
総 説

労働者におけるWork-Life Balanceが抑うつ・不安に 及ぼす影響に関する研究動向

Research trends regarding effects of work-life balance on workers' mental health

七原 麻衣 (早稲田大学人間科学研究科)¹, 畑 琴音 (早稲田大学人間科学学術院)
田島 えみ (早稲田大学人間科学研究科), 二宮 朝日菜 (早稲田大学人間科学研究科)
鈴木 伸一 (早稲田大学人間科学学術院)

Mai Nanahara (Graduate School of Human Sciences, Waseda University)¹,
Kotone Hata (Faculty of Human Sciences, Waseda University) ,
Emi Tajima (Graduate School of Human Sciences, Waseda University) ,
Asahina Ninomiya (Graduate School of Human Sciences, Waseda University) ,
Shin-ichi Suzuki (Faculty of Human Sciences, Waseda University)

(Received : August 21, 2023 ; Accepted : December 5, 2023)

Abstract

This study comprehensively reviewed previous research on the effects of Work-Life Balance (WLB) and associated concepts on depression and anxiety. The review aimed to categorize WLB and similar concepts by validating their definitions and scales mainly focusing on balancing work and family life. Consistent results from prior studies indicate that a positive state of work-family balance decreases depression and anxiety, whereas a negative balance results in their intensification. Work-Family Conflict (WFC) was the principal concept addressed in the reviewed research, likely due to its well-defined representation of the state of conflict between work and home, making it an apt subject for investigation. This review also identified three major factors related to WLB and similar concepts: individual and environmental personality variables, work-related variables, and detrimental lifestyle habits such as sleep disorders and alcohol consumption.

Key Words : Work-Life Balance、depression、anxiety

¹ Mai Nanahara (Graduate School of Human Sciences, Waseda University) : mai.nanahara@moegi.waseda.jp

1. 問題と目的

労働者のメンタルヘルスを考える上で、仕事の時間や内容など労働環境に関する全般的な事柄のみならず、私生活や社会生活も重要な役割を担う。内閣府は「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」を策定し、国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会を目指すべきであると提唱している⁽¹⁾。このWork-Life Balance（以下WLB）を保つこととは、「老若男女誰もが、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」と定義されている⁽²⁾。

労働者におけるWLBは、メンタルヘルスと密接な関係があることが示唆されている。WLBが保てない状態であることは、心理的ストレス、不安、うつ病を経験する可能性が高く、人生の満足度に影響を及ぼすことが示されている⁽³⁾。他にも、WLBを保つことは、仕事満足度、Well-being、QOLを向上させることが明らかにされている⁽⁴⁾。

WLBは、現在では一般的な用語としても社会に浸透しているが、学術的な定義は不明瞭なことが多い。WLBには類似概念として、仕事と家庭とのバランスを表すWork-Family Balanceや、仕事と家庭との葛藤を表すWork-Family Conflictなどがある。このように、仕事と生活のバランスに関する概念に関しては多くの類似概念が存在している現状であり、これらの研究が指し示す結果も一貫してい

ない現状にある。WLBについて、その概念の統合を試みたSirgy & Lee (2018)の研究では、類似概念も含めてWLBの統合的な定義を提唱し、類似概念に関連する変数についてもまとめられている⁽³⁾。しかしこれらの類似概念が必ずしもWLBと同じであるとは言い切れず、それぞれを分けて整理する必要がある。

WLBを取り巻く学術的な現状をまとめると、仕事と生活のバランスが具体的に何を示すものであるのかが不明確であるという問題点がある。また、どのような概念を設定しているかが異なることで、WLBと精神的健康との関連にも研究によって違いがあることが考えられる。そこで本研究では、WLBとその類似概念に関する先行研究を概観し、仕事と生活のバランスにおける概念について整理することを目的とする。また、これらの概念がメンタルヘルスに及ぼす影響に注目し、労働者に最も多いとされる精神疾患はうつ病である⁽³⁾ことと、労働者の約半数が仕事に関する強い不安や悩みを抱えている⁽⁴⁾ことから、本研究では抑うつ症状と不安症状を労働者の陥る代表的な精神症状とし、WLBと類似概念との関連についても整理を行う。

2. 方法

本研究では、WLBとその類似概念が抑うつ、不安に及ぼす影響について扱った学術論文を対象としてレビューを行った。レビューの実施については、Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA) statementに準拠して行った。

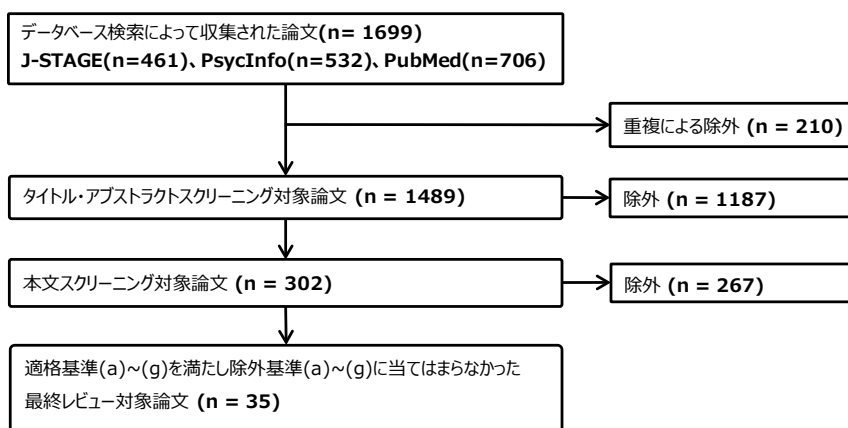


Figure 1 論文抽出のフロー図

論文の検索は2023年5月10日に実施した。日本語論文の検索には、国内で出版された学術誌を広く閲覧することができるJ-STAGEを用い、検索式は「(“ワーク・ライフ” or “ワーク・ファミリー”) and (“不安” or “うつ”）」とした。英語論文の検索には国際的な医学文献のデータベースであり、Minds診療ガイドライン作成のためのシステムティック・レビューの文献検索戦略にて必須の検索データベースとされているPubMedおよび、心理学分野全体を網羅的に検索できるPsycINFOを用い、検索式は「("work life" or "work family") and ("anxiet*" or "depress*")」とした。独立した二名が一組となり、二組に分かれて論文を分担し、タイトル・アブストラクトスクリーニングを行い、論文抽出を行った (Figure 1)。

2.1. 適格基準

適格基準は、(a) 学術誌により出版されていること、(b) 英語または日本語で記載されていること、(c) WLBとアウトカムとの関連を量的に検討した調査研究であること、(d) 対象が成人の労働者であること、(e) 抑うつ、不安に関する症状スケールとWLBとの関連を量的に検討していること、(f) 回帰分析またはパス解析などの分析により、WLBが抑うつ、不安に及ぼす影響性を検討していることとした。

2.2. 除外基準

除外基準は、(a) 学術論文以外であること、(b) 英語または日本語以外の言語であること、(c) レビュー論文、質的調査、事例研究、介入調査、要因の判断不可な研究、プロトコル論文、尺度開発論文であること、(d) 子ども、学生、親子、特定の性別 (性役割) を対象としていること、(e) 抑うつ、不安に関する症状スケールを扱っていないこと、(f) 回帰分析やパス解析など以外の分析方法で変数間の影響性の検討を行っていないものとした。

3. 結果

3.1. 対象論文の特徴

本研究における論文の適格基準、除外基準に照らし合わせた結果、計35件が対象論文となった。対象論文の概要についてTable 1に示す。まず、これら

の論文の基本的情報として、抽出された35編の論文のうち、職種を限定せず労働者を対象としたものは17件、医師や看護師など医療従事者に限定したものは8件、その他職種を限定したものは10件であった。

3.2. WLBの関連類似概念の定義の整理

本研究の対象論文において、Work-Family Conflict (WFC) などの仕事とそれ以外の生活の葛藤の高さを表す概念を用いた論文が最も多く24件⁽⁷⁻³⁰⁾、Work-Life Balance (WLB) を用いた論文が3件⁽³¹⁻³³⁾、Work-Family Interference (WFI) を用いた論文が3件であった⁽³⁴⁻³⁶⁾。その他、各1件のみ確認されたものとして、Work-Family Balance (WFB)、Home-to-Work Conflict (HWI)、Work-Life Imbalance (WLI)、Work-to-Family Spillover、Work-Privacy Conflict (WPC) があった⁽³⁷⁻⁴¹⁾。確認されたこれらの9つの概念のうち、仕事との生活の調和という状態像に焦点を当てているものはWLB、WFB、WLIの3つであり、その他は全て仕事との生活の葛藤や干渉といったネガティブな状態を示すものであった。

WLBの類似概念について、各論文が行った定義をTable 2に示す。定義が明記されていない論文は12件であり、定義が明記されている場合でも論文によって異なる定義がなされているものが多かった。しかしWFCについては、Greenhaus & Beutell (1985)⁽⁴¹⁾の定義を引用している論文が19件中6件であり、他の用語に比べて一貫性が見られた。全体的な定義の傾向として、仕事とそれ以外の生活におけるそれぞれの役割が、もう一方の役割に影響を及ぼす現象を定義していることが窺えた。また、仕事以外の生活場面を「家庭」に限定している場合が最も多く、仕事における役割と家庭における役割の相互の影響過程について言及している定義が大半であった。

Table 1 WLBの類似概念と抑うつ・不安の関連を検討した文献

| # | 著者 (出版年) | 対象者 | WLBの 類似概念 | 抑うつ・不安の使用尺度 | アウトカムとの関連 |
|----|-----------------------------|---|---------------------------|--|--|
| 1 | Haar et al. (2014) | 6か国の労働者1416名 | WLB | 抑うつ・不安 (Axtell et al.,2002)より6項目 | WLBは抑うつ・不安に負の影響 WLBと男女平等主義傾向の交互作用が不安に負の影響 |
| 2 | Gan et al. (2015) | 中国の科学者・技術者11419名 | WFI | 抑うつ (CES-D) | WFIは抑うつに正の影響 (B = .36) |
| 3 | Li et al. (2015) | 25歳以上のアメリカ人7108名 | FWC | DSMの診断基準に基づいて7段階で測定 | FWCは抑うつに正の影響 |
| 4 | Hao et al. (2016) | 中国の医師931名 | WFC WFC | 抑うつ (CES-D) | WFCは抑うつに対して正の影響 (B = .30)、FWCは抑うつに対して正の影響 (B = .48) |
| 5 | Kan & Yu (2016) | 中国の銀行員1239名 | WFC | 抑うつ (CES-D) | WFCが抑うつに正の影響(B = .24 to B = .23) |
| 6 | McTernan et al. (2016) | 韓国の自営業者14454名 | WFC | 抑うつ (PHQ) | WFCが抑うつに正の影響 |
| 7 | Howard et al. (2017) | アメリカの若者6500名 | WFC WFC | 抑うつ (CES-D) | WFCは抑うつに正の影響(B = .07) FWCは抑うつに正の影響(B = .13) |
| 8 | Lee et al. (2017) | 在宅医療従事者150名 | WFC | 抑うつ (CES-D) | WFCは抑うつに正の影響 (B = .46) |
| 9 | Sugawara et al. (2017) | 精神保健看護師180名 | WFC | 抑うつ (CES-D) | WIFが抑うつに正の影響 (B = .40) FIWが抑うつに正の影響 (B = .36) |
| 10 | Bergs et al. (2018) | オランダの労働者2924名 | WFC ※尺度は WHI/HWI | 抑うつ (HAD scale) | T1の抑うつはT2のHWIに正の影響 (B = .08) T2のHWIはT3の抑うつに正の影響 (B = .11) |
| 11 | Houfort et al. (2018) | Study1:フランス語圏の公務員91名 Study2:679人のフランス語教師 | WFC | 不安・抑うつ (Anxiety and Depression subscales) | WIFが心理的苦痛に正の影響 (B = .50) FIWが心理的苦痛に正の影響 (B = .12) 心理的苦痛が抑うつ・不安に正の影響 (B = .85、B = .82) |
| 12 | Barnett et al. (2019) | 看護師90名 | WFB | 抑うつ・不安・ストレス (DASS) | WFBが抑うつに負の影響 (B = -.21) |
| 13 | Dionisi et al. (2019) | 部下を持つ労働者123名 | FWC | 抑うつ (CES-D) | Family-to-work conflictは抑うつ症状に正の影響 |
| 14 | Lee et al. (2019) | 韓国のバス運転手347名 | WLB | 抑うつ(PHQ-9) 不安 (BAI) | WLBは抑うつ・不安に対して負の影響 (B = -.01、B = -.01) |
| 15 | Namazi et al. (2019) | 刑務所矯正監督員157名 | WFC | 抑うつ (BSI) | WFCが抑うつに正の影響(B=.61) |
| 16 | Abdelrehim et al. (2020) | エジプトの土木作業員3104名 | WFCs | 抑うつ (CES-D) | WAIから抑うつへの影響をWFCが媒介 |
| 17 | Converso et al. (2020) | 労働者1704名 | HWI | 抑うつ (PHQ) | 成人以上の介護対象者がいる場合、HWIを媒介して抑うつに正の影響 |
| 18 | Modaresnezhad et al. (2020) | 看護師1080名 | WFC | 不安 (Price, 2001) | WFCは不安に正の影響 (B = .14) |
| 19 | Yang & Kim (2020) | 韓国の65歳未満の労働者2386名 | WFC | 抑うつ(CES-D) | 抑うつ:正の影響(B=.84):Young Adult (23-44) 抑うつ:正の影響(B=.86):Middle-Aged (45-64) |
| 20 | Zhou et al. (2020) | 中国の企業従業員2184名 | WFC | 抑うつ(PHQ) | WFCは抑うつに対して正の影響 (B = .31)、FWCは抑うつに対して正の影響 (B = .37) |
| 21 | Bunjo et al. (2021) | オーストラリアの成人910名 | WFI | 抑うつ (CES-D) | WLIは抑うつに正の影響 (B = .31) WLIと睡眠時間の交互作用が抑うつに負の影響 (B = -.04) |
| 22 | Kayaalp et al. (2021) | 過去12か月で週に少なくとも20時間雇用されていた個人689名 | WFC | 抑うつ(CES-D) 不安(the Profile of Mood States scale) | Wave1時点のFWCはWave2時点の不安に正の影響 (B = .09) Wave1 (Wave2) 時点のFWCはWave2 (Wave3) 時点の抑うつに正の影響 (B = .14、B = .11) Wave1 (Wave2) 時点のWFCはWave2 (Wave3) 時点の不安に正の影響 (B = .11、B = .07) |
| 23 | Lawson et al. (2021) | IT企業に勤務し青年期の子を持つ親118名 | WTFC | 抑うつ (KG※論文の中では心理的ディストレス) | WTFCに対する感情的反応は抑うつに正の影響 (B = .31) |
| 24 | López-Núñez et al. (2021) | 労働者1659名 | CWFR | 不安・抑うつ(the PROMIS) | CWFRが抑うつ・不安に正の影響 (B = .20、.28) |
| 25 | Machado et al. (2021) | 飲食店従業員160名 | WFI ※尺度は WLC LWC | 抑うつ、不安、ストレス尺度 (DASS-21) | 職場でのいじめがネガティブなWFIを媒介して抑うつ・不安に正の影響 (B = .94、.83) |
| 26 | Pitt et al. (2021) | ポストドクター215名 | WLC LWC | - | work-life conflictは不安に正の影響(B = .24) life-work conflictは不安正の影響 (B = .16) |
| 27 | Zhang et al. (2021) | 看護師397名 | WFC | 抑うつ (CES-D) | WFCが抑うつに正の影響 (B = 2.22) |
| 28 | Becker et al. (2022) | アメリカの労働者239名 | WLB | 抑うつ (PHQ-8) | WLBは抑うつに負の影響 (B = -.22) |
| 29 | Brym et al. (2022) | 子どもを持つ労働者352名 | WPC | 抑うつ (EPDS) | WPCが抑うつに正の影響(B = .34) |
| 30 | Kuśnierz et al. (2022) | ポーランド、ウクライナの従業員736名 | WFC | 抑うつ(PHQ-9) 不安(GAD-7) | WFCは不安に正の影響 (B = .12) WFCは抑うつに正の影響 (B = .09) |
| 31 | Lee et al. (2022) | アメリカの中年成人3294名 | work-to-family spillover | 抑うつ(Kessler et al.,1999) | 仕事から家庭へのネガティブ/ポジティブなスピルオーバーは抑うつに正/負の影響 家庭から仕事へのネガティブなスピルオーバーは抑うつに正の影響 ネガティブなスピルオーバーと楽観的な性格の交互作用が抑うつに負の影響 |
| 32 | Qi et al. (2022) | 中国の看護師839名 | WFC | 不安 (SAS) | WFCが不安に正の影響 |
| 33 | Wright et al. (2022) | アメリカ在住の者396名 | WLI | 抑うつ (CES-D) | WLIは抑うつに正の影響 (B = .54) |
| 34 | Zhang et al. (2022) | アメリカの医療従事者1059名 | WFC | 抑うつ (CES-D) | WFCが抑うつに正の影響(B = 2.70) |
| 35 | Kim et al. (2023) | 労働者1074名 | WFC | 抑うつ (CES-D) 不安 (BAI) | 抑うつ: 正の影響、不安: 正の影響 |

Note. WFC=Work-Family Conflict, WFB=Work-Family Balance, HWI=Home-to-Work Conflict, CWFR=Conflict between Work and Family Relationships, WLB=Work-Life Balance, HWF=Home-to-Work Conflict, WFF=Work-Family Interference, WLI=Work-Life Imbalance, FWC=Family-Work Conflict, WLC=Work-Life Conflict, LWC=Life-Work Conflict, WTFC=work-to-family conflict, WPC=Work-Privacy Conflict.

Note. 対象論文内に標準化偏回帰係数 (β) の記載がないものに関しては、統計量を記載していない。

Note. 対象となった論文は、全て対象者が健常群で設定されている。

3.3. WLBの類似概念を測定するために使用されている尺度

WLBの類似概念を測定するために使用されている尺度についてはTable 3の通りである。WLBを扱っている3件の研究においては、それぞれで別の尺度が用いられていた⁽³¹⁻³³⁾。また、WFCを扱った研究において、Greenhaus & Beutell (1985)⁽⁴¹⁾の定義を引用している研究が多く、定義については一貫性が見られたものの、使用している尺度については研究ごとに異なり、計15種類の尺度が確認された。

WFCの尺度の中には、その方向性を仕事から家

庭への葛藤の一方に限定したもの（WFC：仕事の役割が家庭の役割の遂行を妨げる）がある一方で、家庭から仕事への葛藤（FWC：家庭の役割が仕事の役割の遂行を妨げる）を測定している尺度もあり、研究間で異なる状態であった。この方向性の問題については、WFCかFWCかによって抑うつへの影響が異なる場合があることが報告されており⁽²⁴⁾、WFCとFWCはそれぞれ異なる葛藤を示している可能性が考えられる。このように同じ概念を用いている研究でも使用している尺度が異なっている場合や、使用している概念名と尺度名が異なる場合など測定する尺度に一貫性がないことが確認された。

Table 2 各論文におけるWLBの類似概念の定義

| # | 著者 (出版年) | WLBの 類似概念 | WLBの類似概念の定義 |
|----|-----------------------------|--------------------------|---|
| 1 | Haar et al. (2014) | WLB | WLBは、人生における複数の役割のバランスがどの程度うまく取れているかに関する個人の評価。 |
| 2 | Hao et al. (2016) | WFC FWC | WFCは仕事による行動、時間、ストレスが家庭関連の責任に干渉する役割間葛藤の一形態、FWCは仕事による行動、時間、ストレスが家庭関連の責任に干渉する役割間葛藤の一形態である。 |
| 3 | Kan & Yu (2016) | WFC | Netemeyer et al.(1996)によると、仕事による家族紛争 (WIF) は、仕事に対する一般的な要求、それに費やされる時間、およびそれによって生じる緊張が、家族関連の責任を果たすのを妨げる役割間対立の一形態である。 |
| 4 | Howard et al. (2017) | WFC FWC | 仕事と家庭の両方の要求のバランスをとっている人は、一方の役割(例:仕事)にリソースを投資した結果、もう一方の役割(例:家庭)に利用できるリソースが少なくなった場合など、自分の個人リソースを過剰に酷使していると感じることがある(Greenhaus & Beutell,1985; Hobfoll,1989)。仕事と家庭の要求の間のこの不一致は、仕事と家庭の対立と呼ばれる。 |
| 5 | Sugawara et al. (2017) | WFC | 仕事と家庭の領域からの役割のプレッシャーがいくつかの点で相容れない、役割間の対立の一形態。一方の役割に参加すると、もう一方の役割に参加することが困難になる。 |
| 6 | Bergs et al. (2018) | WFC | 仕事と家庭の領域からの役割のプレッシャーが何らかの点で相容れない、役割間の対立の一形態。 |
| 7 | Houliort et al. (2018) | WFC | WFCは個人的役割と専門的役割の間で競合する要求から生じるものである(Greenhaus & Beutell, 1985)。COR理論によって説明することができ、個人は限られた資源とエネルギーを持つとされているため、1つの役割に資源が割かれると、もう一方の役割に割かれる資源が減りストレス反応が起こる。 |
| 8 | Dionisi et al. (2019) | FWC | 家庭における役割や関係に費やした時間、それに起因する緊張、および/または家庭における役割や関係によって要求される行動によって、仕事の責任を果たすことが困難になった場合、家庭と仕事の対立が存在するといわれる(Greenhaus & Beutell,1985)。 |
| 9 | Lee et al. (2019) | WLB | WLBとは自分の人生の優先順位に従って、仕事と非仕事の活動が両立し、調和しているという主観的な認識のことである。 |
| 10 | Namazi et al. (2019) | WFC | WFCは仕事と家庭の衝突 (W-FC) と呼ばれ、仕事の要求やプレッシャーが家庭の要求に干渉するときに発生する役割間のストレスとされる。 |
| 11 | Abdelrehim et al. (2020) | WFCs | 仕事と家庭の対立 (WFC) は、一方の役割の義務が、もう一方の役割のタスクのために完全には果たせない場合に発生する可能性のある役割間の対立である(Byron,2005 ;Eshak et al.,2018)。 |
| 12 | Modaresnezhad et al. (2020) | WFC | WFCは、一方の役割(仕事/家庭)のプレッシャーによって、もう一方の役割の要求を満たすことが妨げられるときに発生する(Greenhaus & Beutell,1985)。従業員の仕事が生計に支障をきたす程度。 |
| 13 | Zhou et al. (2020) | WFC | 仕事と家庭の対立は、仕事と家庭の領域からの役割のプレッシャーが何らかの点で相容れない、役割間対立の一形態(Greenhaus & Beutell, 1985)。 |
| 14 | Bunjo et al. (2021) | WFI | WFIは、仕事と家庭生活の認識された要求の間の複雑な相互作用であり、仕事と家庭の調和が達成できないことに繋がる。 |
| 15 | Kayaalp et al. (2021) | WFC | 仕事と家庭の対立 (WFC) は、仕事と家庭の領域からの役割のプレッシャーが、ある点で相容れない、役割間の対立の一形態(Greenhaus & Beutell,1985)。 |
| 16 | Lawson et al. (2021) | WTFC | 仕事と家庭の間の影響にも方向性(仕事から家庭、または家庭から仕事)があり、特に仕事と家庭の対立の影響(WTFC)は、仕事の役割が家庭における役割に干渉する一種の役割間対立である(Frone,2003)。 |
| 17 | Machado et al. (2021) | WFI | WFIは、ある領域(家庭など)での労働者の機能(行動)が、他の領域(仕事など)で蓄積された(負または正の)負荷反応によって影響を受けるプロセス(Geurts et al.,2005)。 |
| 18 | Pitt et al. (2021) | WLC LWC | WLCは、仕事の責任と生活(通常は家庭)の責任が相互に干渉するときに発生する(Greenhaus & Beutell, 1985; Frone, 2000; Amstad et al., 2011)。 |
| 19 | Zhang et al. (2021) | WFC | 仕事と家庭の干渉、家庭と仕事の干渉を含む双方向の役割対立。 |
| 20 | Brym et al. (2022) | WPC | WPCとは、職場経験とプライベート経験との負の干渉のことである (Eby LT et al.,2010;Amstad FT et al.,2011) 。 |
| 21 | Lee et al. (2022) | work-to-family spillover | スピルオーバーとは、感情、態度、または行動が、ある領域から別の領域に移ることを指す (Lambert,1990)。 |
| 22 | Wright et al. (2022) | WLI | WLIには、次の2つの異なる形態がある。(1) 仕事の義務が家庭における責任を妨げる。(2) 家庭における責任が仕事の義務を妨げる(Kossek & Ozeki,1998)。 |
| 23 | Zhang et al. (2022) | WFC | 仕事と家庭の対立は、労働者が仕事と家庭における役割の間で、仕事から家庭へ、および/または家庭から仕事へという双方向で両立しない要求を経験するときに発生する(Greenhaus & Beutell,1985)。 |

Note. 対象論文のうち、定義が明記されている論文のみ記載。

Note. 「WLBの類似概念の定義」は対象論文内の記載を筆者が翻訳したものである。

Table 3 WLBの類似概念の整理と尺度

| 概念名 | 定義 | 尺度名 |
|-------------------------------|--|---|
| Work-life balance (WLB) | 自分の人生の優先順位に従い、仕事や非仕事の活動における自分の役割のバランスが取れているかに関する主観的評価 | WLBを0-100の間の数値で評価する、独自に作成した項目 (Ala-Mursula et al.,2014) 独自に作成した3項目 (Haar,2013) WLB scale(Carlson et al.,2009) |
| Work-Family Balance(WFB) | 定義の記載なし | The Satisfaction with Work-Family Balance Scale (Valcour,2007) |
| work-life imbalance(WLI) | (1) 仕事の義務が家庭の責任を妨げる (2) 家庭の責任が仕事の義務を妨げる、という二つの側面を捉えた状態 | work-life balance scale(Hayman,2005) |
| Work-Life Conflicts | 仕事の責任と生活 (通常は家庭) の責任が相互に干渉するときに発生する状態 | work-family conflict and family-work conflict scales(Netemeyer et al.,1996) |
| Life-Work Conflicts | | |
| Work-Family Conflict(WFC) | 仕事上の役割が家庭における役割に干渉し、家庭における役割が仕事に影響する、という役割間の対立している形態や闘争、葛藤関係 | Work-Family Conflict Scale(Carlson et al.,2000) Work-family conflict scale (Kopelman et al.,1983) the Survey Work-Home Interference Nijmegen (SWING) the Gender Role Conflict Scale (O'Neil et al.,1986) 日本語版Work-Family Conflict Scale (WFCS) 独自に作成した項目(Modaresnezhad et al.,2020) work-family conflict and family-work conflict scales(Netemeyer et al.,1996) Work-Family Conflict Scale (Kelloway et al.,1999) 独自に作成した項目(Howard et al.,2017) MIDUS- National Study questionnaire (WECとFWCの2方向から測定できる) Frone et al. (1992) から4項目 Work-Family Conflict and Family-Work Conflict scales (Netemeyer et al.,1996) WFC (Carlson,2000 ;Zhang,2007) the Kessler National Comorbidity Surveyから抽出した4項目 WFC scale and FWC scale (Netmeyer et al.,2008) Work-life balance scale(Kim C-W & Park-C-Y.,2008) |
| Family-to-work conflict (FWC) | 家庭における役割や関係に費やした時間やそれに起因する緊張、およびまたは家庭における役割や関係によって要求される行動によって、仕事の責任を果たすことが困難になった場合などの生じる、家庭と仕事間の葛藤 | Work-Home Interaction-NijmeGen questionnaire (SWING; Geurts et al., 2005) 短縮版の自己報告式尺度(Netemeyer et al.,1996) Grzywacz(2000)より4項目 |
| work-privacy conflict(WPC) | 職場経験とプライベート経験との負の干渉 | Copenhagen Psychosocial Questionnaire(Kristensen TS et al.,2005;Nübling M et al.,2005) |
| work-family interference(WFI) | 仕事と家庭生活の認識された要求の間の複雑な相互作用として定義され、仕事と家庭の調和が達成できないことに繋がる | The WFI and FWI measures (Grzywacz & Marks,2000) the Australian Work and Life Index (AWALI) |
| Work-Family Interaction | ある領域 (家庭など) での労働者の機能 (行動) が、他の領域 (仕事など) で蓄積された (負または正の) 負荷反応によって影響を受けるプロセス | SWING(Geurts et al.,2005) |
| work-to-family spillover | スピルオーバーとは、感情、態度、または行動が、ある領域から別の領域に移ることを指す (Lambert,1990)。 | measure of spillover(Grzywacz & Marks,2000)より、下位尺度4項目で評価 |

Note. 各概念の定義は一部の先行研究から引用したもの、あるいは複数の先行研究で述べられていた定義を統合させたものである。
 Note. WFCは、Conflict between Work and Family Relationships(CWFR), Work-family conflicts(WFCs), work-to-family conflict (WTFC)の定義を含む。
 Note. FWCは、home-to-work conflict(HWD)の定義を含む。
 Note. Work-Family Interactionをが用いられていた論文について、定義、尺度はWork-Home Interactionが採用されていたためその定義を記載。

概念名については、WFCが最も多く研究において扱われていることが確認され、またそれらの研究におけるWFCの定義も同じGreenhaus & Beutell (1985)⁽⁴¹⁾の定義が使用されている傾向があった。しかし、尺度については研究間で異なる尺度を使用しており、実際に測定しているWFCが研究によって異なる可能性があることが示された。

3.4. WLBの類似概念が抑うつ・不安に及ぼす影響

回帰分析や共分散構造分析などで、WLBの類似概念が抑うつに及ぼす影響を検討していた論文は32件であった。そのうち、葛藤の高さを示すWLBの

類似概念を用いた研究24件において、抑うつへの正の影響が確認され、バランスの良さを示すWLBの類似概念を用いた4件の研究において負の影響が確認された。また、特定の要因から抑うつへの影響をWLBの類似概念が媒介すると報告した研究は3件、WLBの類似概念における下位尺度によって抑うつへの影響が異なるものが1件であった。同じく不安に及ぼす影響を検討していた論文は11件であった。そのうち、葛藤の高さを示すWLBの類似概念を用いた8件の研究で正の影響が確認され、WLBを用いた2件の研究で負の影響が確認された。特定の要因から不安への影響をWLBの類似概念が媒介する

と報告した研究は1件であった。

概念によっては研究間で異なる結果が出ているものもあった。WFCもFWCも同様に抑うつに正の影響を及ぼしていた研究があった一方で⁽¹⁵⁾、WFCのみ抑うつに正の影響を及ぼすことが報告されている研究もあった⁽²⁶⁾。前者の研究ではWFCとFWCそれぞれについて自ら作成した1項目を4段階評定させており⁽¹⁵⁾、後者ではthe Kessler National Comorbidity Survey (NCS) を使用していた⁽²⁶⁾。この抑うつへの影響の違いが、仕事と家庭の方向性による違いなのか、それとも使用している尺度によるものなのかは不明確である。WLBの類似概念と抑うつや不安との関連を示す研究が多く確認された一方で、概念によっては研究間で異なる結果が報告されていた。

4. 考察

本研究では、仕事と生活のバランスにおける概念について整理すること、またこれらの概念が労働者の抑うつや不安に及ぼす影響について、WLBの類似概念によって異なるのかを明らかにすることを目的としてレビューを行った。その結果、研究間にて定義や尺度が統一されていないこと、それにより結果を比較することができないなどの問題点が明らかとなった。また、仕事とそれ以外の生活のバランスが、抑うつや不安に影響を及ぼすことが多くの研究により報告されており、複数の役割の調和や葛藤といった状態が、個人のメンタルヘルスに関連することが示された。しかし本レビューでは、従属変数を抑うつと不安に絞ってスクリーニングを行っていたが、抑うつや不安以外のネガティブな心理的症状にも、WLBの類似概念が影響を及ぼす可能性が考えられる。また、WLBが崩れてしまった時、必ず人は抑うつや不安といった症状に陥ってしまうのかというと、必ずしもそうではない。この間に影響するような変数についても、さらなる検討が必要とされる。今後WLBやWFCといった仕事とそれ以外の生活の調和を自らコントロールできるようになるためにはどうすればよいか、という視点からの検討を行うことも求められるだろう。

5. 利益相反

本研究において、開示すべき利益相反はない。

引用文献

- (1) 内閣府 (2007). 仕事と生活の調和 (ワーク・ライフ・バランス) 憲章「仕事と生活の調和」推進サイト < https://www.cao.go.jp/wlb/government/20barrier_html/20html/charter.html > (2023年10月4日)
- (2) 男女共同参画会議 (2007). 「ワーク・ライフ・バランス」推進の基本的方向報告：多様性を尊重し仕事と生活が好循環を生む社会に向けて仕事と生活の調和 (ワーク・ライフ・バランス) に関する専門調査会
- (3) Sirgy, M. J. & Lee, D. J. (2018). Work-life balance: An integrative review. *Applied Research in Quality of Life*, 13(1), 229-254.
- (4) Greenhaus, J. H., Collins, K. M. & Shaw, J. D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510-31.
- (5) 丹下 智香子・横山 和仁 (2007). 事業所におけるメンタルヘルス事例の実態とケアの実施状況 産業誌, 49, 59-66.
- (6) 厚生労働省 (2021). 令和3年我が国における過労死等の概要及び政府が過労死等の防止のために講じた施策の状況 厚生労働省 < <https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001001664.pdf> > (2023年7月30日)
- (7) Houliort, N., Philippe, F. L., Bourdeau, S. and Leduc, C. (2018). A comprehensive understanding of the relationships between passion for work and work-family conflict and the consequences for psychological distress. *International Journal of Stress Management*, 25(4), 313-329.
- (8) Zhang, Y., Duffy, J. F., Ronan De Castillero, E. (2017). Do sleep disturbances mediate the association between work-family conflict and depressive symptoms among nurses? A cross-sectional study. *Workplace Health Saf.*, 65(7), 295-303.
- (9) Bergs, Y., Hoofs, H., Kant, I., Slangen,

- J. & Jansen, NWH (2018). Work-family conflict and depressive complaints among Dutch employees: examining reciprocal associations in a longitudinal study. *Scand J Work Environ Health*, 44(1),69-79.
- (10) López-Núñez, M. I., Díaz-Morales, J. F. & Marta E. Aparicio-García, M. E. (2021). Individual differences, personality, social, family and work variables on mental health during COVID-19 outbreak in Spain. *Personality and Individual Differences*, 172,11056.
- (11) Sugawara, N., Danjo, K., Sato, Y., Tomita, T., Fujii, A., Nakagami, T., Kitaoka, K. & Yasui-Furukoi, N. (2017). Work-family conflict as a mediator between occupational stress and psychological health among mental health nurses in Japan. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13,779-784.
- (12) Modaresnezhad, M., Andrews, M. C., Mesmer-Magnus, J., Viswesvaran, C. & Deshpande, S. (2021). Anxiety, job satisfaction, supervisor support and turnover intentions of mid - career nurses: A structural equation model analysis. *Journal of Nursing Management*, 29,931-942.
- (13) Lee, A. & Jang, Y. (2017). The impact of work/family conflict and workplace social support on mental distress in home health workers. *Home Health Care Management & Practice*, 29(3),176-182.
- (14) Kayaalp, A., Page, K. & Rospenda, K. M. (2021). Caregiver burden, work-family conflict, family-work conflict, and mental health of caregivers: A mediational longitudinal study. *Work & Stress*, 35(3),217-240.
- (15) Howard, M. & Krannitz, M. (2017). A reanalysis of occupation and suicide: Negative perceptions of the workplace linked to suicide attempts. *The Journal of Psychology*, 151(8),767-788.
- (16) Dionisi, A. M. & Barling, J. (2019). What happens at home does not stay at home: The role of family and romantic partner conflict in destructive leadership. *Stress and Health*, 35,304-317.
- (17) Li, A. & Shaffer, J. (2015). The psychological well-being of disability caregivers: Examining the roles of family strain, family-to-work conflict, and perceived supervisor support. *Journal of Occupational Health Psychology*, 20(1),40-49.
- (18) Pitt, R. N., Alp, Y. T. & Shell, I. A. (2021). The Mental Health Consequences of Work-Life and Life-Work Conflicts for STEM Postdoctoral Trainees. *Frontiers in Psychology*, 12,750490.
- (19) Abdelrehim, M. G., Eshak, E. S. & Kamal, N. N. (2023). The mediating role of work-family conflicts in the association between work ability and depression among Egyptian civil workers. *Journal of Public Health*, 45(2),175-183.
- (20) Kuśnierz, C., Rogowska, A. M., Chilicka, K., Pavlova, I, & Ochnik, D. (2022). Associations of Work-Family Conflict with Family-Specific, Work-Specific, and Well-Being-Related Variables in a Sample of Polish and Ukrainian Adults during the Second Wave of the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19,10954.
- (21) Lawson, K. M., Lee, S. & Maric, D. (2021). Not Just Work-to-Family Conflict, But How you React to It Matters for Physical and Mental Health. *Work Stress*, 35(4),327-343.
- (22) Zhang, Y., Dugan, A. G., Ghaziri, M. E., Siddique, S. & Punnett, L. (2023). Work-Family Conflict and Depression Among Healthcare Workers: The Role of Sleep

- and Decision Latitude. *Workplace Health & Safety*, 71(4),195-205.
- (23) Zhou, M., Zhang, J. & Chen, C. (2020). Work-Family Conflict and Depressive Symptoms Among Chinese Employees: Cross-Level Interaction of Organizational Justice Climate and Family Flexibility. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17,6954.
- (24) Kan, D. & Yu, X. (2016). Occupational Stress, Work-Family Conflict and Depressive Symptoms among Chinese Bank Employees: The Role of Psychological Capital. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13,134.
- (25) Qi, Q., Yan, X., Gao, M., Wu, X., Zhang, S., Rosa, R. D. D., Zhang, Y. & Xu, Y. (2022). A Study on the Relationship between Mental Resilience, Work-Family Conflict, and Anxiety of Nurses in Shandong, China. *BioMed Research International*, 2022,4308618.
- (26) Namazi, S., Dugan, A., Fortinsky, R. H., Barnes-Farrell, J., Coman, E., Ghaziri, M. E. & Cherniack, M. G. (2019). Examining a Comprehensive Model of Work and Family Demands, Work-Family Conflict, and Depressive Symptoms in a Sample of Correctional Supervisors. *American College of Occupational and Environmental Medicine*, 61(10),818-828.
- (27) Hao, J., Wang, J., Liu, L. Wu, W. & Wu, H. (2016). Perceived Organizational Support Impacts on the Associations of Work-Family Conflict or Family-Work Conflict with Depressive Symptoms among Chinese Doctors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13,326.
- (28) Kim, H., Hong, Y., Lee, N., Park, J., Lee, K., Yun, J. & Lee, D. (2023). Working From Home, Work-Life Balance, and Depression/Anxiety Among Korean Workers in the COVID-19 Pandemic Period: A Mediation Analysis. *American College of Occupational and Environmental Medicine*, 65(2),98-103.
- (29) McTernan, W. P., Dollard, M. F., Tuckey, M. R. & Vandenberg, R. J. (2016). Enhanced Co-Worker Social Support in Isolated Work Groups and Its Mitigating Role on the Work-Family Conflict-Depression Loss Spiral. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13,382.
- (30) Yang, H. & Kim, H. (2020). Depression as a Mediator in the Association of Work-Family Conflict With Problem Drinking Among Young and Middle-Aged Korean Married Workers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*,62(12),1029-1033.
- (31) Haar, J. M., Russo, M., Sune, A. & Ollier-Malaterre, A. (2014). Outcomes of work-life balance on job satisfaction, life satisfaction and mental health: A study across seven cultures. *Journal of Vocational Behavior*, 85(3),361-373.
- (32) Becker, W. J., Belkin, L. Y., Tuskey, S. E. & Conroy, S. A. (2022). Surviving remotely: How job control and loneliness during a forced shift to remote work impacted employee work behaviors and well-being. *Human Resource Management*, 2022,1-16.
- (33) Lee, D., Hong, Y., Seo, H., Cho, S., Nam, S., Park, C. & Lee, N. (2019). Poor Work-Life Balance May Lead to Impaired Cognitive Function in Bus Drivers. *American College of Occupational and Environmental Medicine*, 61(10),406-412.
- (34) Gan, Y., Gan, T., Chen, Z., Miao, M. & Zhang, K. (2015). Functional Pathways of Social Support for Mental Health in Work and Family Domains Among Chinese Scientific and Technological Professionals. *Stress and Health*, 31,336-349.

- (35) Bunjo, L. J., Reynolds, A. C., Appleton, S. L., Dorrian, J., Vetter, C., Gill, T. K. & Adams, R. J. (2021). Sleep duration moderates the relationship between perceived work-life interference and depressive symptoms in Australian men and women from the North West Adelaide Health Study. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28,29-38.
- (36) Machado, I. C. K., Bernardes, J. W., Monteiro, J. K. & Marin, A. H. (2021). Stress, anxiety and depression among gastronomes: association with workplace mobbing and work-family interaction. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 94,1797-1807.
- (37) Barnett, M. D., Martin, K. J. & Garza, C. J. (2019). Satisfaction with work-family balance mediates the relationship between workplace social support and depression among hospice nurses. *Journal of Nursing Scholarship*, 51(2),187-194.
- (38) Converso, D., Sottimano, L., Viotto, S. & Guidetti, G. (2020). I'll be a caregiver-employee: Aging of the workforce and family-to-work conflicts. *Frontiers in Psychology*, 11(246),1-14.
- (39) Wright, K. B., Riemann, W. & Fisher, C. L. (2021). Work-life-imbalance during the COVID-19 pandemic: exploring social support and health outcomes in the United States. *Journal of Applied Communication Research*, 50(1),54-69.
- (40) Lee, S. T. H, Choy, B. K. C. & Yong, J. C. (2022). A bubble of protection: Examining dispositional optimism as a psychological buffer of the deleterious association between negative work-family spillover and psychological health. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 31(1),35-46.
- (41) Brym, S., Mack, J. T., Weise, V., Kopp, M., Steudte-Schmiedgen, S. & Gartthus-Niegel, S. (2022). Mental health of working parents during the COVID-19 pandemic: can resilience buffer the impact of psychosocial work stress on depressive symptoms? *BMC Public Health*, 22,2426.
- (42) Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *The Academy of Management Review*, 10,76-88.