

令和 5 年 7 月 14 日 (金)

速報

独立行政法人 労働政策研究・研修機構 (理事長 藤村 博之)
労働市場・労働環境部門主任研究員 高見 具広
労働市場・労働環境部門研究員 鈴木 恭子
(電話) 03-5903-6111 (URL) <https://www.jil.go.jp/>

—ミドルエイジ層の仕事、生活、健康、ウェルビーイングについてパネル調査を開始— JILPT 個人パネル調査「仕事と生活、健康に関する調査」(略称: JILLS-i) 第 1 回調査結果

■ 本調査の特徴 (p. 3)

JILPT 個人パネル調査「仕事と生活、健康に関する調査」(略称: JILLS-i) は、次の特徴を有するパネル調査(同一個人を追跡する調査)として企画し、2023 年 1 月に第 1 回調査を実施した。

1. ミドルエイジ層の仕事・生活・健康・ウェルビーイングがテーマ: 仕事特性、働き方、業務負荷、生活時間、健康に関わる生活習慣、心身の自覚症状、主観的ウェルビーイングなどを研究
2. 半年サイクルでのパネル調査を実施: 既存調査と比べて短期的な変動を観測し、要因を分析
3. 日本版 O-NET との接続による応用研究の可能性: 厚生労働省職業分類表をもとに職業を把握

■ 第 1 回調査結果のポイント

<ミドルエイジ層の仕事と生活、両立の課題> (p. 6~9 【図表 1~6】)

35~54 歳という対象層には、配偶者の有無や子どもの有無・年齢などが異なる多様なライフステージの者が含まれる。就業状況は、男女・ライフステージによって異なり、既婚女性の就業状況は、配偶者(夫)の年収階級によってもやや異なる。家事・育児・介護時間などの時間配分には、性別やライフステージによる差異が大きい。仕事役割と家庭役割との両立困難(ワーク・ファミリー・コンフリクト)は、対象年齢層の中では 30 代後半で最も大きく、男女別に見ると、男性で「仕事から家庭への負の影響」が、女性で「家庭から仕事への負の影響」が相対的に強く認識される傾向がある。

<心身の自覚症状、健康に関わる生活習慣> (p. 10~13 【図表 7~10】)

女性は男性よりも身体的な自覚症状が多く知覚され、年齢別に見ると、年齢が高いほど自覚症状が多い傾向にある。逆に、メンタルヘルスは、年齢が低い層ほど問題を抱えている割合が高い。運動習慣、間食、朝食欠食、睡眠による休養など、健康に関わる生活行動には、男女差や年齢階層差のほか、就業形態による違いも見られる。就業状況・仕事特性と健康との関係が、今後の研究のポイントになる。

<主観的ウェルビーイングの状況> (p. 13~16 【図表 11~13】)

「主観的ウェルビーイング」とは、人生に対する満足度や幸福度、やりがい、日々の感情などをあらわす概念である。就業形態と主観的ウェルビーイングの関連は、男女で、また婚姻状態によって大きく異なっている。まず、男女を通じて配偶者がいる人の主観的ウェルビーイングの水準が相対的に高い。男性は雇用形態で主観的ウェルビーイングに大きな違いがあり、正社員と自営業はほぼ同じだが、非正社員および非就業では大きく下がる。一方、女性では、既婚の場合、就業形態による違いはほとんどみられない。非婚女性では、自営業の主観的ウェルビーイングの水準が相対的に高く、正社員・非正社員の間に違いはほとんど見られない。

※ 調査の詳細設計・各項目の集計・調査票などは、別途公開予定である。本発表では、調査の概要および集計結果の一部を紹介する。

調査の概要

1 趣旨

我が国の経済社会は、人口減少・少子高齢化、DXの進展などにより大きく変化する中で新型コロナウイルス感染症の多大な影響を受け、変化が加速している。そうした中、テレワークの拡大や副業・兼業への注目など、人々の働き方や、生活、健康は、新たな状況・課題に直面している。仕事、生活、健康は、相互に影響を与えあう関係にあり、実証研究では、適切な分析手法を用いて因果関係を議論することが求められる。

近年、「ウェルビーイング」という言葉にも注目が集まっている。たとえば、経済協力開発機構（OECD）は、ウェルビーイング（幸福）の観点から社会の状態を評価する指標を提示している。人々の望ましい生き方や、それを実現するための社会経済環境に関心が注がれている。

こうした状況や問題意識をふまえ、当機構のプロジェクト研究サブテーマ「経済社会の変化と労働者の生活、健康、ウェルビーイングに関する研究」において、ミドルエイジ層（35～54歳）を対象に、仕事（仕事特性、働き方、業務負荷等）と、生活、健康、ウェルビーイングとの関係を検討することを主な目的としたJILPT個人パネル調査「仕事と生活、健康に関する調査」（略称：JILLS-i）を実施することとした。以下では、2023年1月に実施された第1回調査について、調査概要および一次集計結果を示す。

2 調査方法

Web調査（調査会社のWebモニターを使用したアンケート調査）

3 調査対象

調査時点において日本国内に居住する35～54歳の男女

4 標本設計

サンプルサイズ20,000（社会全体の人口分布に沿うよう、総務省「令和2年国勢調査」をもとに、男女（2区分）×年齢階層（5歳刻み4区分）×就業形態（正社員・非正社員・自営業等・非就業の4区分¹）×居住地域（8区分）×学歴（大卒・非大卒の2区分）で目標サンプル割付（計512セル）を行い、設計通り回収した。）

5 実査期間

2023年1月18日～25日

¹ 本調査では、「正社員」（国勢調査における「正規の職員・従業員」「役員」）、「非正社員」（同「労働者派遣事業所の派遣社員」「パート・アルバイト・その他」）、「自営業等」（同「雇人のある業主」「雇人のない業主」「家族従業者」「家庭内職者」）、「非就業」（同「完全失業者」「非労働力人口」）の4区分をもとにした。

本調査の特徴

JILPT 個人パネル調査「仕事と生活、健康に関する調査」(略称: JILLS-i²) は、次の特徴を有する個人パネル調査(同一個人を追跡する調査)として企画し、2023年1月に第1回調査を実施した。

1. ミドルエイジ層の仕事・生活・健康・ウェルビーイングがテーマ: 仕事特性、働き方、業務負荷、生活時間、健康に関わる生活習慣、心身の自覚症状、主観的ウェルビーイングなどを研究

本調査は、日本国内に居住する35~54歳の男女を対象とした。「ミドルエイジ層」の仕事・生活・健康・ウェルビーイングを調査テーマとすることに特徴がある。当該年齢層は、結婚や出産といったライフイベントや、就職や離職という形での労働市場への参入退出は相対的に少なく、そうした面の変化は現れにくい年齢層である。その一方、企業内の昇進・異動や転職等の労働移動、業務負荷、育児や介護等との両立、心身の自覚症状、健康に関わる生活習慣の個人差など、仕事・生活・健康面の特徴を有し、調査研究の意義が大きい。本調査は、健康状態、主観的ウェルビーイング、仕事特性等の調査項目について、疫学等の分野で用いられる標準尺度を可能な限り使用することで、既存研究との比較を可能にしている。また、仕事や働き方に関しては、過重労働のほか、テレワークや副業・兼業など、近年の労働政策課題を広く扱っている。

2. 半年サイクルでのパネル調査を実施: 既存調査と比べて短期的な変動を観測し、要因を分析

本調査は、半年(6か月)サイクルのパネル調査として計画している。既存のパネル調査は年1回サイクルの実施が主流であったが、本調査では、半年サイクルで継続的に調査を実施することで、既存調査よりも短期的な変動を見ることができる。もっとも、結婚・出産といったライフイベントや、正社員の就職・離職・引退等の職業キャリア、重篤な疾病といった健康状態変化については、ある程度長期的な観測をもとにした研究が求められる。一方、企業内での職位や業務内容の変化、働き方・労働時間・業務負荷の変化、生活時間・生活習慣・主観的健康・メンタルヘルス・主観的ウェルビーイングの変化等は、短期的な変動を見ることに利点もあると考えられる。たとえば、業務負荷に関して、過労死等(脳・心臓疾患、精神障害)の労災認定基準では、発症前6か月間における業務負荷等が評価要素であることから、半年サイクルで健康状態や就業・生活状況の変動を見ることによる政策的貢献も期待できよう。

3. 日本版 O-NET との接続による応用研究可能性: 厚生労働省職業分類表をもとに職業を把握

本調査は、日本版 O-NET (job tag) との接続による応用研究が可能な設計としている。具体的には、「令和4年版 厚生労働省編職業分類表」をもとに、対象者の職業に関する設問を設定している。それにより、調査実施後に日本版 O-NET (job tag) の職業情報と接続することができ、様々な応用研究が可能となる。職業について、第1回調査では、「現職」のほか、「初職」(学校卒業後最初に就いた仕事)および「前職」(現在の仕事に就く前に就いていた仕事)についても、同じ職業小分類をもとに尋ねている。

² “Japan Institute for Labour Policy and Training Longitudinal Survey of individuals”をもとに略称を構成した。

調査項目

第1回調査は、回答者の属性や経歴（職歴等）を把握するほか、就業状況、健康状態、満足度、生活および家族の状況など、調査の柱となる項目を尋ねた。

◆ 基本属性

- ・ 性別、生年月、年齢
- ・ 居住都道府県・市区町村
- ・ 最終学歴
- ・ 就業状況、就業形態
- ・ 雇用期間の定め
- ・ （非就業の場合）主にしていること、休職・休業の場合、その理由
- ・ （自営業について）店舗の有無、雇人の有無

◆ 就業状況に関する項目

- ・ 職業（厚生労働省職業分類・小分類）
- ・ 仕事特性（職業性ストレス）
- ・ 職場の人間関係
- ・ ワークエンゲイジメント（仕事に対してのポジティブで充実した心理状態）
- ・ 能力開発、教育訓練
- ・ 在宅勤務
- ・ 副業・兼業
- ・ 本人収入（月収・年収）
- ・ 仕事に関連する出来事
- ・ 役職、部下の数
- ・ 転職希望
- ・ （非就業者について）就業希望

（労働時間に関連する項目）

- ・ 勤務時間制度
- ・ 週あたり実労働時間（残業を含む）
- ・ 深夜・早朝勤務の有無
- ・ 就業スケジュールの予測可能性
- ・ 通勤時間

（勤務先に関連する項目）

- ・ 産業
- ・ 企業規模
- ・ 勤務先での取組み・各種施策

◆ 健康に関する項目

- ・ メンタルヘルス
- ・ 身体症状
- ・ プレゼンティーイズム（健康問題が理由で生産性が低下している状態）
- ・ 主観的健康感
- ・ 身長、体重

- ・ 健康に関わる生活習慣（食事／運動／飲酒／喫煙／服薬等）
- ・ 健康診断・人間ドック

◆ **ウェルビーイングに関する項目**

- ・ 主観的ウェルビーイング（生活満足度・仕事満足度・やりがい・幸福感等）
- ・ ソーシャル・サポート（上司、同僚、家族・友人との関係）

◆ **個人の特性に関する項目**

- ・ オーバーコミットメント（過度に仕事に傾注すること）
- ・ 性格特性

◆ **生活および家族に関する項目**

- ・ 子供の有無、子供の人数、末子年齢
- ・ 世帯人数、世帯構成
- ・ 世帯年収（配偶者など他の家族の収入や、家賃収入なども含む）
- ・ 生活に関連する出来事
- ・ 生活時間（睡眠／家事／育児／介護・看護／自由時間）
- ・ ワーク・ファミリー・コンフリクト（仕事役割と家庭役割との両立困難）

（配偶者に関連する項目）

- ・ 配偶者の有無
- ・ 配偶者の最終学歴
- ・ 配偶者の就業形態
- ・ 配偶者の年収
- ・ 配偶者の平均的な帰宅時間

◆ **経歴に関する項目**

- ・ 父親学歴、母親学歴
- ・ 15歳当時の暮らしむき
- ・ 最初の仕事につく前に学校を出た（卒業・中退）年月
- ・ これまで経験した勤め先の数
- ・ 初職について（入社年月、就業形態、職業小分類、退職年月）
- ・ 前職について（入社年月、就業形態、職業小分類、退職年月）
- ・ 現職について（入社年月、就業形態、職業小分類）

調査結果の概要

1 ミドルエイジ層の仕事と生活、両立の課題

35～54歳という調査対象には、配偶者の有無や子どもの有無・年齢などが異なる多様なライフステージの者が含まれる。調査における「配偶者の有無」「子どもの有無」「末子年齢」の回答をもとに、「配偶者なし・子どもなし」「配偶者あり・子どもなし」「末子6歳未満」「末子6～12歳未満」「末子12歳以上」という区分で回答者の家族形態を集計したところ（図表1）³、回答者全体では、「配偶者なし・子どもなし」36.3%、「配偶者あり・子どもなし」13.1%、「末子6歳未満」11.0%、「末子6～12歳未満」13.7%、「末子12歳以上」25.9%であった。ライフステージは、男女や年齢階層による違いも大きい。

図表1 回答者のライフステージ—男女・年齢階層別

		配偶者なし・ 子どもなし	配偶者あり・ 子どもなし	末子6歳未満	末子6歳～12歳 未満	末子12歳以上	(N)
合計		36.3%	13.1%	11.0%	13.7%	25.9%	20,000
男性	35～39歳	46.9%	10.5%	26.4%	13.0%	3.2%	2,106
	40～44歳	40.6%	9.9%	17.5%	20.7%	11.3%	2,425
	45～49歳	38.7%	11.1%	6.7%	16.0%	27.5%	2,855
	50～54歳	35.1%	13.0%	1.5%	7.3%	43.1%	2,534
女性	35～39歳	34.9%	14.2%	29.6%	16.6%	4.7%	2,125
	40～44歳	34.1%	13.7%	12.6%	21.1%	18.5%	2,446
	45～49歳	33.4%	16.1%	1.9%	13.4%	35.2%	2,895
	50～54歳	28.7%	15.8%	0.2%	2.4%	52.9%	2,614

就業形態は、男女やライフステージによって異なる（図表2）。男性は、子どもの有無・年齢によらず「正社員・正職員」の割合が高い一方で、女性は、配偶者や子どもの有無・年齢によって就業形態が大きく異なることが確認される。具体的には、「末子6歳未満」の者では4割弱が「非就業」であるが、「末子6歳～12歳未満」「末子12歳以上」の者では4割弱が「パート・アルバイト」であるなど、ライフステージによって就業形態が異なることが示されている。

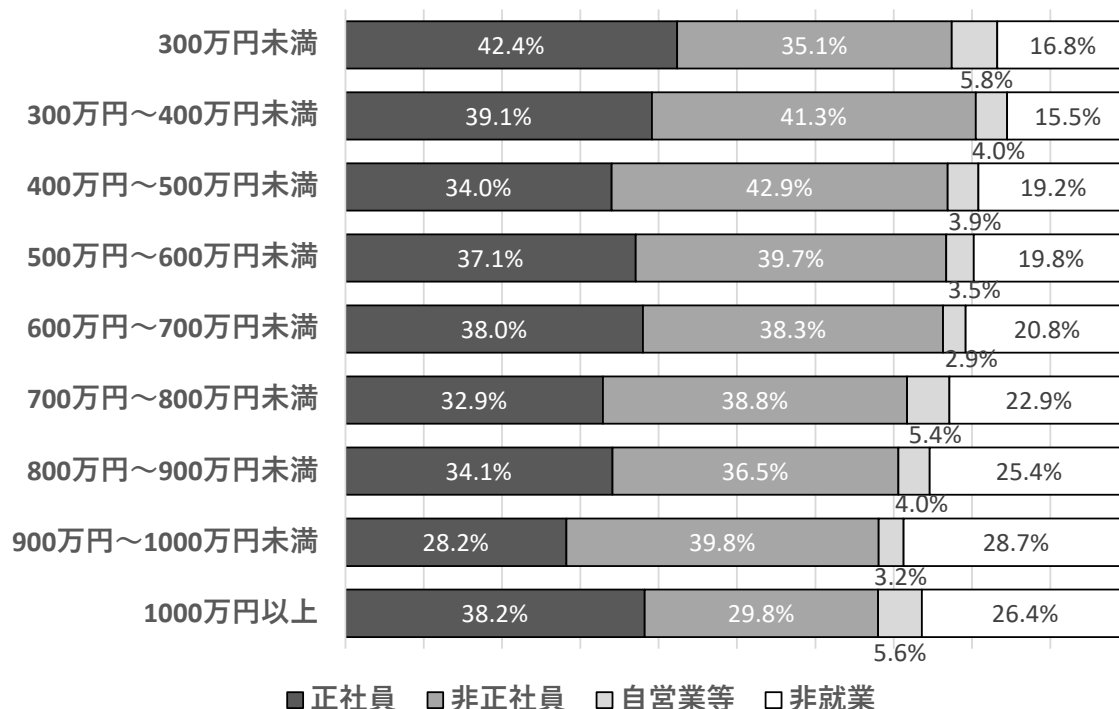
図表2 就業形態—男女・ライフステージ別

		経営者・ 役員	正社員・ 正職員	パート・ アルバイト	契約社員	派遣社員・ 派遣労働者	嘱託	自営業・フリー ランス・内職	家族従業者	非就業	(N)
合計		1.8%	55.7%	15.7%	2.6%	2.3%	0.4%	6.2%	0.5%	14.8%	20,000
男性	配偶者なし・子どもなし	1.4%	62.0%	5.9%	3.1%	2.3%	0.3%	10.1%	0.5%	14.5%	3,966
	配偶者あり・子どもなし	3.1%	82.3%	1.2%	1.3%	0.4%	0.3%	7.2%	0.4%	4.0%	1,109
	末子6歳未満	2.1%	89.4%	0.5%	0.9%	0.4%	0.2%	4.9%	0.3%	1.2%	1,210
	末子6歳～12歳未満	3.8%	87.4%	0.4%	0.6%	0.1%	0.2%	6.3%	0.1%	1.1%	1,416
	末子12歳以上	4.6%	82.9%	0.8%	1.0%	0.3%	0.0%	7.4%	0.0%	2.9%	2,219
女性	配偶者なし・子どもなし	0.7%	52.0%	17.4%	5.2%	6.2%	0.6%	5.7%	0.3%	12.0%	3,294
	配偶者あり・子どもなし	0.9%	27.1%	28.6%	2.8%	3.8%	0.5%	4.6%	1.1%	30.7%	1,515
	末子6歳未満	0.4%	33.0%	22.3%	1.6%	1.6%	0.1%	2.7%	1.1%	37.2%	997
	末子6歳～12歳未満	0.8%	23.5%	38.2%	2.0%	1.4%	0.5%	4.9%	0.6%	28.1%	1,321
	末子12歳以上	1.0%	29.0%	38.3%	3.1%	2.2%	0.8%	3.4%	0.7%	21.6%	2,953

³ 本資料では、子どもありの場合（「末子6歳未満」「末子6～12歳未満」「末子12歳以上」）には、配偶者有無に関わらず集計に含めている。

既婚女性の就業状況は、配偶者（夫）の年収階級によって異なる⁴（図表3）。配偶者（夫）の年収が「300～400万円未満」である場合と比べて、それ以上の年収階層では、配偶者の年収が高いほど女性の「非就業」割合が高くなる緩やかな傾向が見て取れる。ただし、配偶者の年収「1000万円以上」の場合は傾向が異なることや⁵、どの年収階層においても既婚女性の就業割合が一定程度あることから、この年齢層において、女性就業が配偶者の所得水準に左右されるとまでは言いがたい。

図表3 既婚女性の就業状況－配偶者（夫）の年収階級別



次に、生活時間配分について調査結果を見る。ここでは、就業者を対象に、平日1日あたりの家事・育児・介護等の時間⁶、睡眠時間の分布を示す（図表4）。男女別・年齢階層別に見ると、家事・育児・介護等の時間は男女差が大きく、女性のほうが長いことが確認される。年齢階層による違いもあり、対象年齢層の中では30代後半ほど、家事・育児・介護等の時間が長時間である割合が大きい。こうした男女や年齢階層による生活時間配分の差の背景には、子どもの有無・年齢に伴う育児負担等がかかわってよう。また、生活時間配分は、就業状況とも関係のある事象と考えられる。睡眠時間については大きな男女差は見られないが、男女とも、年齢が高いほど睡眠時間が短くなる傾向がやや見られる。

⁴ 図表3は、配偶者ありの男性を対象に、本人の年収と配偶者の就業状況をもとに集計した（N=4444）。また、就業形態について、調査回答をもとに、「正社員」（「経営者・役員」「正社員・正職員」）、「非正社員」（「パート・アルバイト」「契約社員」「派遣社員・派遣労働者」「嘱託」）、「自営業等」（「自営業・フリーランス・内職」「家族従業者」）、「非就業」（「働いていない」）の4区分で集計している（「その他」は集計から除外）。以下の図表も同様。

⁵ 調査票では、個人年収について、1000万円以上もいくつかの区分で尋ねているが、本集計では、回答の分布をもとに、「1000万円以上」としてカテゴリー化した。1000万円が閾値を成していることを意味するものではない。

⁶ 調査では、就業者について、平日1日あたりの「家事（食事の用意・選択・買い物・掃除など）」「育児（衣食の世話、遊び相手、勉強の面倒見など）」「介護・看護」の時間を尋ねた。「なし（0分）」「30分未満」「30分以上～1時間未満」～「5時間以上」の8カテゴリーで回答を得たが、本資料では、回答カテゴリーの中央値をもとに回答を数値化し、「家事」「育児」「介護・看護」の時間を足し上げることで「家事・育児・介護等の時間」の集計を行った。

図表 4 家事・育児・介護等の時間、睡眠時間の分布—男女・年齢階層別（就業者・平日）

家事・育児・介護等の時間		30分未満	30分以上～ 1時間未満	1時間以上～ 2時間未満	2時間以上～ 3時間未満	3時間以上	(N)
合計		18.8%	22.4%	25.5%	12.0%	21.4%	16,709
男性	35～39歳	22.5%	23.6%	24.9%	11.4%	17.6%	1,937
	40～44歳	23.1%	25.8%	27.8%	9.3%	13.9%	2,238
	45～49歳	27.8%	27.9%	25.2%	8.4%	10.6%	2,621
	50～54歳	31.9%	29.2%	23.9%	6.8%	8.2%	2,297
女性	35～39歳	12.6%	16.7%	22.0%	11.0%	37.8%	1,494
	40～44歳	10.9%	15.7%	22.4%	14.5%	36.5%	1,856
	45～49歳	9.2%	17.6%	26.6%	16.0%	30.5%	2,266
	50～54歳	5.9%	18.6%	29.6%	19.7%	26.1%	2,000

睡眠時間		5時間未満	5時間以上～ 6時間未満	6時間以上～ 7時間未満	7時間以上～ 8時間未満	8時間以上	(N)
合計		12.8%	37.6%	31.3%	13.5%	4.8%	16,709
男性	35～39歳	10.2%	36.9%	34.0%	13.9%	5.1%	1,937
	40～44歳	11.3%	36.6%	32.3%	14.6%	5.1%	2,238
	45～49歳	13.0%	37.3%	31.1%	13.5%	5.2%	2,621
	50～54歳	14.4%	40.6%	27.9%	12.4%	4.8%	2,297
女性	35～39歳	11.0%	30.9%	35.7%	16.7%	5.8%	1,494
	40～44歳	11.7%	35.6%	32.8%	14.8%	5.1%	1,856
	45～49歳	13.9%	39.6%	30.1%	12.6%	3.8%	2,266
	50～54歳	15.9%	41.0%	28.3%	10.9%	3.9%	2,000

注：家事・育児・介護等の時間は、調査から把握された、平日1日あたりの「家事」「育児」「介護・看護」時間を、回答カテゴリーの中央値をもとに数値化し、合計したもの。

仕事や家事・育児・介護の忙しさ等によって、働く者において仕事と家庭生活の両立の難しさが認識される場合がある。本調査では、仕事役割と家庭役割との両立困難について、「ワーク・ファミリー・コンフリクト (WFC)」尺度により、「仕事から家庭生活への影響」および「家庭生活から仕事への影響」に関し、各 4 項目を挙げ、その発生頻度を尋ねた⁷。集計では、各項目について「まったくない」=0 点、「ある程度ある」=1 点、「よくある」=2 点として点数化し、仕事から家庭への影響、家庭から仕事への影響それぞれの合計スコア (0～8 点) により結果を評価した。それぞれの平均スコアを男女別・年齢階層別に集計したところ (図表 5、6)、対象年齢層の中では 30 代後半でスコアが最も高い。男女で比べると、「仕事から家庭への負の影響」は男性において相対的に強く認識され (図表 5)、「家庭から仕事への負の影響」は女性において相対的に強く

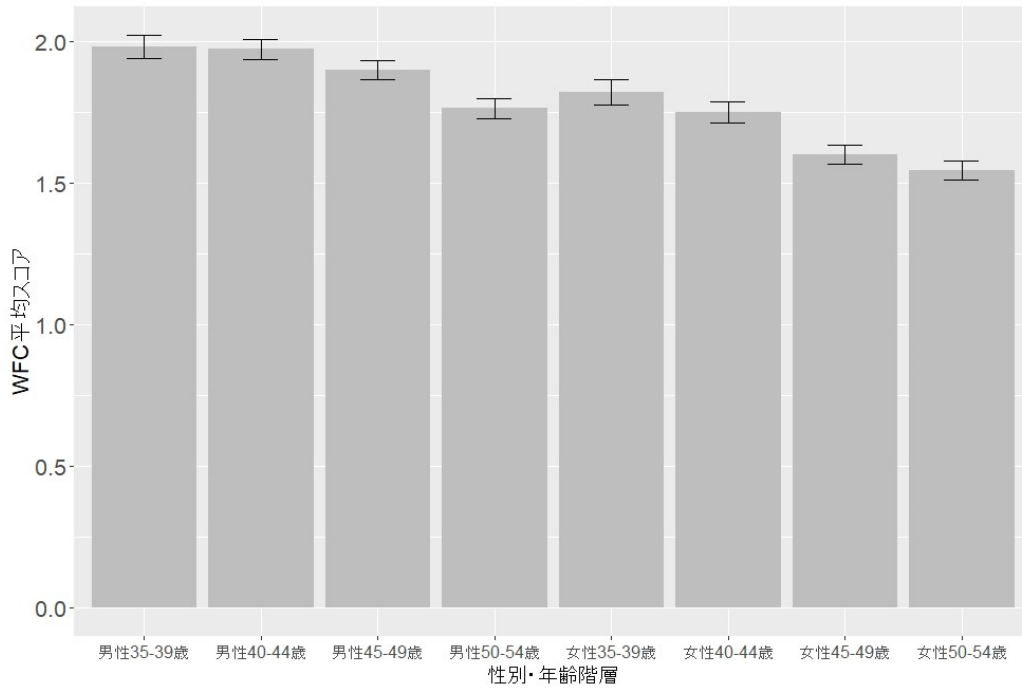
⁷ Chandola, T., Martikainen, P., Bartley, M., Lahelma, E., Marmot, M., Michikazu, S., ... & Kagamimori, S. (2004). Does conflict between home and work explain the effect of multiple roles on mental health? A comparative study of Finland, Japan, and the UK. *International journal of epidemiology*, 33(4), 884-893.

Sekine, M., Chandola, T., Martikainen, P., Marmot, M., & Kagamimori, S. (2006). Work and family characteristics as determinants of socioeconomic and sex inequalities in sleep: The Japanese Civil Servants Study. *Sleep*, 29(2), 206-216.

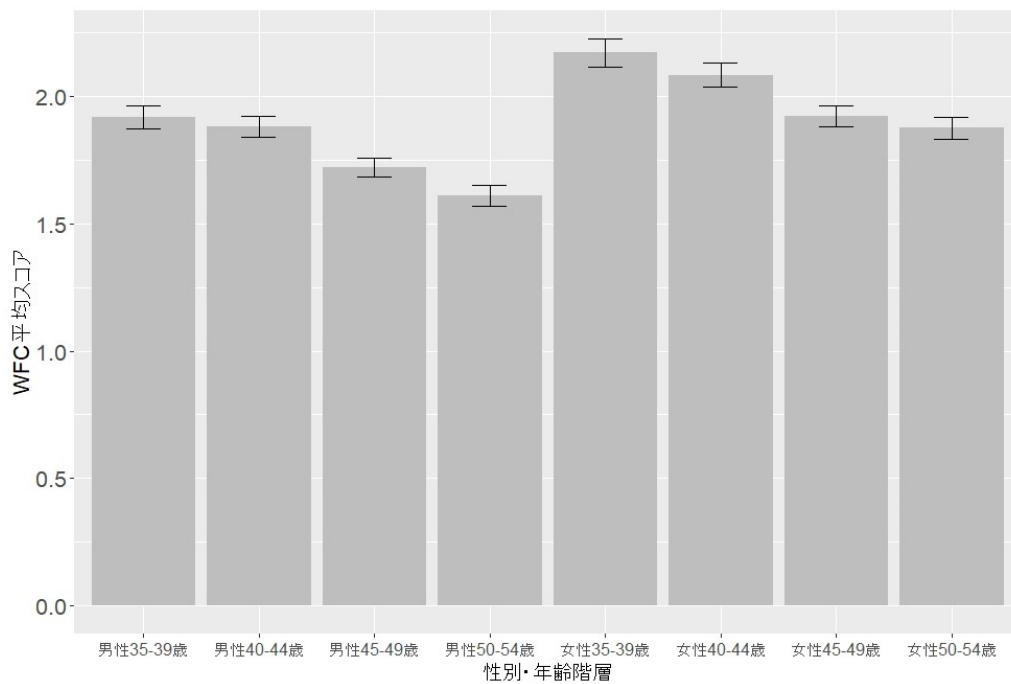
調査では、仕事から家庭生活への影響について「仕事のため、家族と過ごす時間が減る」「職場での問題のため、家でいららする」「出張で家を空けることが多い」「仕事で非常にエネルギーを使うため、家庭では注意力が必要なことができないと思う」の 4 項目、家庭生活から仕事への影響について「家庭内の問題によって仕事に専念できる時間が減る」「家庭内の心配または問題によって仕事から気持ちがそれる」「家事によって、仕事をよく行うに必要な睡眠時間がとれなくなる」「家庭内での責任によって、リラックスしたり一人になるための時間が減る」の 4 項目、合計 8 項目の頻度 (まったくない、ある程度ある、よくある) が尋ねられている。

認識される傾向がある（図表 6）。

図表 5 ワーク・ファミリー・コンフリクト（WFC）[仕事から家庭への影響]－男女・年齢階層別



図表 6 ワーク・ファミリー・コンフリクト（WFC）[家庭から仕事への影響]－男女・年齢階層別



2 健康状態、健康に関わる生活習慣

本調査は、健康状態や健康に関わる生活習慣について、多くの調査項目を含んでいる。身体的な自覚症状は、身体症状スケール「Somatic Symptom Scale-8 (SSS-8)」をもとに、8項目の症状の有無・頻度について尋ねた⁸。まず、調査項目とした各症状について「かなり悩まされている」「とても悩まされている」を合計した割合を見ると（図表7）、全体では、「疲れている、または元気が出ない」（21.7%）、「背中、または腰の痛み」（20.7%）、「睡眠に支障がある」（14.6%）、「頭痛」（11.6%）などが比較的多く知覚されている。属性別に見ると、年齢が高いほど知覚される割合の大きい症状（「背中、または腰の痛み」）や、男女差が大きい自覚症状（「頭痛」「疲れている、または元気が出ない」）があることが分かる。次に、SSS-8の合計スコア（0～32点）として集計し、属性による身体的症状の程度（多寡）のちがいをみると（図表8）、女性は男性に比べてスコアが高く、身体的な自覚症状を多く抱えていることがうかがえた。年齢別に見ると、年齢が高いほど平均スコアがやや高い。就業形態による違いもあるが、性別や年齢によるちがいを反映している可能性がある。

図表7 各自覚症状（8項目）の有無—男女・年齢階層別、就業形態別

		胃腸の不調	背中、または腰の痛み	腕、脚、または関節の痛み	頭痛	胸の痛み、または息切れ	めまい	疲れている、または元気が出ない	睡眠に支障がある	(N)
合計		8.3%	20.7%	13.2%	11.6%	4.3%	4.3%	21.7%	14.6%	20,000
男性	35～39歳	7.4%	17.6%	8.7%	9.5%	4.3%	3.0%	20.6%	11.7%	2,106
	40～44歳	7.4%	21.0%	11.3%	9.6%	4.6%	3.3%	20.4%	14.3%	2,425
	45～49歳	8.3%	21.6%	13.1%	7.1%	3.6%	3.0%	19.2%	13.6%	2,855
	50～54歳	6.8%	21.3%	15.9%	5.9%	4.6%	2.9%	18.2%	13.1%	2,534
女性	35～39歳	9.2%	19.6%	10.7%	17.1%	3.6%	6.1%	25.5%	15.3%	2,125
	40～44歳	10.1%	20.8%	11.7%	16.2%	5.0%	5.7%	24.7%	15.2%	2,446
	45～49歳	8.9%	20.8%	13.6%	14.5%	4.5%	5.5%	23.8%	16.1%	2,895
	50～54歳	8.5%	22.0%	18.6%	13.9%	3.8%	4.7%	21.7%	17.2%	2,614
就業形態	正社員	7.6%	21.0%	12.9%	10.3%	3.9%	3.5%	21.0%	13.4%	11,503
	非正社員	8.8%	21.3%	13.7%	13.7%	4.5%	5.0%	23.7%	15.0%	4,210
	自営業等	8.2%	19.0%	12.3%	10.6%	3.7%	3.6%	18.7%	13.6%	1,335
	非就業	10.5%	19.4%	13.7%	14.3%	5.4%	6.4%	23.1%	19.2%	2,952

注：「かなり悩まされている」「とても悩まされている」を合計した割合

⁸ Gierk B, Kohlmann S, Kroenke K, et al : The somatic symptom scale-8 (SSS-8) : a brief measure of somatic symptom burden. JAMA Intern Med 174 : 399-407, 2014.

松平浩, 川口美佳, 村上正人, 福土審, 橋爪誠, & 岡敬之. (2016). 日本語版 Somatic Symptom Scale-8 (SSS-8 [身体症状スケール]) の開発-言語的妥当性を担保した翻訳版の作成-. 心身医学, 56(9), 931-937.

Matsudaira, K., Oka, H., Kawaguchi, M., Murakami, M., Fukudo, S., Hashizume, M., & Löwe, B. (2017). Development of a Japanese version of the Somatic Symptom Scale-8: Psychometric validity and internal consistency. General hospital psychiatry, 45, 7-11.

図表8 自覚症状 SSS-8 スコアの分布—男女・年齢階層別、就業形態別

		□なし (0～3点)	□低い (4～7点)	□中程度 (8～11点)	□高い (12～15点)	■非常に高い (16点以上)
合計		20.9%	25.4%	23.2%	15.5%	15.0%
男性	35～39歳	27.4%	24.9%	20.0%	13.9%	13.7%
	40～44歳	24.0%	25.2%	22.3%	14.1%	14.4%
	45～49歳	23.2%	25.8%	22.0%	14.2%	14.8%
	50～54歳	23.2%	26.8%	23.8%	13.5%	12.7%
女性	35～39歳	17.8%	26.4%	24.1%	16.6%	15.1%
	40～44歳	18.0%	25.1%	24.1%	16.3%	16.6%
	45～49歳	16.7%	25.9%	24.1%	17.4%	16.0%
	50～54歳	17.4%	23.5%	25.0%	17.7%	16.4%
就業形態	正社員	21.6%	25.7%	23.1%	15.1%	14.4%
	非正社員	17.9%	25.3%	23.6%	17.4%	15.8%
	自営業等	27.3%	23.7%	21.9%	14.2%	12.9%
	非就業	19.2%	25.3%	23.8%	14.7%	16.9%

メンタルヘルスは、「K6」という尺度で尋ねている。「K6」とは、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として、Kessler らが開発した6項目からなる尺度であり⁹、メンタルヘルスの状態を示す指標として広く利用されている。通常、回答はスコア化（0～24点）され、スコアが高いほど、メンタルヘルスの状態が悪いと評価される。

K6は、通常、スコア5点以上の場合に、メンタルヘルスに何らかの問題がある可能性があると評価するなど、特定の閾値（カットオフポイント）をもとにして議論されることが多い。そこで、ここでは、K6スコア「0～4点」「5～9点」「10～12点」「13点以上」の回答割合を男女別・年齢階層別および就業状態別に集計している（図表9）。あわせて、「5点以上（合計）」の割合も示している。全体で見るとK6スコア5点以上の割合は61.4%であった。K6スコアの分布に男女で大きな違いはないが、年齢別では若年層ほどK6スコア5点以上の割合が高く、年齢によってメンタルヘルスの状態が異なる。また、就業状態別に見ると、非就業者は就業者に比べてK6スコアが高く、メンタルヘルスの状態が悪いことが示されている。

⁹ Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., ... & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological medicine*, 32(6), 959-976.
Furukawa, T. A., Kawakami, N., Saitoh, M., Ono, Y., Nakane, Y., Nakamura, Y., ... & Kikkawa, T. (2008). The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *International journal of methods in psychiatric research*, 17(3), 152-158.

図表9 メンタルヘルス (K6 スコア) - 男女・年齢階層別、就業形態別

		0～4点	5～9点	10～12点	13～24点	5点以上 (合計)	(N)
合計		38.6%	31.7%	16.0%	13.7%	61.4%	20,000
男性	35～39歳	36.7%	28.8%	19.8%	14.8%	63.3%	2,106
	40～44歳	36.5%	30.4%	17.9%	15.3%	63.5%	2,425
	45～49歳	39.1%	28.9%	18.0%	14.0%	60.9%	2,855
	50～54歳	43.3%	30.1%	15.5%	11.0%	56.7%	2,534
女性	35～39歳	36.0%	33.4%	16.2%	14.4%	64.0%	2,125
	40～44歳	37.7%	33.5%	14.3%	14.4%	62.3%	2,446
	45～49歳	37.7%	34.2%	14.0%	14.1%	62.3%	2,895
	50～54歳	41.0%	33.7%	13.5%	11.8%	59.0%	2,614
就業形態	正社員	39.9%	31.1%	17.0%	12.0%	60.1%	11,503
	非正社員	37.0%	34.3%	14.8%	13.8%	63.0%	4,210
	自営業等	42.9%	28.8%	14.5%	13.9%	57.1%	1,335
	非就業	33.9%	31.4%	14.6%	20.1%	66.1%	2,952

次に、健康に関わる生活習慣について、食事、運動、睡眠に関する集計結果を示す(図表10)。本調査では、運動習慣、間食の習慣、朝食欠食、睡眠による休養について、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」における標準的な質問票をもとに項目を作成した¹⁰。全体で見ると、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している」は24.3%、「朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している」は70.0%、「朝食を抜くことが週に3回以上ある」は28.2%、「睡眠で休養が十分とれている」は44.9%の人が該当していた。男女別に見ると、運動習慣は男性の該当割合の方が高く、間食の習慣は女性の該当割合の方が高い。また、朝食欠食の割合は男性の方が高い。睡眠による休養については、男女や年齢階層による大きな違いは見られない。就業形態別に見ると、運動習慣、間食、朝食欠食について就業状態による差が見られるが、これは男女差等を反映している可能性がある。また、睡眠による休養については自営業等で比較的やや高い割合を占めている。このほか、本調査では、飲酒、喫煙、サプリメントや医薬品等の摂取・使用について尋ねている。就業状況・仕事特性と健康との関係が、今後の研究のポイントになると考えられる。

¹⁰ 調査時点では「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」の調査票を参照した。現在は、「標準的な健診・保健指導プログラム【令和6年度版】」が公開されている。使用した調査票項目の文言に変更はない。

図表 10 生活習慣（食事・運動・睡眠）の状況－男女・年齢階層別、就業形態別

		1回30分以上の軽く汗をかき運動を週2日以上実施している	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している	朝食を抜くことが週に3回以上ある	睡眠で休養が十分とれている	(N)
合計		24.3%	70.0%	28.2%	44.9%	20,000
男性	35～39歳	31.6%	63.7%	32.2%	48.7%	2,106
	40～44歳	31.1%	64.2%	32.2%	46.2%	2,425
	45～49歳	31.0%	59.2%	32.7%	44.6%	2,855
	50～54歳	28.5%	58.1%	29.9%	44.2%	2,534
女性	35～39歳	14.3%	80.2%	26.2%	45.4%	2,125
	40～44歳	17.5%	78.6%	24.7%	44.9%	2,446
	45～49歳	18.5%	78.0%	25.0%	43.5%	2,895
	50～54歳	21.7%	78.1%	23.2%	42.6%	2,614
就業形態	正社員	26.5%	66.5%	28.3%	43.6%	11,503
	非正社員	19.2%	78.5%	24.4%	44.2%	4,210
	自営業等	31.5%	63.0%	36.5%	51.9%	1,335
	非就業	19.7%	74.5%	29.8%	47.7%	2,952

3 主観的ウェルビーイングの状況

「ウェルビーイング」は、「健康」と並んで本調査の重要な柱である。ウェルビーイングは生活の豊かさを多面的に測定する概念であり、たとえば OECD が開発したウェルビーイングの指標は (OECD, Better Life Initiative) ¹¹、「所得と富」「仕事と報酬」「住居」に加えて、「健康状態」「ワークライフバランス」「教育と技能」「社会とのつながり」「市民参加とガバナンス」「環境の質」「生活の安全」「主観的幸福」など、全部で 11 項目 (Key Dimensions) から構成されている。

日本で「ウェルビーイング」といえば、「満足度」や「幸福度」などがよく取り上げられる。これらは「主観的ウェルビーイング」とよばれ、上に述べた OECD の指標では 11 項目のうちの 1 つの項目に当たる。第 1 回調査では、この「主観的ウェルビーイング」について、OECD のガイドラインに準拠して、1) 生活の評価 (Life evaluation) 2) 感情 (Affect) 3) 人生の意味 (Eudaimonia) の 3 つの異なる側面から評価した ¹²。質問項目としては、1) に関して「生活満足度」「仕事満足度」、2) に関して「幸福感」「不安感」「落ち込み」、3) に関して「やりがい」について尋ねている。

回答はすべて、0 (まったく満足していない) から、10 (完全に満足している) の 11 段階で取得した。これまで多くの調査では生活満足度を 5 段階で尋ねることが一般的であったが、それでは回答が 3 に集中し、個人の違いを測定しにくい。このため、本調査では 11 段階の尺度を採用することで、個人や属性による違いをより明確にとらえることを目指した。以下では「主観的ウェルビーイング」に関する集計結果の一部として、男女別、就業形態別にみた水準の違いを紹介する。

図表 11 は、「生活満足度」「仕事満足度」「やりがい」「幸福感」について、回答の平均値を就業形態別に示している ¹³。4 つの項目について、すべての就業形態で平均値が 5～6 の辺りに集中

¹¹ OECD, Better Life Initiative: Measuring Well-Being and Progress (<https://www.oecd.org/wise/better-life-initiative.htm>)

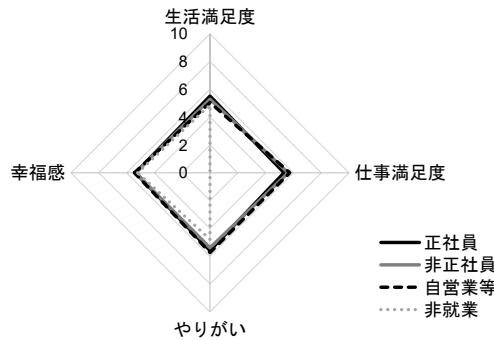
¹² OECD (2013), OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9789264191655-en>.

桑原進監訳、高橋しのぶ訳、(2015)。「主観的幸福を測る：OECD ガイドライン」明石書店

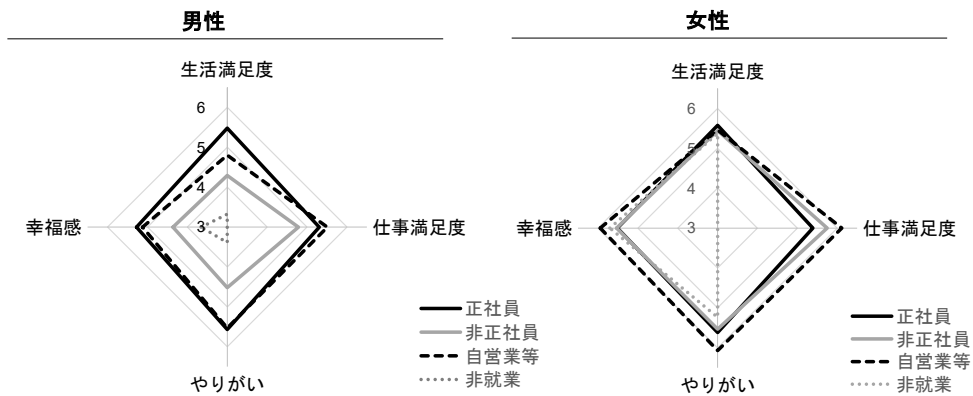
¹³ 11 段階で得られた回答分布の特徴を端的に表現するため、ここでは平均値を用いる。非就業者については、「仕事

しており、平均値で見る限り就業形態による主観的ウェルビーイングの違いは見られない。

図表 11 「生活満足度」「仕事満足度」「やりがい」「幸福感」の平均値（就業形態別）



図表 12 「生活満足度」「仕事満足度」「やりがい」「幸福感」の平均値（男女・就業形態別）

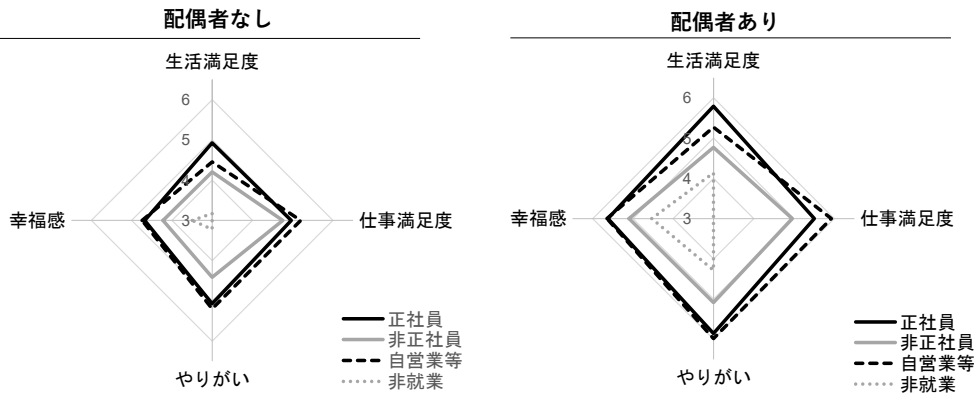


しかしながら、性別で分割すると、全体ではみえない特徴が現れる。図表 12 は、図表 11 の就業形態別の結果を男性と女性に分けて集計したものである（以下、違いを見やすくするため、グラフの尺度の 3 から 6 の範囲を拡大して表示している）。一見して、男女で違いがあることが分かる。男性では就業形態による得点差が明確である。非就業はすべての項目でスコアが最も低く、10 点満点中の 3 点と絶対的にみても低い。非正社員はそのやや外側に位置し、正社員と自営業等はその更に外側に位置しており、相対的にスコアが高い。一方、女性をみると、全体的に主観的ウェルビーイングのスコアが男性に比べ高いことがわかる。また、男性と異なり、就業形態による違いは明確でなく、特に正社員、非正社員、非就業の違いはほぼみられない。この男女の違いは、雇用形態のもつ意味合いが男女で異なることを示唆している可能性がある。他方で男女に共通しているのは、各就業形態のグラフの形が大きさこそ違うものの相似形で、グラフがほとんど交差していない点である。このことは、ウェルビーイングの水準における雇用形態の順位が 4 つの項目で違いがないことを表している。つまり、平均では 4 つの項目で水準が大きく異なること——たとえば「仕事への満足度は低い、生活への満足度は高い」「幸福感は高いが、やりがいは低い」といった項目による違い——があまり見られないという特徴がある。

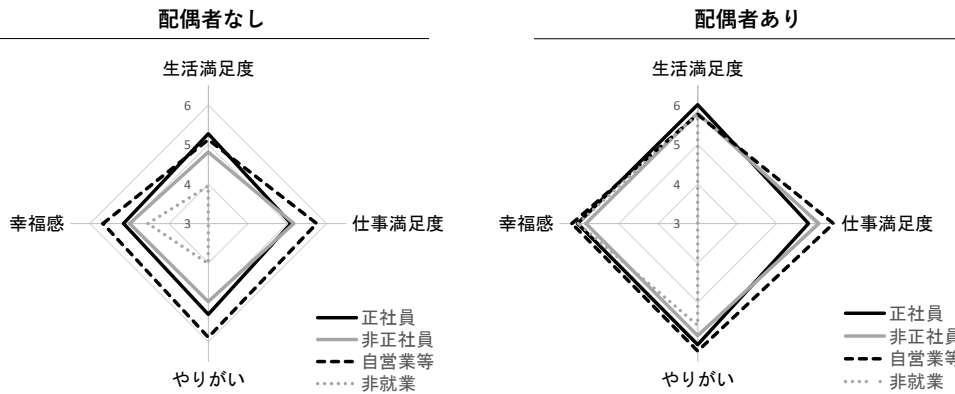
満足度」の回答はないため、グラフが原点 0 を通っている。

図表 13 「生活満足度」「仕事満足度」「やりがい」「幸福感」の平均値
(男女・配偶者有無・就業形態別)

【男性】



【女性】



図表 13 は、男女の違いをさらに詳細に見るために、男女とも婚姻状態（配偶者の有無）別に集計したものである。上段の男性を見ると、配偶者の有無で分布が異なっており、配偶者なしの方が全般に主観的ウェルビーイングのスコアが低い。同時に、男性の2つのグラフの形状は似ており、いずれにおいても、非就業のスコアが最も低く、その次に非正社員が低く、それに比べ、正社員と自営業等はスコアが同程度に高い。グラフが交差し、就業形態別の平均値の順位が異なるのは生活満足度のみであり、4項目での違いがほとんど見られない。

下段の女性を見ると、男性の場合と同様に、「配偶者あり」の方が全体としてスコアが高い。他方で男性と異なり、「配偶者あり」では4項目とも、非正社員・非就業であっても正社員と同程度にスコアが高く、就業形態による違いがほぼ見られない。また「配偶者なし」でも、男性と異なり、正社員と非正社員との違いがほとんど見られない。さらに、自営業等のスコアが正社員・非正社員よりも全般に高い点は、女性に特徴的である。

以上の結果をまとめると、第一に言えるのは、就業形態と主観的ウェルビーイングの関連は、男女で異なるということである。男性では、正社員と自営業等の主観的ウェルビーイングの水準はほぼ同程度だが、それに比べ非正社員では低い。一方、女性では、自営業の主観的ウェルビーイングのスコアが最も高く、正社員、非正社員の間では違いがほとんど見られない。この点は、日本の雇用において正社員と非正社員との間、また男女間に大きな処遇格差があることと無関係ではないだろう。就業形態の違いやそれに連なる処遇や労働条件が主観的ウェルビーイングを規定するメカニズムについて、本調査を通じて更に研究を進めていきたい。

第二は、男女を通じて配偶者がいる人で主観的ウェルビーイングの水準が高いということであ

る。この結果は、日本社会における既婚／非婚の意味を問いかけているといえる。パートナーを得ることが心理的な安心感や幸福感につながる面もあるだろうが、配偶者のない人の主観的ウェルビーイングの水準が低いという結果は、我々の社会では結婚しないことによる「生きづらさ」があることを示唆している可能性がある。さらに、今回の結果からは、非婚者の主観的ウェルビーイングの水準は、女性よりもむしろ男性でより低い可能性があることも分かった。この点についても本調査を用いてさらに詳細な分析を進めていきたい。

第三は、既婚女性にとっては、就業形態が主観的ウェルビーイングにほとんど関連しないことである。この背景には、日本社会では、就業していない女性の既婚者が「専業主婦」として社会的・制度的に広く認知されてきた経緯があり、それが高い自己評価ややりがいの源になっている可能性があることや、経済面では女性自身がどの就業形態であっても世帯年収の分布には違いがないこと等がある可能性がある。「主観的ウェルビーイング」の水準が高いことはそれ自体望ましいことだが、「主観的ウェルビーイング」は「ウェルビーイング」全体のうちのひとつの構成要素にすぎず、ほかにも健康・所得・仕事の質・住居環境・社会的繋がりなども全体的な「ウェルビーイング」の実現には欠かせない。今後、本調査を通じて、こうした観点からの研究も進めていきたい。

本調査では以上のような幅広い項目について継続的に測定し、ウェルビーイングと仕事、生活、健康にかかわる多面的な実証研究を行う予定である。ぜひ今後の成果にご期待頂きたい。