

ワーク・ライフ・バランスとメンタルヘルス

——共働き夫婦に焦点を当てて

島津 明人

(東京大学准教授)

本稿では、労働者の中間年齢層の働き方について特にワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）に焦点を当て、ワーク・ライフ・バランスの考え方とメンタルヘルスへの影響について論じることを目的とした。最初に職業性ストレス研究におけるワーク・ライフ・バランスの考え方（スピルオーバー、クロスオーバー）について紹介した。次に、ワーク・ライフ・バランスが健康、特にメンタルヘルスに及ぼす影響について、筆者らが行っている実証研究を中心に紹介した。最後に、ワーク・ライフ・バランスと健康に関する今後の研究の展望について言及した。少子高齢化・核家族化が急速に進み、育児や介護の問題が重要になっているわが国では、ワーク・ライフ・バランスと健康についての知見を蓄積させ、各国に向けて積極的に発信する必要があるだろう。

目次

- I はじめに
- II ワーク・ライフ・バランスと健康
- III ワーク・ライフ・バランスと健康——日本での実証研究
- IV 今後の方向性

I はじめに

本稿では、労働者の中間年齢層の働き方について特にワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）に焦点を当て、職業性ストレス研究におけるワーク・ライフ・バランスの考え方とメンタルヘルスへの影響について論じることを目的とする。本稿でワーク・ライフ・バランスに焦点を当てる理由として、次の2点が挙げられる。

第1の理由は、中間年齢層を取り巻く産業構造の変化（製造業からサービス業へ）、働き方の多様化（裁量労働制、フレックス勤務、在宅勤務など）、情報技術の進歩などの変化にある。製造業が主体で情報技術が今ほど発達していなかった時代で

は、仕事と仕事以外の時間、つまり「オンとオフ」の時間をうまく区別することができた。ところが、サービス業が台頭し24時間365日切れ目なくサービスを提供する時代に移行した現在では、そこで働く人びととサービスの受け手を限りなく「オン」の状態に移行させ、「オフ」の時間を減らしている。たとえば、NHK放送文化研究所が行っている5年ごとの『国民生活時間調査』によると、日本人の平均睡眠時間は1960年では8時間13分であったのが、2010年には7時間14分（平日）と約1時間短縮した（NHK放送文化研究所2010）。また、情報技術の進歩によって、いつでもどこでも「仕事ができる」ようになったが、裏を返せば、いつでもどこでも「仕事をしなければいけなく」なった。そのため、メンタルヘルス対策においても、「いかに働くか」に注目した対策のほか、「いかに休むか」に注目した対策も重要になってきたのである。

第2の理由は、中間年齢層を取り巻く家庭環境にある。1996年以降、わが国の共働き世帯は片働き世帯を上回り、その数は今も増加している（内

閣府 2013)。以前は家庭の中で「仕事か家庭」のどちらを担当するかを夫婦間で役割分担していれば家庭のマネジメントはうまくいったが、今では夫婦のそれぞれが「仕事も家庭も」担当しないと家庭のマネジメントが難しくなった。

本稿では、最初に職業性ストレス研究におけるワーク・ライフ・バランスの考え方について紹介する。次に、ワーク・ライフ・バランスが健康、特にメンタルヘルスに及ぼす影響について、筆者らがを行っている実証研究を中心に紹介する。最後に、ワーク・ライフ・バランスと健康に関する今後の研究の展望について簡単に触れていきたい。

II ワーク・ライフ・バランスと健康

1 労働者の健康の考え方

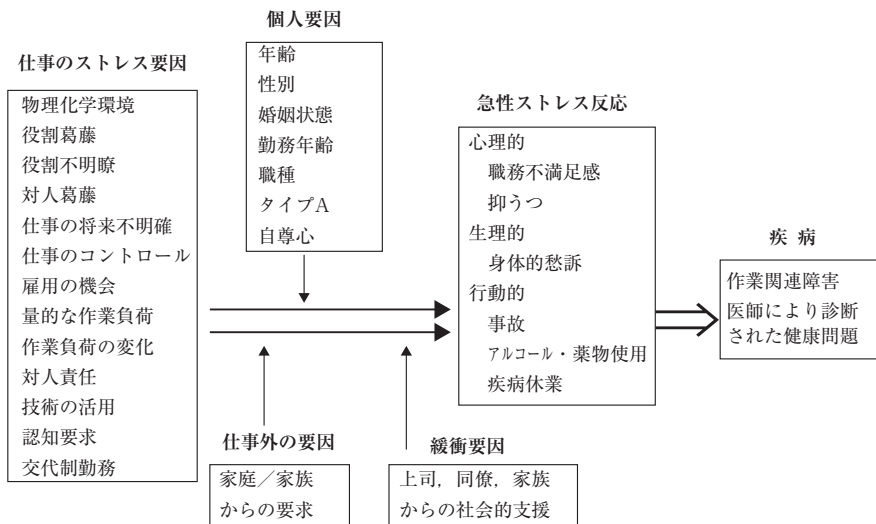
労働者の心身の健康はさまざまな要因によって規定される。労働者の健康をストレスの視点からとらえる職業性ストレス研究では、主に職場における心理社会的ストレス要因と心身の健康との関連が検討されてきた。たとえば、職業性ストレスモデルとして代表的な「仕事の要求度——コントロール」(Karasek and Theorell 1990)では、仕事の要求度が高く裁量権が低い職場環境が、「努力

——報酬不均衡モデル」(Siegrist 1996)では、仕事で必要とされる努力とそこから得られる報酬の不均衡が、心身の不調と関連することが指摘されている。

しかしながら、労働者の健康は、仕事上の要因だけでなく、仕事外の要因によっても影響されることが明らかにされている。たとえば、NIOSH (米国職業安全衛生研究所) 職業性ストレスモデル (Hurrell and McLaney, 1988: 図1) では、労働者の急性ストレス反応に影響を及ぼす要因として仕事のストレス要因が挙げられているが、両者の関連を調整する(強めたり弱めたりする)要因として、個人要因(年齢、性別など)、緩衝要因(上司、同僚、家族からの社会的支援)とともに、仕事外の要因(家庭/家族からの要求)が取り上げられている。

仕事と家庭との関連が健康に及ぼす影響に関しては、女性の社会進出やシングルマザーの増加など家族の多様化が日本より早く始まったとされる欧米での研究が先行してきた(渡井・錦戸・村嶋, 2006a)。ワーク・ライフ・バランス研究は産業・組織心理学領域で展開され、仕事役割と家庭役割とが相互にぶつかり合うことから発生する役割葛藤(Kahn et al. 1964)が、抑うつなどのストレス反応や組織行動・態度(職務満足感、欠勤率、組織コミットメント)などに影響することが明らか

図1 NIOSH (米国職業安全衛生研究所) 職業性ストレスモデル (Hurrell and McLaney, 1988)



にされてきた (Byron 2005)。近年の仕事-家庭葛藤の研究では、単に葛藤の存在だけでなく、葛藤の方向 (仕事→家庭, 家庭→仕事) を区別することが重要であると言われている (Allen et al. 2000; Greenhaus and Parasuraman 1999; 渡井・錦戸・村嶋 2006b; 島田・島津 2009)。

2 スピルオーバー

仕事-家庭葛藤の類似概念に仕事-家庭流出 (ワーク・ファミリー・スピルオーバー: 図2) がある。スピルオーバーは、一方の役割における状況や経験が他方の役割における状況や経験にも影響を及ぼすと定義され、複数の役割従事による負担や葛藤などのネガティブな感情だけでなく、ポジティブな感情にも焦点を当てたものである (島田・島津 2012)。ネガティブ・スピルオーバーは「人間がもつ時間や能力は有限であり、役割が増えると1つの役割にさく時間や能力が足りなくなる」という欠乏仮説 (Marks 1977) によって説明される。ネガティブ・スピルオーバーは、仕事から家庭 (例: 仕事が忙しくて家族との時間を取れない), および家庭から仕事 (例: 家庭の問題で悩んでいるために、仕事に集中するのが難しい) の2つの方向性を有している。

図2 スピルオーバーの4つのパターン

		方向	
		仕事⇒家庭	家庭⇒仕事
性質	ネガティブ	仕事が忙しすぎて家族と過ごす時間が減るなど	家事・育児に忙しく仕事への意欲が低下するなど
	ポジティブ	仕事で培った能力を家族でも活かせるなど	楽しい週末を過ごす仕事も頑張ろうという気になる, など

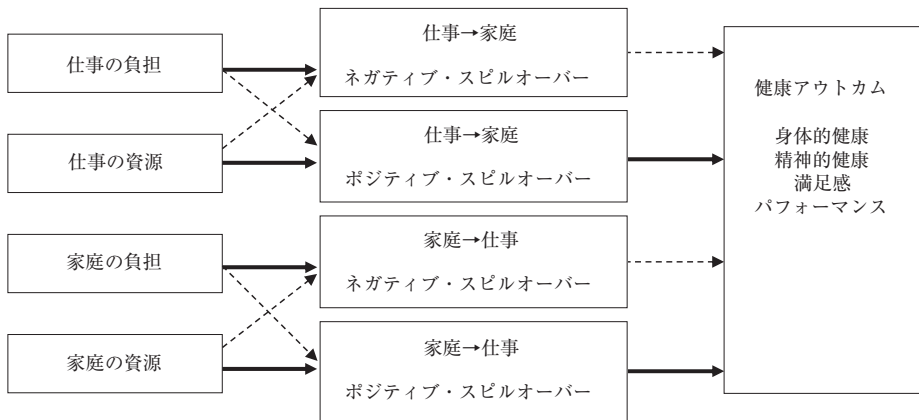
他方、ポジティブ・スピルオーバーは、仕事生活や家庭生活など複数の役割を持つことで相互の役割に良い影響を及ぼし合うことに注目した概念であり、「人間がもつ時間や能力は拡張的で、役割が増えると収入や経験、自己実現やよりどこ

ろが増える」という役割増大仮説 (Barnett and Hyde 2001) から発展した。ネガティブ・スピルオーバーと同様に、仕事から家庭 (例: 仕事がうまくいっていることが私生活の充実につながる), 家庭から仕事 (例: 母親としての受容的な態度が仕事面でも活用されている) の2つの方向性を有している。ポジティブ・スピルオーバーと同義の概念に、エンハンスメント (Enhancement), エンリッチメント (Enrichment), ファシリテーション (Facilitation) などがあるが、これらの概念上の区別はあいまいで、多くの論文が同義に扱っているのが現状である。

図3は、ワーク・ライフ・バランスとその先行要因およびアウトカムとの関連を、メタ分析の結果 (Byron 2005; McNall, Nicklin, and Masuda 2010; Mesmer-Magnus, and Viswesvaran 2005) などを元に図示したものである (島田・島津 2012)。ワーク・ライフ・バランスとその先行要因との関連については、(1) 仕事の負担 (量的負担, 情緒的負担など) が仕事→家庭のネガティブ・スピルオーバーを高めること, (2) 仕事の資源 (職場での裁量権やサポートなど) がポジティブ・スピルオーバーを高めること, (3) 家庭での負担 (量的負担, 情緒的負担など) が家庭→仕事のネガティブ・スピルオーバーを高めること, (4) 家庭での資源 (家庭での裁量権やサポートなど) が家庭→仕事のポジティブ・スピルオーバーを高めること, が分かる。

ワーク・ライフ・バランスとアウトカムとの関連については、(1) 仕事→家庭および家庭→仕事のネガティブ・スピルオーバーが、健康 (身体的・精神的) や満足感 (仕事, 家庭), パフォーマンスなどのアウトカムに悪影響を及ぼすこと, (2) 仕事→家庭および家庭→仕事のポジティブ・スピルオーバーがそれぞれのアウトカムに良い影響を及ぼすこと, が分かる。また個人属性や家庭状況などは、先行要因、ワーク・ライフ・バランス、アウトカムに対してそれぞれ直接的な影響を及ぼすほか、3者間の関連を調整する要因としても位置づけられている (Byron 2005; Eby et al. 2005)。特に、アウトカムとしての精神的健康については、これまで、抑うつや不安障害 (Frone, Russell, and Cooper, 1997; Hammer et al. 2005; Steenbergen,

図3 ワーク・ライフ・バランスと先行要因およびアウトカムとの関連
(実線：正の関連；点線：負の関連)



Ellemers, and Mooijaart 2007; Wang et al. 2007), 心理的ストレス反応 (Grzywacz 2000; Kinnunen et al. 2006) やバーンアウト (Kinnunen et al. 2006; Montgomery et al. 2003; Peeters et al. 2005) などの指標が検討されており, ワーク・ライフ・バランスの悪化 (ネガティブ・スピルオーバーが高く, ポジティブ・スピルオーバーが低いこと) がこれらの上昇につながるということが明らかにされている。

3 クロスオーバー

ワーク・ライフ・バランスに関しては, 個人内の影響 (仕事-家庭葛藤やスピルオーバー) だけでなく, 個人間の影響 (クロスオーバー) についても検討されている。クロスオーバーとは, ある個人の感情や態度が別の個人に「伝播する」現象であり (Westman 2001), これまでに, 夫婦間だけでなく, 上司・部下間 (Westman and Etzion 1999), 同僚間 (Bakker, van Emmerik, and Euwema 2006) でのクロスオーバーが明らかにされている。ワーク・ライフ・バランスの枠組みでのクロスオーバー研究では, 主に共働き夫婦を対象とし, 一方のストレスがパートナーのストレスに及ぼす影響が検討されてきた (Shimazu, Bakker, and Demerouti 2009; Westman and Etzion 2005)。しかし, クロスオーバーは, ストレスなどのネガティブな状態だけでなく, ワーク・エンゲイジメント (仕事で活力を得て活き活きとした状態:

Schaufeli and Bakker 2004; 島津 2014) などのポジティブな状態についても認められることが明らかにされている (Bakker et al. 2011)。

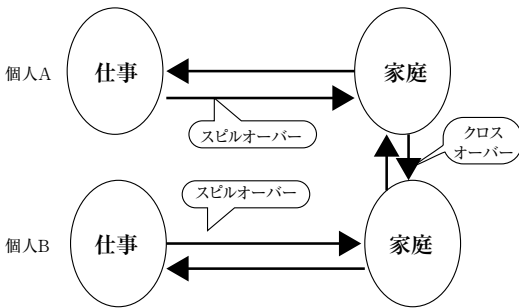
Westman (2006) は, クロスオーバーのプロセスを説明するメカニズムとして, 次の3つのプロセスを提示している。第1のプロセスは, 直接クロスオーバーと言われ, 共感性を通じて, 配偶者/パートナー間で直接的なクロスオーバーが生じるものである。配偶者/パートナーは, 一緒に過ごす時間が長いので, 相手の感情状態を認識し, その感情に影響を受けやすいのである。第2のプロセスは, 配偶者/パートナーが同じストレス (経済問題や生活上のイベントなど) を共有する結果, 同じようなストレス反応 (否定的感情など) を経験するものである。第3のプロセスは, 間接的なプロセスであり, 配偶者/パートナーとの間でやりとりされるコミュニケーションや相互作用 (コーピング方略, 社会的陰謀, ソーシャルサポートの欠如など) によって媒介される。

III ワーク・ライフ・バランスと健康 ——日本での実証研究

ここまでは, 職業性ストレス研究におけるワーク・ライフ・バランスの考え方について概観してきた。本節では, スピルオーバーとクロスオーバーとを組み合わせたスピルオーバー-クロスオー

バーモデル (図4) に注目しながら, 筆者らが行っている TWIN study (Tokyo Work-life INterface Study) というプロジェクトで得られた成果をいくつか紹介する。スピルオーバー・クロスオーバーモデルは, 仕事に関連して生じた経験が家庭領域に流出 (スピルオーバー) し, 社会的相互作用を通じて家族メンバー (主にパートナー) に伝播 (クロスオーバー) することを提唱したモデルである。

図4 スピルオーバーとクロスオーバーの関連



1 TWIN study

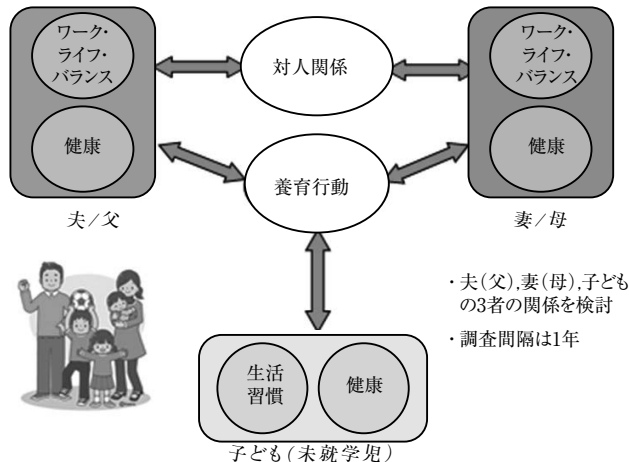
TWIN study は筆者らが2008年から開始したワーク・ライフ・バランスと健康に関する大規模な追跡調査研究であるが, 大きく TWIN study I と II とに分けることができる。

TWIN study I では, 2008年から2009年にかけて, 都内某区の区立・私立保育園に子どもを通わせている共働き夫婦を対象に夫婦それぞれのワーク・ライフ・バランスと健康 (自分, 配偶者) との関連を2年間にわたって追跡した。ベースラインの2008年調査では, 約1500世帯 (3000名) から回答が得られた。TWIN study II (図5) では, 2010年から2013年にかけて, 都内某区の区立・私立保育園に子どもを通わせている共働き夫婦とその子どもを対象に調査を行い, 労働者自身の仕事・家庭状況, ワーク・ライフ・バランスや健康に加えて, 子どもの生活習慣, 健康状態, 養育行動について尋ねた。いずれも年1回ずつ調査を行った。TWIN study の詳細についてはホームページ (<http://wlb.umin.jp/index.html>) を参照されたい。

2 Shimazuu, Bakker, and Demerouti (2009) の研究 (図6)

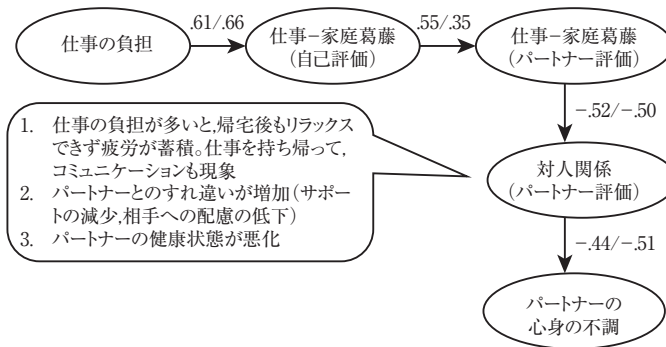
Shimazu, Bakker, and Demerouti (2009) は, 仕事の負担の高さが仕事→家庭ネガティブ・スピルオーバーと夫婦関係の質を悪化させ, パートナーの健康に悪影響を及ぼすという仮説を立て, その仮説が男女ともに支持されるか否かを検討した。日本人の共働き夫婦99組を対象とした共分散構造分析の結果より, 夫の仕事の負担 (仕事の

図5 TWIN study II の概要



出所: <http://wlb.umin.jp>

図6 仕事の負担がパートナーの心身の不調につながる



注：図中の数値は標準化偏回帰係数（男性/女性）
出所：Shimazu, Bakker, and Demerouti (2009)

過負荷と情緒的負担)が、仕事→家庭ネガティブ・スピルオーバーに関する自身および妻の報告と正の因果係数を有しており、夫婦関係の質の低下(夫からのソーシャルサポートの低下と、夫による社会的陰謀の増加)を媒介しながら、妻の不健康(抑うつと身体愁訴)につながることを示された。妻の仕事の負担を出発点とするモデルについても同様の知見が認められた。要因間の因果係数に関して、夫婦間で差は認められなかった。

3 Shimazu et al. (2011) の研究

「仕事に強迫的に取り組んでいる仕事依存の状態」を意味するワーカホリズムは、自分自身の健康に悪影響を及ぼすだけでなく、仕事以外の領域にもさまざまな悪影響を及ぼすことが指摘されている(島津 2014)。ワーカホリズムをスピルオーバー・クロスオーバーモデルの出発点とした Shimazu et al. (2011) は、ワーカホリズムが、仕事→家庭ネガティブ・スピルオーバーを通じて自身の心理的ストレス反応を高めるという仮説を立てた。また、ワーカホリズムはパートナーの家庭→仕事ネガティブ・スピルオーバーを高めることで、パートナーの心理的ストレス反応を高めると予想した。

TWIN study I の共働き夫婦 994 組のデータを用いてロジスティック回帰分析を行った結果、ワーカホリック群(「働き過ぎ」と「強迫的な働き方」の2つの下位尺度ともに高得点を有していた従業員)は、リラックス群(2つの下位尺度ともに低得点)

に比べて、仕事→家庭ネガティブ・スピルオーバーと心理的ストレス反応を経験しやすいことが、男女ともに示された。さらに、ワーカホリックな妻をもつ夫は、家庭→仕事ネガティブ・スピルオーバーをより多く経験していたが、ワーカホリックな夫を持つ妻に関しては、そのような経験は認められなかった。

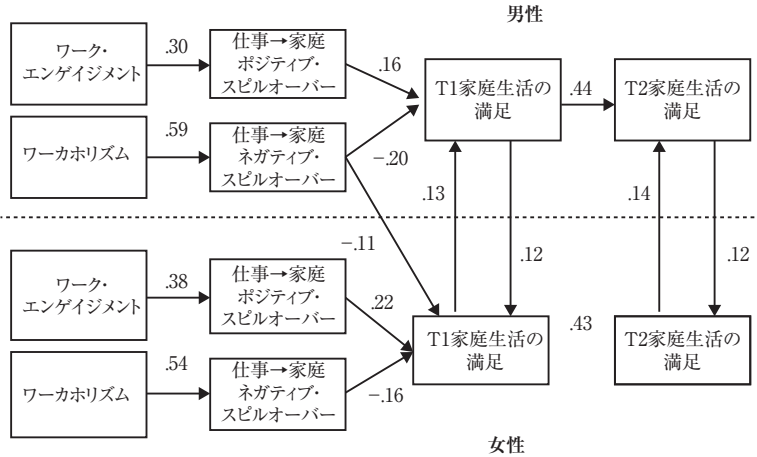
これらの知見は、仕事を過度に一生懸命しなければならないと感じている従業員は、性別に関わりなく仕事を家庭に持ち帰り、自分自身の心理的ストレス反応を高めてしまうことを示唆している。また、ワーカホリックな妻をもつ夫は、妻の家事・育児への関与が少なくなるために夫自身の家事・育児への関与の必要性が高まり、その結果として、夫の家庭→仕事ネガティブ・スピルオーバーが高まることを示唆している。

4 Bakker et al. (2014) の研究 (図7)

Bakker et al. (2014) は、日本人の共働き夫婦を対象とした縦断研究を行い、2つのタイプの仕事への投資、すなわちワーカホリズムとワーク・エンゲイジメント(仕事に誇りを感じ、熱心に取り組む、仕事から活力を得て生き生きしている状態)が、それぞれネガティブなスピルオーバーとポジティブなスピルオーバーを媒介して、パートナーの生活満足度に影響を及ぼすか否かを検討した。

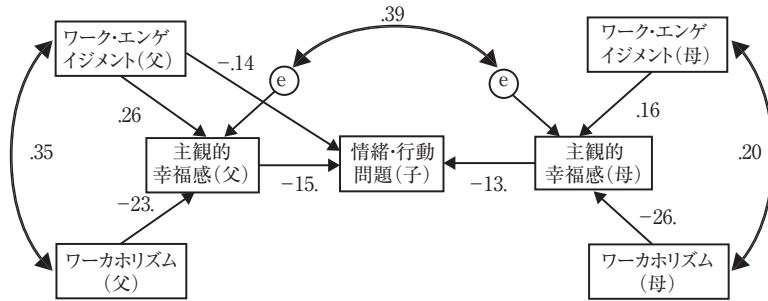
TWIN study I のデータを用いた共分散構造分析の結果、ワーカホリズムは仕事→家庭ネガティブ・スピルオーバーを通じて生活満足度を低下さ

図7 ワーク・エンゲイジメントと自己・パートナーの生活満足度



注：図中の数値は標準化偏回帰係数
出所：Bakker et al. (2014)

図8 親の働き方と子どもの情緒・行動問題：主観的幸福感による媒介効果



注：図中の数値は標準化偏回帰係数。
有意なパスのみ表示。
出所：島津ら (2013)

せたのに対して、ワーク・エンゲイジメントは、仕事→家庭ポジティブ・スピルオーバーを通じて生活満足度を高めることが明らかになった。また、夫（妻）の生活満足度は妻（夫）の生活満足度に影響を及ぼしており、さらに、それらの相互関係は1年後にも認められていた。生活満足度は、自分自身のワーク・エンゲイジメントの結果であるが、同時に、パートナーのワーク・エンゲイジメントの結果でもあった。なお、要因間の因果係数に関して、夫婦間で差は認められなかった。

5 島津ら (2013) の研究 (図8)

島津ら (2013) は、共働き夫婦とその子どもを対象とし、両親のワーク・エンゲイジメントおよびワーク・エンゲイジメントが、どのようにして子どもの情緒・行動問題に影響を及ぼすかを、両親の主観的幸福感の媒介機能に注目して検討した。2010年に実施した TWIN study II のベースライン調査のデータを用いて概念間の関連を共分散構造分析で解析した結果、以下の結果が得られた。

- (1) 父親・母親ともに、ワーク・エンゲイジメントとワーク・エンゲイジメントとは弱い正の関連を有していた。
- (2) 父親・母親ともに、ワーク・エンゲイジメントとワーク・エンゲイジメントとは弱い正の関連を有していた。

イジメントは自身の主観的幸福感と正の関連を、ワーカホリズムは自身の主観的幸福感と負の関連を有していた。(3) 父親の主観的幸福感、母親の主観的幸福感と正の関連を有していた。(4) 父親・母親ともに、主観的幸福感は子どもの情緒・行動問題と負の関連を有していた。(5) 父親では、さらにワーク・エンゲイジメントと子どもの情緒・行動問題と直接的な負の関連を有していた。

以上の結果より、両親のワーク・エンゲイジメントとワーカホリズムは、主観的幸福感を媒介しながら、子どもの情緒・行動問題に対してそれぞれ反対の影響を及ぼす可能性が示唆された。労働者のワーク・エンゲイジメントを高め、ワーカホリズムを低減する支援を行うことは、労働者自身の主観的幸福感の向上だけでなく、パートナーの主観的幸福感の向上や子どもの情緒・行動問題の低減にもつながると考えられた。

IV 今後の方向性

本稿では、ワーク・ライフ・バランスとメンタルヘルスとの関連について、スピルオーバー・クロスオーバーモデルに注目しながら言及した。本研究で紹介した研究は、いずれも未就学児をもつ共働き夫婦を対象としたものであるが、スピルオーバーについてはすべての研究で仮説を支持しており、海外での先行研究の結果と一致するものであった。すなわち、わが国の共働き夫婦においても、仕事の負担やワーカホリズムが仕事→家庭ネガティブ・スピルオーバーを高め、健康度の悪化につながることを示唆された。

ところが、クロスオーバーについては仮説が部分的にしか支持されない研究もあり、海外の先行研究 (e.g., Bakker, Demerouti, and Dollard 2008; Bakker, Demerouti, and Burke 2009) とは異なる知見も得られた。たとえば、Shimazu et al. (2011) では、ワーカホリズムがパートナーに及ぼす悪影響は妻から夫にしか認められず、夫がワーカホリックであっても必ずしも妻に悪影響を及ぼすわけではなかった。こうした違いは、日本における労働時間の男女差、性役割観、家事・育児の分担状況などが複合的に関係している可能性が考えら

れる。つまり、日本では、子育て世代における男性の長時間労働と家事・育児の女性への偏重が常態化しているため (Shimazu et al. 2011)、仮に夫がワーカホリックな働き方をしても妻への影響は少ないのに対して、妻がワーカホリックな働き方をする場合には、夫への影響が顕在化しやすいのかもしれない。つまり、妻がワーカホリックな働き方をする場合には、妻の家事・育児への関与が少なくなるために、夫自身が家事・育児に関与する必要性が高まるが、夫の労働時間は妻がワーカホリックであるか否かにかかわらず長いままであることから、夫は元来の長い労働時間に加えて家事・育児負担が増え、その結果として夫の家庭→仕事ネガティブ・スピルオーバーが高まるのかもしれない。

しかしながら、本稿で紹介した研究をもって日本での特徴であると一般化するには限界がある。ワーク・ライフ・バランスのあり方やそのあり方が健康に及ぼす影響は、対象者の雇用形態 (正規、非正規)、業種や職種、家族形態 (核家族、親との同居、シングルファザー・マザー)、夫婦の働き方 (共働き、片働き)、労働時間、居住地域 (大都市圏、地方都市)、子どもの有無、子どもの年齢などさまざまな要因によって異なる可能性がある。したがって、今後、これらの要因が、ワーク・ライフ・バランスのあり方やワーク・ライフ・バランスと健康との関連においてどの程度の影響を持つのか、さらなる検討が必要である。

ワーク・ライフ・バランスと健康との関連については、日本だけでなく海外でも今後、さらなる知見の集積が望まれる分野である。たとえば、スピルオーバーに関する研究では、仕事→家庭のネガティブなスピルオーバーに関する知見はある程度集積されたものの、家庭→仕事へのネガティブなスピルオーバーや、仕事→家庭および家庭→仕事のポジティブなスピルオーバーについては、いまだ研究数が少ない (Byron 2005; McNall, Nicklin, and Masuda 2010)。また、クロスオーバーについても、夫婦間におけるネガティブなクロスオーバーについては知見が蓄積されつつあるものの、ポジティブなクロスオーバーについては、いまだ研究数は少ない (Shimazu, Shimada, and Watai, in

press)。さらに、育児や介護に伴うストレスや生活上の充実が、子どもへの養育態度や親の介護の質にどのような影響を及ぼすのかなど、世代間のクロスオーバーについても知見はほとんど得られていない。少子高齢化・核家族化が急速に進み、育児や介護の問題が重要になっているわが国では、ワーク・ライフ・バランスと健康についての知見を蓄積させ、各国に向けて積極的に発信する必要があるだろう。

参考文献

- 島田恭子・島津明人 (2009) 「ワーク・ライフ・バランスと精神的健康」産業精神保健 17: 139-144.
- (2012) 「ワーク・ライフ・バランスのポジティブ・スビルオーバーと精神的健康」産業精神保健 20: 271-275.
- 島津明人 (2014) 「ワーク・エンゲイジメント——ポジティブメンタルヘルスで活力ある毎日を」労働調査会.
- ・島田恭子・高橋正也・渡井いずみ・川上憲人 (2013) 「両親のワーク・エンゲイジメントおよびワーカホリズムと子どもの情緒・行動問題との関連：主観的幸福感による媒介効果」産業衛生学雑誌臨時増刊号, 55, 398.
- 内閣府 (2013) 「平成 25 年版男女共同参画白書」http://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/h25/zentai/index.html. 2014 年 9 月 29 日アクセス.
- NHK 放送文化研究所 (2010) 「日本人の生活時間・2010」<http://www.nhk.or.jp/bunken/summary/yoron/lifetime/014.html>. 2014 年 9 月 29 日アクセス.
- 渡井いずみ・錦戸典子・村嶋幸代 (2006a) 「ワーク・ファミリー・コンフリクト研究の動向——日本人を対象とした研究を中心に」産業精神保健 14: 299-303.
- ・———・——— (2006b) 「ワーク・ファミリー・コンフリクト尺度 (Work-Family Conflict Scale: WFCS) 日本語版の開発と検討」産業衛生学雑誌 48: 71-81.
- Allen, T. D., Herst, D. E., Bruck, C. S., and Sutton M. (2000) Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology* 5: 278-308. Allen TD, Herst DE, Bruck CS.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., and Burke, R. (2009) Work-aholism and relationship quality: A spillover-crossover perspective. *Journal of Occupational Health Psychology* 14: 23-33.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., and Dollard, M. (2008) How job demands influence partners' experience of exhaustion: Integrating work-family conflict and crossover theory. *Journal of Applied Psychology* 93: 901-911.
- Bakker, A. B., van Emmerik, H., and Euwema, M. C. (2006) Crossover of burnout and engagement in work teams. *Work and Occupations* 33: 464-489.
- Bakker, A. B., Shimazu, A., Demerouti, E., Shimada, K., and Kawakami, N. (2011) Crossover of work engagement among Japanese couples: Perspective taking by both partners. *Journal of Occupational Health Psychology* 16: 112-125.
- Bakker, A. B., Shimazu, A., Demerouti, E., Shimada, K., and Kawakami, N. (2014) Work engagement versus workaholism: A test of the Spillover-Crossover model. *Journal of Managerial Psychology* 29: 63-80.
- Barnett, R. C., and Hyde, J. S. (2001) Women, men, work, and family. *American Psychologist* 56: 781-779.
- Byron, K. (2005) A meta-analytic review of work-family conflict and its antecedents. *Journal of Vocational Behavior* 67: 169-198.
- Eby, T. L., Casper, W. J., Lockwood, A., Bordeaux, C., and Brinley, A. (2005) Work and family research in IO/OB: Content analysis and review of the literature (1980-2002). *Journal of Vocational Behavior* 66: 124-197.
- Frone, M. R., Russell, M., and Cooper, M. L. (1997) Relations of work-family conflict to health outcomes: A four-year longitudinal study of employed parents. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 70: 325-335.
- Greenhaus, J. H., and Parasuraman, S. (1999) Research on work, family, and gender. In: *Handbook of gender & work*, edited by Powell N., SAGE, London, pp 391-412.
- Grzywacz, J. G. (2000) Work-family spillover and health during mid-life: Is managing conflict everything? *American Journal of Health Promotion* 14: 236-243.
- Hammer, L. B., Cullen, J. C., Neal, M. B., Sinclair, R. R., and Shafiro, M. V. (2005) The longitudinal effects of work-family conflict and positive spillover on depressive symptoms among dual-earner couples. *Journal of Occupational Health Psychology* 10: 138-154.
- Hurrell, J. J., Jr., and McLaney, M. A. (1988) Exposure to job stress - A new psychometric instrument. *Scandinavian Journal of Work and Environmental Health* 14 (Supple-1) : 27-28.
- Kahn, R. L., Wolf, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., and Rosenthal, R. A. (1964) *Organizational stress*, Wiley, New York.
- Karasek, R. A., and Theorell, T. (1990) *Healthy work: Stress, productivity and the reconstruction of working life*. Basic Books, New York.
- Kinnunen, U., Feldt, T., Geurts, S. A. E., and Pulkkinen, L. (2006) Types of work-family interface: Well-being correlates of negative and positive spillover between work and family. *Scandinavian Journal of Psychology* 47: 149-162.
- Marks, S. R. (1977) Multiple roles and role strain. *American Sociological Review* 42: 921-936.
- McNall, L.A., Nicklin, J. M., and Masuda, A. D. (2010) A meta-analytic review of the consequences associated with work-family enrichment. *Journal of Business Psychology* 25: 381-396.
- Mesmer-Magnus, J. R., and Viswesvaran, C. (2005) Convergence between measures of work-to-family and family-to-work conflict: A meta-analytic examination. *Journal of Vocational Behavior* 67: 215-232.
- Montgomery, A. J., Peeters, M. C. W., Schaufeli, W. B., and Den Ouden, M. (2003) Work-Home Interference among newspaper managers: Its relationship with burnout and engagement. *Anxiety and Stress Coping* 16: 195-211.
- Peeters, M. C. W., Montgomery, A. J., Bakker, A. B., and Schaufeli, W. B. (2005) Balancing work and home: How job and home demands are related to burnout. *International Journal of Stress Management* 12: 43-61.

- Schaufeli, W. B., and Bakker, A. B. (2004) Job demands, job resources and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior* 25: 293-315.
- Shimazu, A., Bakker, A. B., and Demerouti, E. (2009) How job demands affect the intimate partner: A test of the spillover-crossover model in Japan. *Journal of Occupational Health* 51: 239-248.
- Shimazu, A., Demerouti, E., Bakker, A. B., Shimada, K., and Kawakami, N. (2011) Workaholism and well-being among Japanese dual-earner couples: A spillover-crossover perspective. *Social Science and Medicine* 73: 399-409.
- Shimazu, A., Shimada, K., and Watai, I. (in press). Work-family balance and well-being among Japanese dual-earner couples: A spillover-crossover perspective. In: S. Leka and R. Sinclair (Eds.) *Contemporary occupational health psychology: Global perspectives on research & practice* (Volume 3). Wiley-Blackwell.
- Siegrist, J. (1996) Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology* 1: 27-41.
- Steenbergen, E. F., Ellemers, N., and Mooijaart, A. (2007) How work and family can facilitate each other: Distinct types of work-family facilitation and outcomes for women and men. *Journal of Occupational Health Psychology* 12: 279-300.
- Wang, J., Afifi, T. O., Cox, B., and Sareen, J. (2007) Work-family conflict and mental disorders in the United States: cross-sectional findings from the National Comorbidity Survey. *American Journal of Industrial Medicine* 50: 143-149.
- Westman, M. (2001) Stress and strain crossover. *Human Relations* 54: 717-751.
- Westman, M. (2006) Models of work-family interactions: Stress and strain crossover. In R.K. Suri (ed.) *International encyclopedia of organizational behavior*, 498-522, Pentagon Press, New Delhi.
- Westman, M., and Etzion, D. (1999) The crossover of strain from school principals to teachers and vice versa. *Journal of Occupational Health Psychology* 4: 269-278.
- Westman, M., and Etzion, D. L. (2005) The crossover of work-family conflict from one spouse to the other. *Journal of Applied Social Psychology* 35: 1936-1957.

しまず・あきひと 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野准教授。最近の主な著作に『ワーク・エンゲイジメント——ポジティブメンタルヘルスで活力ある毎日を』（労働調査会，2014年）。精神保健学専攻。