレス」を有する者の自覚症状有訴率

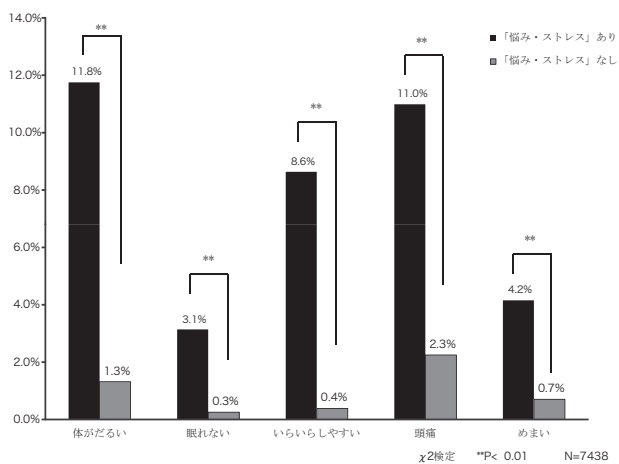


図2. 「悩み・ストレス」の有無による自覚症状有訴率の比率

にする必要がある。同時に、ストレス有訴率と自覚症状について、他の年代や男性労働者と比較することで、若年女性に特徴的な症状について検討を行う必要があると考える。

なお、本研究は単年度データを用いた横断的研究であり、データの偏りがある可能性があるとともに若年女性のストレスに対する因果関係を明らかにできるものではない。今後、本研究で得られた知見を基に若年女性に焦点を当てた有効なメンタルヘルス対策に関して介入研究等を行っていく必要がある。

## V. 結論

日本における20歳代および30歳代女性の「悩み・ストレス」の有無は、「いらいらしやすい」をはじめとする自覚症状の有無と強い関連が認められた。また、未婚者よりも既婚者および離別・死別を経験している者でストレス有訴率は高く、家族と同居している世帯より、単独世帯でストレス有訴率が高かった。また、ロジスティッ

ク重回帰分析の結果では有意な関連は認められなかったものの、単変量での解析では「年齢階級」「働き方」「雇用形態」も「悩み・ストレス」の有無と関連を認めた。

## 引用文献

- 梅沢 有美子, 梅沢 章男: 勤労者のメンタルヘルスと労働-生活バランスの関連分析, 日本社会精神医学会雑誌, 16(2) 97-111, 2007
- Ishikawa, H., Yamasaki, K.: THE EFFECTS OF JOB AND FAMILY CONDITIONS ON CUMULATIVE FATIGUE OF WORKING MOTHERS IN DOUBLE INCOME FAMILY, The Journal of Science of Labour (Part II), 76(3), 1-15, 2000.
- Takeuchi, T., Yamazaki, Y.: Relationship between work-family conflict and a sense of coherence among Japanese registered nurses Japan Journal of Nursing Science, 7(2) 158-168, 2010.
- 水野恵理子, 佐藤都也子, 岩崎みずす, 坂井郁恵: 勤労者のストレス状況とメンタルヘルス支援職業性ストレス簡易調査票を用いて, 山梨大学看護学会誌(2), 31-36, 2008.
- 豊川智之, 三好裕司, 宮野幸恵, 他: 主観的健康感と職業性ストレスとの関連について MYヘルスアップ研究から, 厚生の指標53(10), 1-6, 2006.
- Inoue, A., Kawakami, N., Tsuchiya, M., et al: Association of Occupation, Employment Contract, and Company Size with Mental Health in a National Representative Sample of Employees in Japan, Journal of Occupational Health, 52(4), 227-240, 2010.
- Kawaharada, M., Saijo, Y., Yoshioka, E., Sato, T., et al: Relations of Occupational Stress to Occupational Class in Japanese Civil Servants Analysis by Two Occupational Stress Models, Industrial Health, 45(2) 247-255, 2007.
- Kawakami, N., Haratani, T., Kobayashi, F., et al: Occupational Class and Exposure to Job Stressors among Employed Men and Women in Japan, Journal of Epidemiology, 14(6), 204-211, 2004.
- 土井由利子, 上畑鉄之丞, 石原信哉, 他, 【現代女性とタイプA行動パターン】日本人女性労働者のタイプA疫学的見地から, タイプA, 11(1), 25-31, 2000.