

2016年11月6日(日)
日本学術会議主催学術フォーラム
乳児を科学的に観る:発達保育実践政策学の展開
シンポジウム「養育者のワーク・ライフ・バランス」

親のワーク・ライフ・バランスと健康

東京大学大学院医学系研究科
精神保健学分野
島津明人

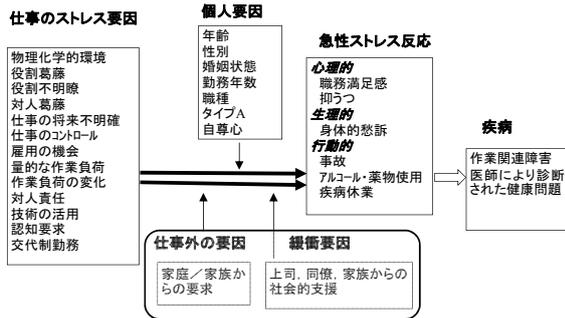
<http://researchmap.jp/read0058233>



お話する内容

1. ワーク・ライフ・バランス(WLB)とは？
WLBが必要な背景
2. 産業保健におけるWLB
考え方と先行研究の紹介
3. 今後の課題

職場のストレスモデル



ワーク・ライフ・バランスとは

仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、様々な活動について、自らが希望するバランスで展開できる状態



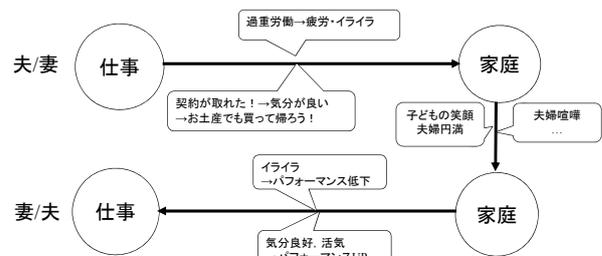
平成19年7月男女共同参画会議・仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)に関する専門調査会報告

WLBの重要性の背景

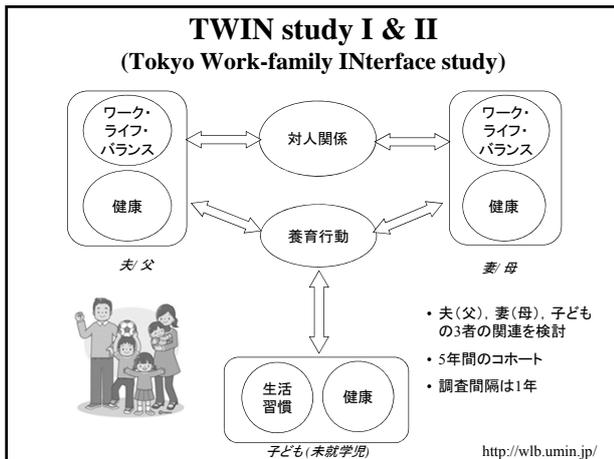
- (1) 産業構造の変化(サービス業の増加)
働き方の変化(裁量労働制など)
情報技術の進歩:
→仕事と私生活との境界があいまいに
- (2) 働き盛り世代(30・40歳代)の労働時間の増加:
→いかに働か+いかに休むか
- (3) 共働き世帯の増加:
→仕事か家庭か⇒仕事も家庭も

職場外要因への注目
(WLB, リカバリー, 気分転換)

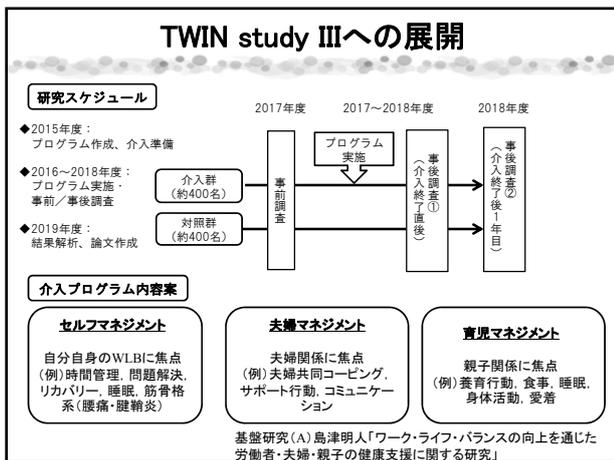
ワーク・ライフ・バランスの考え方 流出効果と交差効果



流出(スピルオーバー)効果: 仕事→家庭, 家庭→仕事 (気分, 価値, 技術, 行動)
交差(クロスオーバー)効果: 人⇄人



- ### 産業保健から見た ワーク・ライフ・バランスへの示唆
1. 仕事の負担の低減→仕事の量・質の見直し
 2. 仕事の資源の上昇→上司・同僚の支援, 仕事の量に見合った裁量権, 努力に見合った報酬, 柔軟な働き方
 3. 家庭の負担の低減→家事の省力化, ファミリー・サポートシステム
 4. 家庭の資源の上昇→家族や地域のサポート
 5. ストレス対処能力の上昇→セルフマネジメント, 夫婦マネジメント, 親子マネジメント



- ### WLBと健康に関する 研究と実践の課題
1. サンドイッチ世代のWLB
 2. 中小規模事業所での展開 (99.7%, 2012)
 3. いかに働くか+いかに休むか
 4. 産業保健とマネジメントとの協調