



## 2010年版 『産業人メンタルヘルス白書』

### ワーク・ライフ・バランスはメンタルヘルスに寄与 ～女性の方がワーク・ライフ・バランスを実現～

公益財団法人 日本生産性本部

公益財団法人 日本生産性本部メンタル・ヘルス研究所（所長：小田 晋）は、この度2010年版『産業人メンタルヘルス白書』を発表した。この白書はメンタルヘルスへの関心が高まる中で、産業界におけるメンタルヘルスへの取り組みの促進を図るため、2001年から毎年発表している。

今年の調査研究では、「メンタルヘルスとワーク・ライフ・バランス」をテーマとしている。

### ～ 2010年版 『産業人メンタルヘルス白書』の概要 ～

#### I. 白書の構成

- ・第1部調査研究：第1章「メンタルヘルスとワーク・ライフ・バランス」  
第2章「第5回『メンタルヘルスの取り組み』に関する企業アンケート調査結果」
- ・第2部 論文： 「国内外のメンタルヘルス対策」「労災認定判断指針の改訂」  
「うつ病における経済的損失」「ワーク・ライフ・バランス」「電話相談」  
をテーマとした論文 5編
- ・第3部 取り組み事例報告：伊藤忠商事、コープネット事業連合、日本貨物航空 の3編
- ・第4部 資料
- ・第5部 年報

#### II. 調査研究：第1章「メンタルヘルスとワーク・ライフ・バランス」概要

JMI健康調査の「仕事と仕事以外の生活とのバランスはとれている」の質問に回答いただいた民間企業従業員78,308名が対象。

ワーク・ライフ・バランスの実現度、男性65.2%、女性67.5%。

男性は年齢による変動があり、特に30代後半の落ち込みが大きい。この30代の落ち込みは「配偶者あり」にもみられ、30代の落ち込みは配偶者の有無とは別の要因によっていることが推察される。

女性の婚姻のプラス効果はそれほどはっきりしない。20代での婚姻効果はなく、30代は婚姻効果があるといえるが、40代はかろうじてあると言える程度である。

分析の結果、次の結論が得られた。

- ① ワーク・ライフ・バランスはメンタルヘルス（抑うつ、疲労など）と高い相関がある。
- ② ワーク・ライフ・バランスは職場適応に大きく左右されるものの、職場適応だけを高めることはそれほど効果がなく、家庭と職場のバランスを配慮した方がよい。
- ③ 家庭生活と職場生活をバランスさせる主体（自己）の存在が想定される。それは「仕事の肯定感」という因子として現れている。
- ④ ワーク・ライフ・バランスには時間の要素が重要であることが示唆される。
- ⑤ 女性の方がワーク・ライフ・バランスを実現している。
- ⑥ 男性は年齢と配偶者の有無によってワーク・ライフ・バランスが大きく変動する。
- ⑦ 女性は年齢と配偶者の有無による変動は少ない。

お問合せ先 公益財団法人 日本生産性本部 メンタル・ヘルス研究所

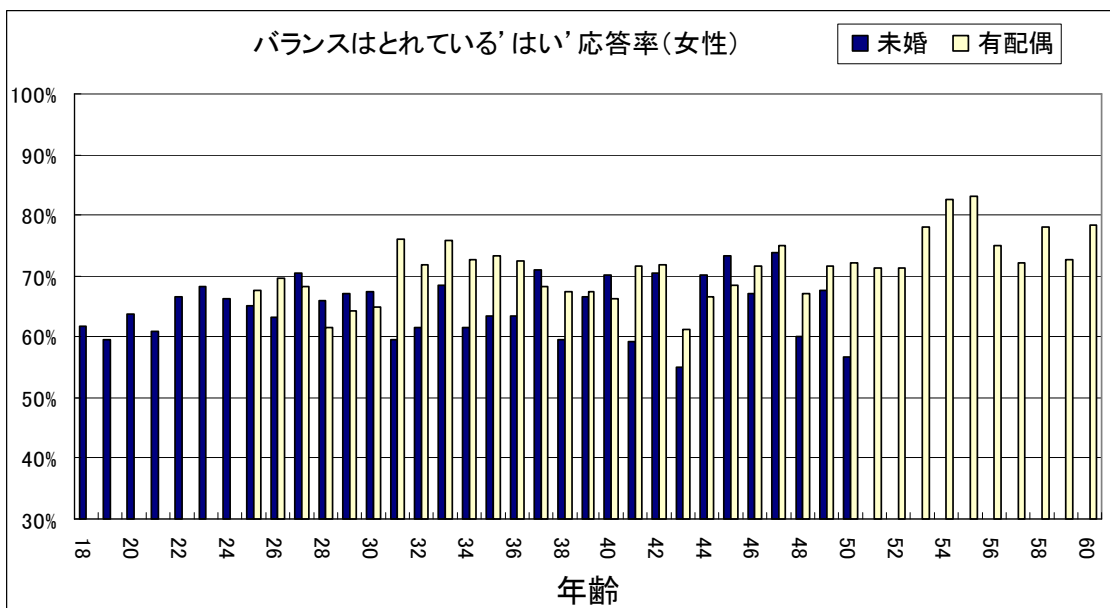
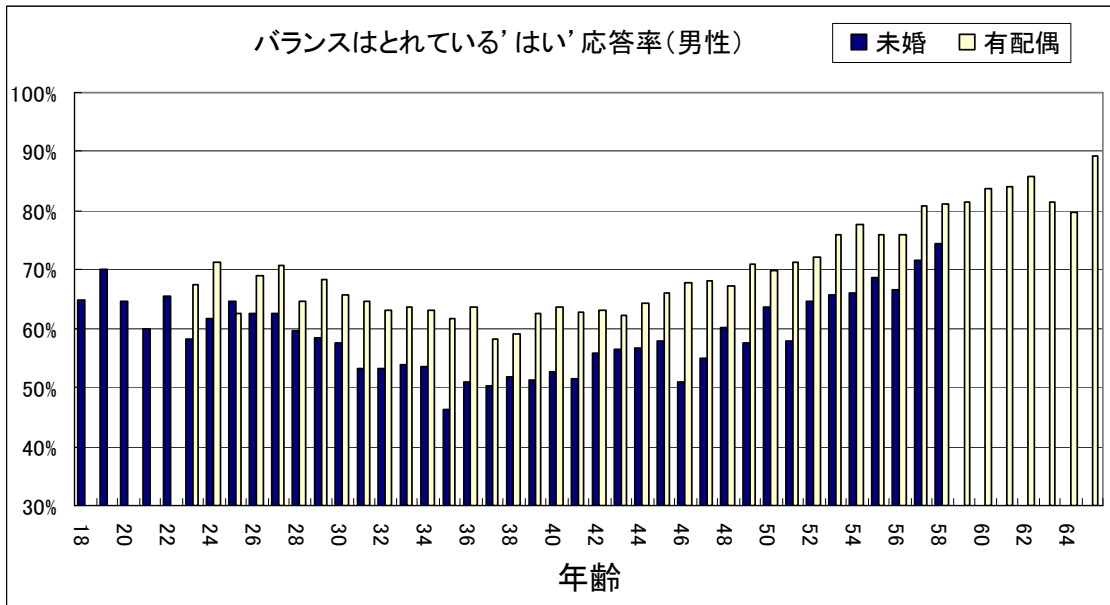
担当 今井・太田・萬田 TEL：03-3409-1127 FAX：03-3797-7214

2010年版『産業人メンタルヘルス白書』は9月上旬に一般発売を開始致します。

# 第 1 部 調査研究

## 第 1 章 メンタルヘルスとワーク・ライフ・バランス

男性は年齢と配偶者の有無によってワーク・ライフ・バランスが大きく変動する。  
 女性は条件に左右されることなくワーク・ライフ・バランスを実現している。  
 (回答数が 40 件以上の年齢のみ表示。)



## 第 2 章 第 5 回「メンタルヘルスの取り組み」に関する企業アンケート調査結果

第 5 回「メンタルヘルスの取り組み」に関する企業アンケート調査結果は、平成 22 年 8 月 6 日に記者発表（資料配布）を行っているため、同資料は別途添付致します。

なお、産業人メンタルヘルス白書においては、帝京平成大学 現代ライフ学部 経営マネジメント学科 准教授 長谷川 栄子氏より、本調査についての解説をいただいております。

## 第2部 論文

### 第1章 メンタルヘルス対策の現状と将来 ―内外の取り組みを踏まえて

産業医科大学 産業医実務研修センター

教授 堤 明 純

本章では、海外におけるメンタルヘルスに関する取り組みの現状を概観し、日本国内企業でのメンタルヘルス対策の実効性を更に高めるために、特にマネジメントの観点から必要とされる対応と、関連する課題の最新研究の概要を示す。

### 第2章 労災認定における心理的負荷評価表の改訂と企業への影響

大阪大学大学院 法学研究科

准教授 水 島 郁 子

労災認定の判断指針たる「心理的負荷による精神障害等に係る業務上外の判断指針」が平成21年4月に改訂された。本章では、その改訂に至る背景、改訂内容とその評価ならびに企業への影響について示す。

### 第3章 労働生産性とメンタルヘルス：うつ病における経済的損失

慶應義塾大学大学院 健康マネジメント研究科

准教授 稲 垣 中

本章では、諸外国におけるうつ病に関する経済的な損失、および休職や効率低下などに起因する生産性費用の損失を報告する。また、わが国にもたらされる経済的損失に関する問題についても検討を行い、予防の必要性など、対応の方向性を示す。

### 第4章 ワーク・ライフ・バランスと職場のメンタルヘルス

名古屋大学大学院 教育発達科学研究科

教授 金 井 篤 子

本章では、わが国における「働き方」の現状について、主に「キャリア・ストレス・モデル」の視点から解説するとともに、ワーク・ライフ・バランスが職場におけるメンタルヘルスへ及ぼす影響について示す。

### 第5章 電話相談から見た働く人の心模様

明治学院大学 学生相談センター

メンタル・ヘルス推進センター 主任相談員 竹 内 厚 子

本章では、日本生産性本部メンタル・ヘルス推進センターで行なっている「心の健康相談室」における、電話相談という臨床の場面から、ここ数年見られる相談内容の変化や特徴について概括しつつ、働く人を取り巻く状況を報告する。

## 第3部 取り組み事例報告

### 第1章 伊藤忠商事におけるメンタルヘルスの取り組み

伊藤忠商事では、1999年に「キャリアカウンセリング室」を立ち上げた。組織も人も生き生きとするための、その機能と活動の実際、メンタルヘルスを重視した独自のキャリアカウンセリングの内容などについての報告。

### 第2章 コープネット事業連合におけるメンタルヘルスの取り組み

コープネット事業連合では、メンタルヘルス対策のひとつとして、JMI健康調査を2004年と2007年に実施。調査結果を受けて17項目におよぶ「アクションプラン」を立案し、推進している。その内容や具体的な展開方法などについての報告。

### 第3章 日本貨物航空におけるメンタルヘルスの取り組み

日本貨物航空では、経営体制の変化による社員への影響を鑑み、メンタルヘルス対策を導入。また、その一環として2005年、2006年、2007年とJMI健康調査の実施に至った。メンタルヘルスに取り組む際の考え方の変化や具体的な取り組み状況も含めての報告。

## 第4部 資料

- 資料1 労働基準法施行規則別表第1の2の改正について
- 資料2 職場におけるメンタルヘルス対策検討会 検討事項
- 資料3 いのちを守る自殺対策緊急プラン
- 資料4 自殺・うつ病等対策プロジェクトチームとりまとめについて（抜粋）
- 資料5 仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の新合意について
- 資料6 勤労者 心の電話相談（無料） 平成20年度 相談受付状況
- 資料7 第19回「勤労者の仕事と暮らしについてのアンケート」（抜粋）
- 資料8 メンタルヘルス関連統計資料

## 第5部 年報

メンタルヘルスを巡る1年間の動き（2009年7月～2010年6月）

以上