

平成28年度産業保健調査研究結果報告書

労働者の休養の評価尺度質問票の作成

平成29年3月

独立行政法人 労働者健康安全機構
大分産業保健総合支援センター

労働者の休養の評価尺度質問票の作成

主任研究者 大分産業保健総合支援センター産業保健相談員 井谷 修
共同研究者 大分産業保健総合支援センター産業保健相談員 兼板 佳孝
大分大学医学部公衆衛生・疫学講座 助手 土器屋 美貴子
日本大学医学部社会医学系公衆衛生学分野 非常勤講師 原野 悟

1. はじめに

平成 28 年の労働安全衛生法の改正により労働者を対象とするストレスチェックが法制化され、チェックの結果”高ストレス者”と判定された者で希望者について「医師の面接指導」が実施されている(図 1)。面接医師が対象者の指導の際にストレス軽減のために指導すべき項目として業務項目(労働時間・作業内容など)と業務以外の項目(睡眠・休養など)が定められているが、このうち業務項目や睡眠については指導すべき内容も具体的に定められており、根拠についても十分な学術的エビデンスの裏付けがあるが、高ストレス者への指導項目のうち、「休養」については現在のところ指導内容も曖昧なものであり、学術的エビデンスの裏付けも乏しいものである。労働者の生活時間全体を考えてみても休養時間の割合は決して小さいものではないが、労働や睡眠がストレスの蓄積や回復において果たす役割についてのエビデンスの蓄積に比べると、「休養」がストレスや心身の健康(心の病気や生活習慣病など)や職務遂行能力にどのような影響を与えているのかについての学術的エビデンスは現在のところ乏しい(図 2)。我が国における休養の学術先行研究については、厚生省研究班が平成 6 年に“健康づくりのための休養指針”を発表しており、この内容が今回の高ストレス者への休養の指導内容として取り入れられている。しかしながら、旧指針が発表されてから 20 年以上が経過しており、この間の労働者を取り巻く環境の著しい変化に対応できているとはいえず、学術的エビデンスも現時点では不十分である。

従来、休養が心身の健康に与える効果についての研究が困難であった理由の一つとして、休養を適切に評価できるツールが存在しなかったことがある。この分野の先行研究として、平成 6 年の「健康づくりのための休養指針指針」に基づいた休養評価尺度の作成研究が行われている(Harano S, et al.. Health Sciences. 2004;20:255-264)。この先行研究において、休養を促進-阻害する要因として、①休養取得・②休養能力・③休養認識・④時間確保・⑤ストレスの 5 要因が同定され(図 3)、それらの要因を評価するための 16 の質問票(表 1)が開発されていた。この研究によると、質問項目について最も高い適合度を示したモデルにおいて検討した結果、適切な休養取得は「どのように休養のための時間を確保」し「休養活動を達成する能力を改善するかを指導する」2つの主な部分で構成されている。しかし、この開発の段階において、尺度の信頼性や妥当性については検討されておらず、標準化がなされていない段階であった。今回の研究は、先行研究で開発された休養評価尺度質問票について、その信頼性と妥当性を学術的に検討した上で、実用使用に耐えうるものに発展・完成させることを目的とし、本研究を実施した。

2. 研究の方法

大分県に所在している地域・職域企業 26 社の従業員全 796 名を対象とした。書面によるインフォームドコンセントを行い、無記名の自記式質問票を用いた(調査に協力しない意志を示した人のデータについては本研究では除外した上で解析を行った)。内容としては休養評価尺度質問(表 1)と、外的基準妥当性の評価のため、健康関連 QOL 指標である SF-36

と、特性的自己効力感尺度質問を同時に行った。なお、外的基準妥当性の評価に SF-36 と特性的自己効力感尺度を選択した理由は以下のとおりである。まず、休養の最終目的は、個人の心身の健康の向上にあると考えたため、健康の総合指標である SF-36 を選択して、休養能力と心身の健康の相関性をみることにした。更に、自己効力感は個人がある状況において必要な行動を効果的に遂行できる可能性の認知を指すが、休養の取得を効率的に行う能力との相関性が考えられるため、外的妥当性の基準項目として採用した。

調査は平成 29 年 2 月中旬に従業員全員に質問票を配布し、個々人に記入してもらった上で封筒に密封し提出してもらった。3 月初旬までに 789 通の調査票を回収した。なお、休養評価尺度の得点計算については、問 1 の①～⑦および問 2 の③の項目については逆転項目（得点が高いほど休養を促進する）として、各項目の得点を算出した。

3. 研究の結果

まず、休養評価尺度の個々の質問項目について主因子法・バリマックス回転による因子分析を行った。次に、休養評価尺度質問の内的信頼性について評価するためクロンバック α 信頼性係数を算出した。休養評価質問全体の α 係数は 0.786 であった（表 2）。

更に、外的基準妥当性の評価のため、休養評価尺度を構成要因 5 つに分類した上で、それぞれの要因と健康関連尺度 SF-36 のサマリースコア（身体的側面;PCS, 精神的側面;MCS, 社会的健康;RCS）および特性的自己効力感尺度の総合点数との関連についてピアソンの単相関係数を求め検討した。その結果、休養を構成する各要因と健康関連尺度および特性的自己効力感尺度には各々に有意な関連が認められた（表 3）。

加えて、各質問項目得点の天井効果およびフロア効果を検討するために、各質問項目の平均得点・標準偏差を算出した上で、平均得点+標準偏差（天井効果評価）および平均得点-標準偏差（フロア効果）をそれぞれ算出した（表 4）。その結果、平均得点+標準偏差については問 1 の③が 4.11, 問 2 の⑨が 4.16 ということで、基準点である 4 点をそれぞれ超えていた。他の質問項目で 4 点を超えたものはなかった。また、平均得点-標準偏差については、すべての質問項目において基準点の 1 点を下回ったものはなかった。

4. 考察

本調査結果により、休養評価尺度は信頼性・妥当性共に実用に耐えうるものであることが検証された。すでに先行研究によって、内容的な妥当性も充分検討されており、休養評価尺度は完成段階にあると判断される。本尺度により休養の 5 つの要因について個別に評価が可能であり、休養を促進-阻害要因についての分析が可能である。今後は尺度得点の評価（得点算出方法やカットオフ値の設定）についての研究を進め、更に有用な尺度とすることを目指している。なお、一部の質問項目において天井効果の可能性が示唆されたが、基準得点を僅かに上回る程度であり、質問項目として明らかに不適とまでは言えないと判断した。

5. まとめ

労働者の休養を評価する尺度について、その信頼性と妥当性について調査研究を行った。その結果、休養の促進-阻害モデルを構成する各要素について信頼性と妥当性が示された。今後はこの開発した尺度を用いた産業保健調査・疫学研究を行い、休養が労働者の心身の健康や仕事能力にどのように関与しているのかどうかを解明することにより、労働者の適切な休養の取り方についての基礎的提言を行うことが求められる。本研究においては、研究対象者の職種が限定されているなどの研究限界があり、今後はより一般的な対象での研究を行い、研究結果の標準化をすすめることも重要であると思われた。

図1 ストレスチェック後の高ストレス者への面接指導内容

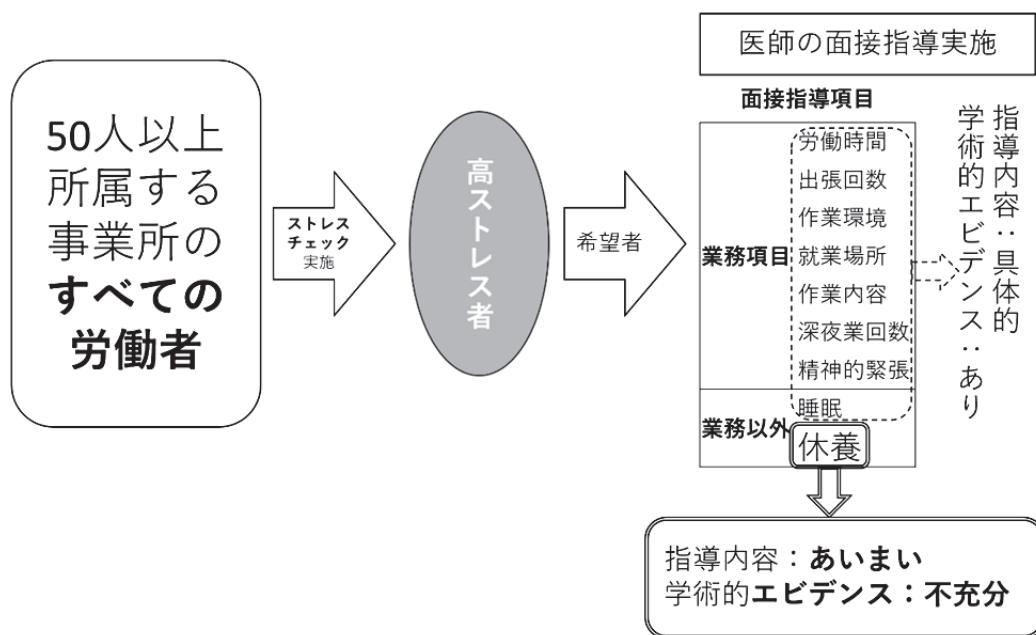


図2 労働者の生活時間の種類（労働・睡眠・休養）別のストレスや疲労との関係

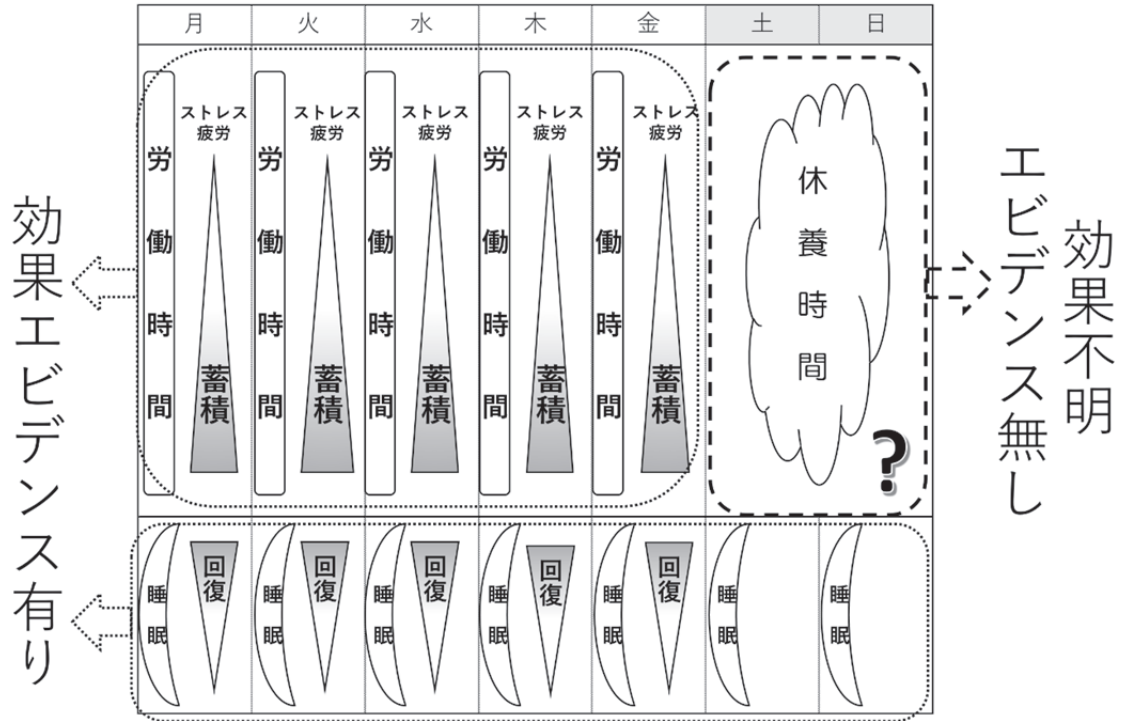


図3 休養の促進-阻害モデルの構成要因

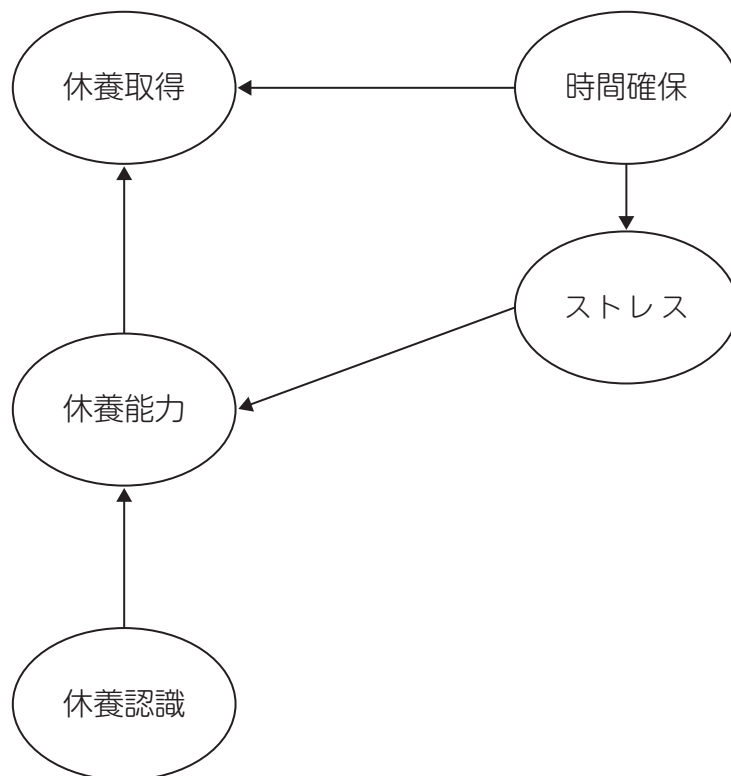


表1 休養評価尺度質問票

問1 次の質問に関して、普段の生活での経験の有無や生活態度に近いものを一つだけお知らせ下さい。

	あ 非 常 に	あ や あ や	ほ と ん ど	ま っ た く
① 現在、あるいは過去に強くストレスを感じたことがある	1	2	3	4
② のんびりと旅に出ることがある	1	2	3	4
③ 少なくとも一日に30分は自分の自由になる時間を持っている	1	2	3	4
④ 生活にゆとりを持って、趣味や楽しみを通じて生きがいを見付けている	1	2	3	4
⑤ 身近な環境にも快適で心の安らぎを感じる工夫をしている	1	2	3	4
⑥ 食生活にゆとりと楽しみを持てる工夫をしている	1	2	3	4
⑦ 自然に触れて、スポーツやレジャーを楽しんだり心の安らぎを得るようにしている	1	2	3	4

問2 次の休養に関する質問で、あなた自身の状況に最も近いものを一つだけお知らせ下さい。

	そ ま っ た く 思 う	そ や あ や 思 う	あ ま り 思 わ な い	ま っ た く 思 わ な い
① 忙しくて休養をとる時間がない	1	2	3	4
② 休みの日などに行く場所がない	1	2	3	4
③ 周囲の目が気になって休める雰囲気ではない	1	2	3	4
④ 休みの日などにいっしょに何かをする仲間や友人がいない	1	2	3	4
⑤ 休養をとっても興味のわくことがない	1	2	3	4
⑥ 休みの日などに何かをしたくても趣味などの経験や技術がない	1	2	3	4
⑦ どのように休養をとったらよいかわからない	1	2	3	4
⑧ 休養は心の疲れにはあまり効果がないと思う	1	2	3	4
⑨ 体が丈夫なら休養なんていらなと思う	1	2	3	4

表2 主因子法・バリマックス回転による因子分析およびクロンバック α 信頼性係数

質問項目	クロンバック α係数	因子負荷量					
		休養取得	休養能力	休養認識	時間確保	ストレス	
休養取得	0.814	問1-② (のんびりと度)	0.381	0.103	-0.155	0.071	0.145
		問1-④ (生活のゆとり)	0.736	0.272	0.084	0.181	-0.089
		問1-⑤ (やすらぎ環境)	0.775	0.172	0.157	0.070	-0.154
		問1-⑥ (食生活のゆとり)	0.700	0.157	0.107	0.147	-0.089
		問1-⑦ (自然などでの安らぎ)	0.698	0.232	-0.126	0.047	-0.033
休養能力	0.878	問2-② (休日などに行く場所)	0.173	0.695	-0.095	0.193	0.026
		問2-④ (友人や仲間)	0.141	0.602	0.040	0.180	-0.068
		問2-⑤ (休養の興味)	0.250	0.827	0.066	0.101	-0.105
		問2-⑥ (経験や技術)	0.235	0.823	0.144	0.020	-0.012
		問2-⑦ (休養のとり方)	0.150	0.746	0.280	0.168	0.004
休養認識	0.352	問2-⑧ (休養の効果)	0.197	0.408	0.280	0.211	-0.107
		問2-⑨ (休養の必要性)	-0.018	0.255	0.390	0.081	0.159
時間確保	0.423	問1-③ (自由時間)	0.350	-0.010	0.206	0.357	-0.009
		問2-① (休養をとる時間)	0.118	0.169	-0.005	0.631	-0.173
ストレス	0.265	問1-① (ストレス経験)	-0.085	-0.085	0.092	-0.187	0.663
		問2-③ (周囲の目)	-0.125	-0.315	-0.083	-0.585	0.054
全質問集計		0.788					

表3 休養構成因子と健康関連尺度 SF-36 および特性的自己効力感尺度の関連

休養構成要因		健康関連尺度SF-36			特性的自己効力感尺度
		身体的側面 PCS	精神的側面 MCS	社会的健康 RCS	
休養取得	ピアソン 相関係数	0.122	0.334	-0.001	0.303
	<i>P</i> 値 (両側)	0.001	< 0.001	0.980	< 0.001
休養能力	ピアソン 相関係数	0.145	0.177	0.073	0.340
	<i>P</i> 値 (両側)	< 0.001	< 0.001	0.048	< 0.001
休養認識	ピアソン 相関係数	0.068	-0.095	0.121	0.042
	<i>P</i> 値 (両側)	0.064	0.010	0.001	0.263
時間確保	ピアソン 相関係数	0.091	0.215	0.206	0.041
	<i>P</i> 値 (両側)	0.014	< 0.001	< 0.001	0.271
ストレス	ピアソン 相関係数	-0.002	-0.386	-0.061	-0.156
	<i>P</i> 値 (両側)	0.946	< 0.001	0.097	< 0.001

表4 各質問項目の平均得点および標準偏差

		平均得点	標準偏差	平均得点+標準偏差	平均得点-標準偏差
問1	①	2.98	0.82	3.80	2.16
	②	1.81	0.80	2.61	1.01
	③	3.38	0.73	4.11	2.65
	④	2.75	0.79	3.54	1.96
	⑤	2.66	0.74	3.40	1.92
	⑥	2.72	0.75	3.47	1.97
	⑦	2.53	0.89	3.42	1.64
問2	①	2.79	0.72	3.51	2.07
	②	2.88	0.81	3.69	2.08
	③	1.87	0.76	2.63	1.11
	④	2.87	0.88	3.75	1.99
	⑤	2.91	0.83	3.74	2.08
	⑥	3.01	0.82	3.83	2.20
	⑦	3.22	0.73	3.95	2.49
	⑧	3.11	0.85	3.96	2.26
	⑨	3.40	0.76	4.16	2.65

自記式質問調査票

必ず記入してください

性別： 男 ・ 女 年齢： _____ 歳 業種： 事務系 ・ 現業系

勤務形態： 交替制 ・ 日勤 職種： 管理職 ・ 非管理職

私たち大分産業保健総合支援センターは、どのような「休養」の過ごし方がこころや身体の健康に役立つのかについて調べることを目的にこのアンケートを行います。このアンケートは無記名です。生年月日や住所や電話番号もお伺いしません。このアンケートに記入した内容は職場の他の人に知られることは一切ありません。ありのままを正直に答えて下さい。ぜひこのアンケートに回答して下さい。なお本アンケートで得られた結果は、学術集会や学術誌に発表予定ですが個人を特定できる形での発表はいたしません。

なお、このアンケートには同じような質問が繰り返し質問されている場合がありますが、正確な調査のためご面倒おかけいたしますが、質問にご回答頂ける場合は、すべての質問にご回答ください。

アンケートに回答することに同意頂けますか？（いずれかに○をつけて下さい） 同意する 同意しない

アンケートの回答に同意頂ける方は以下の質問（問1～問20）にお答えください。

問1 次の質問に関して、普段の生活での経験の有無や生活態度に近いものを一つだけお知らせ下さい。

	あ 非 常 に	—	あ や る や	—	な ほ と ん ど	—	な ま っ た く い
① 現在、あるいは過去に強くストレスを感じたことがある	1	—	2	—	3	—	4
② のんびりと旅に出ることがある	1	—	2	—	3	—	4
③ 少なくとも一日に30分は自分の自由になる時間を持っている	1	—	2	—	3	—	4
④ 生活にゆとりを持って、趣味や楽しみを通じて生きがいを見付けている	1	—	2	—	3	—	4
⑤ 身近な環境にも快適で心の安らぎを感じる工夫をしている	1	—	2	—	3	—	4
⑥ 食生活にゆとりと楽しみを持てる工夫をしている	1	—	2	—	3	—	4
⑦ 自然に触れて、スポーツやレジャーを楽しんだり心の安らぎを得るようにしている	1	—	2	—	3	—	4

問2 次の休養に関する質問で、あなた自身の状況に最も近いものを一つだけお知らせ下さい。

	そ ま っ た く う く	—	そ や う 思 う や	—	思 あ ま り な い り	—	思 ま っ た く な い く
① 忙しくて休養をとる時間がない	1	—	2	—	3	—	4
② 休みの日などに行く場所がない	1	—	2	—	3	—	4
③ 周囲の目が気になって休める雰囲気ではない	1	—	2	—	3	—	4
④ 休みの日などにいっしょに何かをする仲間や友人がいない	1	—	2	—	3	—	4
⑤ 休養をとっても興味のわくことがない	1	—	2	—	3	—	4
⑥ 休みの日などに何かをしたくても趣味などの経験や技術がない	1	—	2	—	3	—	4
⑦ どのように休養をとったらよいかわからない	1	—	2	—	3	—	4
⑧ 休養は心の疲れにはあまり効果がないと思う	1	—	2	—	3	—	4
⑨ 体が丈夫なら休養なんていらなと思う	1	—	2	—	3	—	4

問10 過去1カ月間に、仕事やふだんの活動（家事など）をするにあたって、身体的な理由で次のような問題がありましたか。（①～④までのそれぞれの質問について、一番よく当てはまるものを一つだけお知らせ下さい。）

	い つも	い ほと んど	と き ど き	ま れ に	な ぜ ん ぜ ん い ん				
① 仕事やふだんの活動をする時間をへらした	1	—	2	—	3	—	4	—	5
② 仕事やふだんの活動が思ったほど、 <u>できなかつた</u>	1	—	2	—	3	—	4	—	5
③ 仕事やふだんの活動の <u>内容</u> によっては、 <u>できないものがあった</u>	1	—	2	—	3	—	4	—	5
④ 仕事やふだんの活動をすることが <u>むずかしかつた</u> (例えばいつもより努力を必要としたなど)	1	—	2	—	3	—	4	—	5

問11 過去1カ月間に、仕事やふだんの活動（家事など）をするにあたって、心理的な理由で（例えば、気分がおちこんだり不安を感じたりしたために）、次のような問題がありましたか。（①～③までのそれぞれの質問について、一番よく当てはまるものを一つだけお知らせ下さい。）

	い つも	い ほと んど	と き ど き	ま れ に	な ぜ ん ぜ ん い ん				
① 仕事やふだんの活動をする時間をへらした	1	—	2	—	3	—	4	—	5
② 仕事やふだんの活動が思ったほど、 <u>できなかつた</u>	1	—	2	—	3	—	4	—	5
③ 仕事やふだんの活動がいつもほど、 <u>集中してできなかつた</u>	1	—	2	—	3	—	4	—	5

問12 過去1カ月間に、家族、友人、近所の人、その他の仲間とのふだんにつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。（一番よく当てはまるものを一つだけお知らせ下さい。）

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1. ぜんぜん、 ^{さまた} 妨げられなかつた | 3. 少し、 ^{さまた} 妨げられた | 5. 非常に、 ^{さまた} 妨げられた |
| 2. わずかに、 ^{さまた} 妨げられた | 4. かなり、 ^{さまた} 妨げられた | |

問13 過去1カ月間に、体の痛みをどのくらい感じましたか。（一番よく当てはまるものを一つだけお知らせ下さい。）

- | | | |
|--------------|------------|-------------|
| 1. ぜんぜん、なかつた | 3. 軽い痛み | 5. 強い痛み |
| 2. かすかな痛み | 4. 中くらいの痛み | 6. 非常に激しい痛み |

問14 過去1カ月間に、いつもの仕事（家事も含みます）が痛みのために、どのくらい^{さまた}妨げられましたか。（一番よく当てはまるものを一つだけお知らせ下さい。）

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1. ぜんぜん、 ^{さまた} 妨げられなかつた | 3. 少し、 ^{さまた} 妨げられた | 5. 非常に、 ^{さまた} 妨げられた |
| 2. わずかに、 ^{さまた} 妨げられた | 4. かなり、 ^{さまた} 妨げられた | |

問20 この文章は一般的な考えを表しています。それがどのくらいあてはまるかを教えて下さい。

	そ う 思 う	ま あ そ う 思 う	い ど ち ら と も い え な い	そ う 思 わ な い	あ ま り 思 わ な い	そ う 思 わ な い			
① 自分が立てた計画はうまくできる自信がある	1	—	2	—	3	—	4	—	5
② しなければならないことがあっても、なかなかとりかからない	1	—	2	—	3	—	4	—	5
③ 初めはうまくいかない仕事でも、できるまでやり続ける	1	—	2	—	3	—	4	—	5
④ 新しい友達を作るのが苦手だ	1	—	2	—	3	—	4	—	5
⑤ 重要な目標を決めても、めったに成功しない	1	—	2	—	3	—	4	—	5
⑥ 何かを終える前にあきらめてしまう	1	—	2	—	3	—	4	—	5
⑦ 会いたい人を見かけたら、向こうから来るのを待たないでその人の所へ行く	1	—	2	—	3	—	4	—	5
⑧ 困難に出会うのを避ける	1	—	2	—	3	—	4	—	5
⑨ 非常にややこしく見えることには、手を出そうとは思わない	1	—	2	—	3	—	4	—	5
⑩ 友達になりたい人でも、友達になるのが大変ならばすぐに止めてしまう	1	—	2	—	3	—	4	—	5
⑪ 面白くないことをする時でも、それが終わるまでがんばる	1	—	2	—	3	—	4	—	5
⑫ 何かをしようと思ったら、すぐにとりかかる	1	—	2	—	3	—	4	—	5
⑬ 新しいことを始めようと決めても、出だしでつまづくとともにあきらめてしまう	1	—	2	—	3	—	4	—	5
⑭ 最初は友達になる気がしない人でも、すぐにあきらめないで友達になろうとする	1	—	2	—	3	—	4	—	5
⑮ 思いがけない問題が起こった時、それをうまく処理できない	1	—	2	—	3	—	4	—	5
⑯ 難しそうなことは、新たに学ぼうとは思わない	1	—	2	—	3	—	4	—	5
⑰ 失敗すると一生懸命やろうと思う	1	—	2	—	3	—	4	—	5
⑱ 人の集まりの中では、うまく振る舞えない	1	—	2	—	3	—	4	—	5
⑲ 何かしようとする時、自分にそれができかどうか不安になる	1	—	2	—	3	—	4	—	5
⑳ 人に頼らない方だ	1	—	2	—	3	—	4	—	5
㉑ 私は自分から友達を作るのがうまい	1	—	2	—	3	—	4	—	5
㉒ すぐにあきらめてしまう	1	—	2	—	3	—	4	—	5
㉓ 人生で起きる問題の多くは処理できるとは思えない	1	—	2	—	3	—	4	—	5

以上で終わりです。御協力ありがとうございました。この用紙は折りたたんで「回収用封筒」に入れて、封筒に付いているシールで封をして提出して下さい。職場の他の人が書いた内容を見ることはありません。