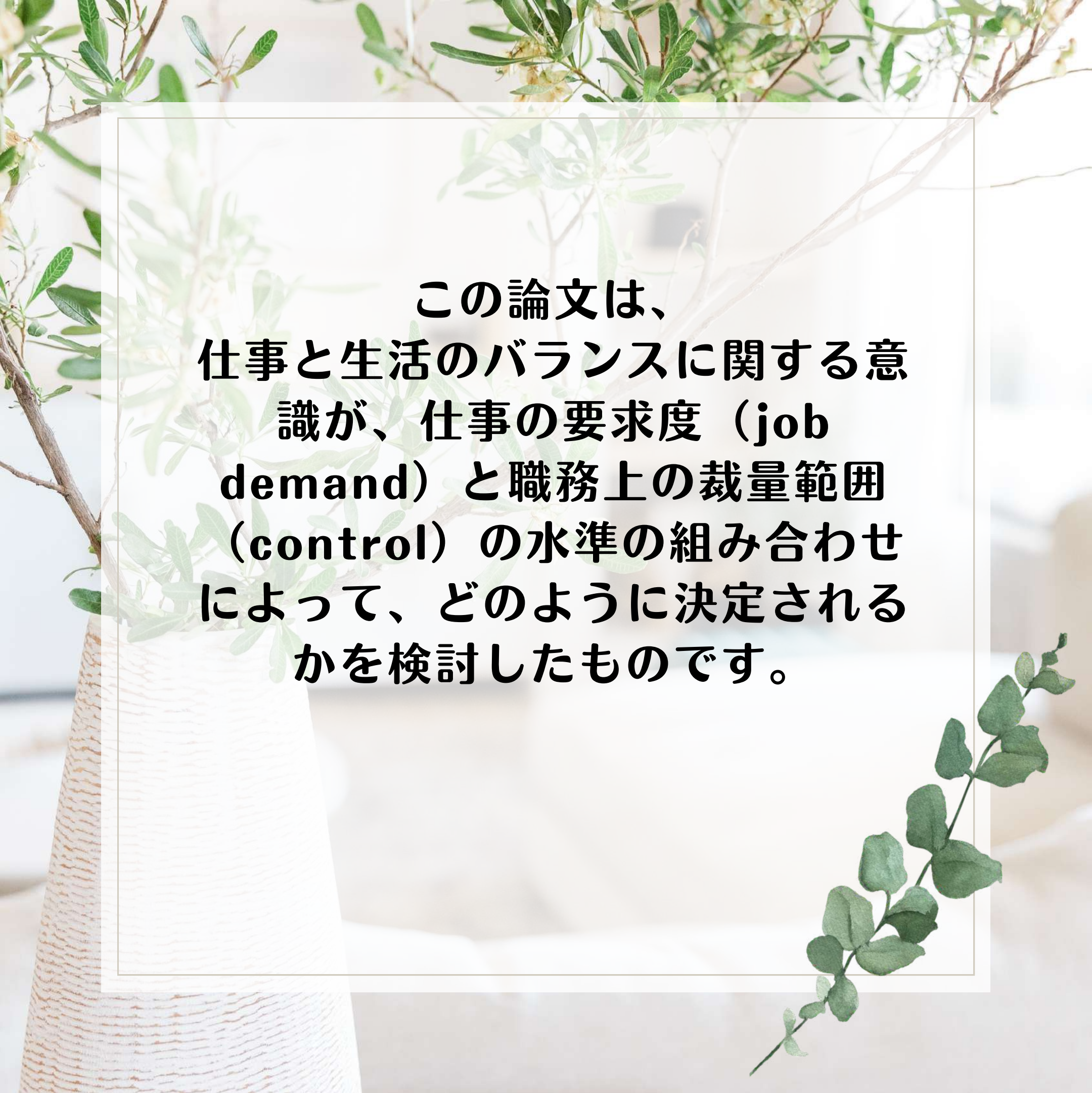


論文を読む！

# ワーク・ライフ・ バランス意識について

出典：藤本哲史・脇坂昭（2008）

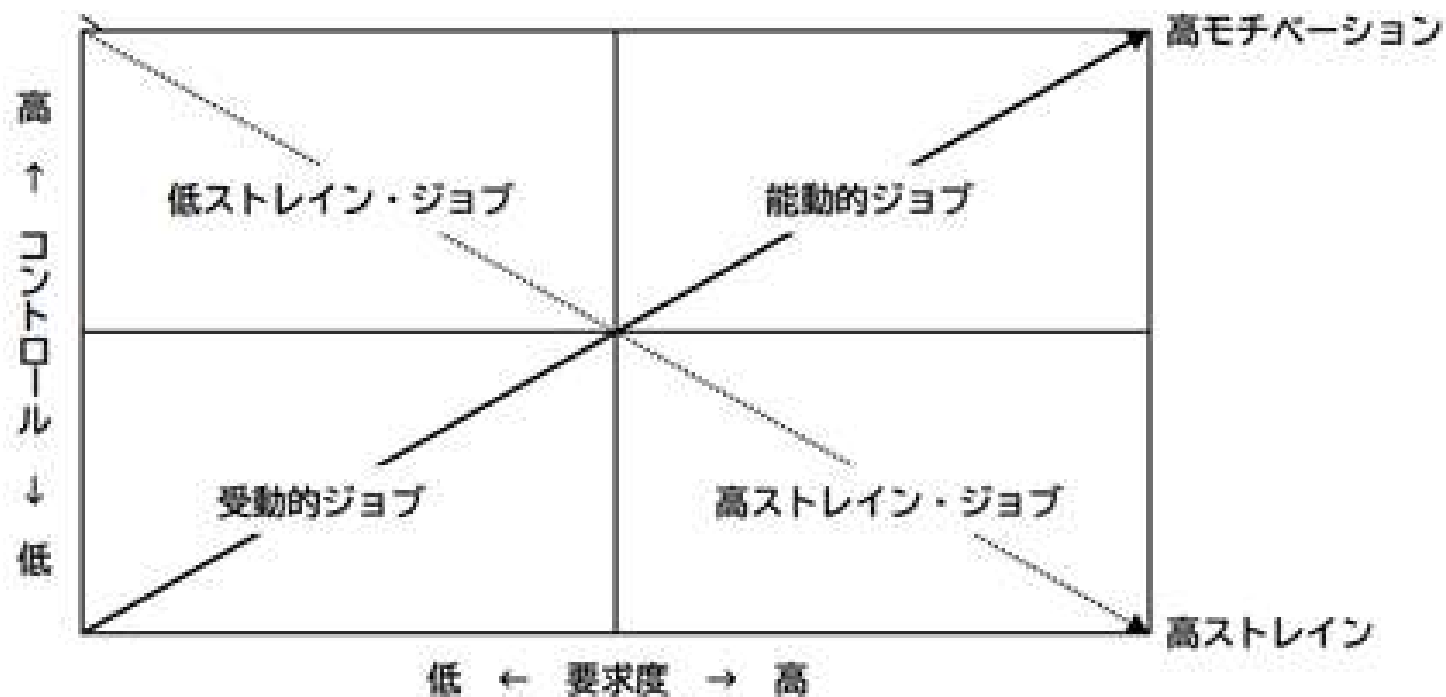
従業者のワーク・ライフ・バランス意識  
ー仕事要求度ーコントロールモデルに基づく検討ー，  
学習院大学経済論集，第45巻，第3号.



**この論文は、  
仕事と生活のバランスに関する意  
識が、仕事の要求度（job  
demand）と職務上の裁量範囲  
（control）の水準の組み合わせ  
によって、どのように決定される  
かを検討したものです。**

仕事の量や時間配分、仕事の際に要求される緊張度等の「**仕事の要求度**」  
と、  
職務遂行上認められている個人の裁量の度合い「**コントロール**」の  
2つの要素の組み合わせで  
**ストレス関連リスク**が決定されるという理論（仕事要求度－コントロールモデル：図1）があります。

図1 仕事要求度－コントロールモデルによる職務の4類型

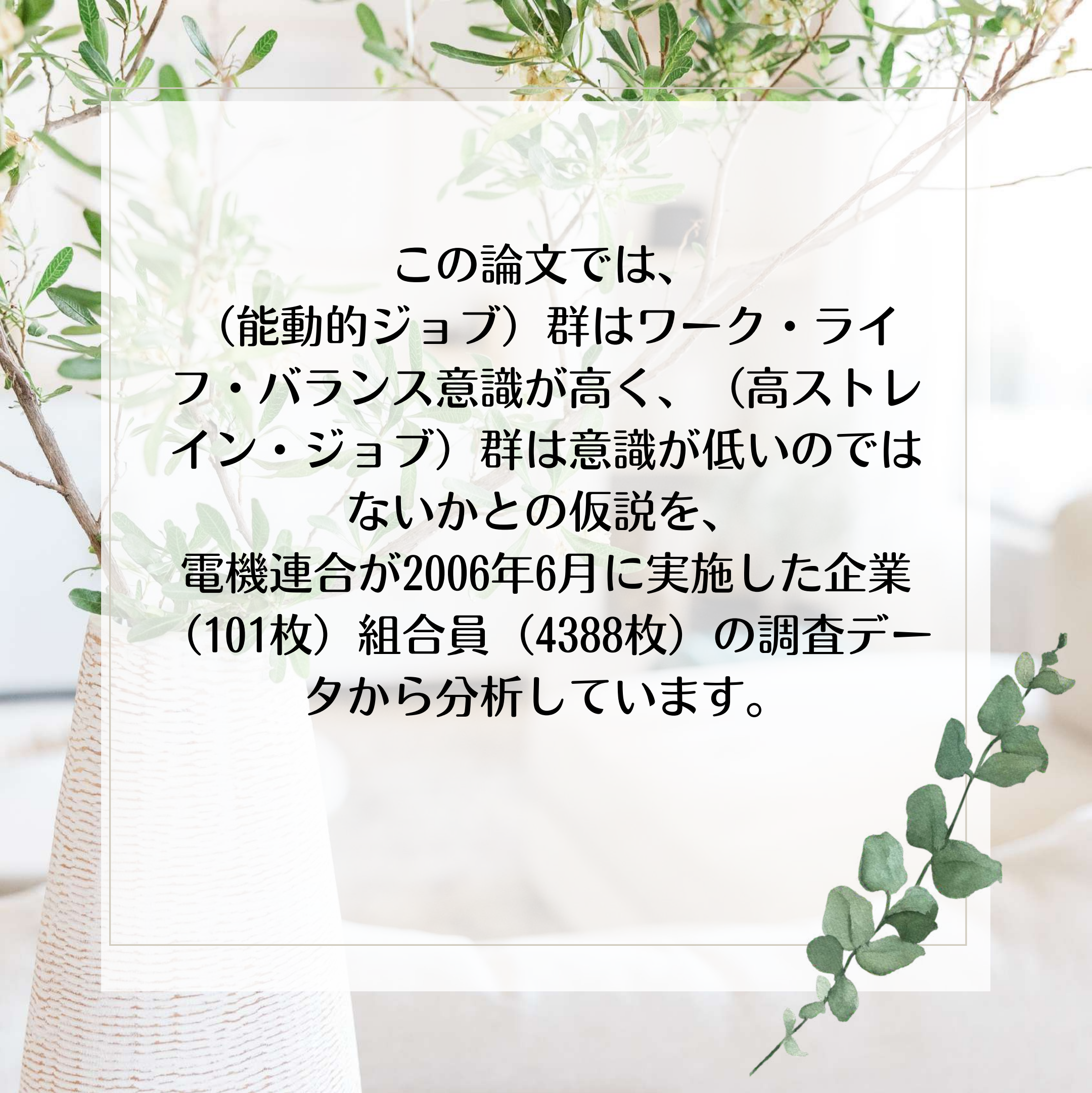


仕事要求度－コントロールモデルでは、「仕事の要求度が高く、コントロールも高い（能動的ジョブ）」と、モチベーションが高くなると考えます。

一方、

「要求度が高いにも関わらず自由度が低い（高ストレイン・ジョブ）」とストレス関連の問題（例えばうつ病など）が発生するリスクが高くなると考えます。

（低ストレイン・ジョブ）と（受動的ジョブ）は、ストレス関連リスクに関しては高くないと考えます。



この論文では、  
（能動的ジョブ）群はワーク・ライフ・バランス意識が高く、（高ストレス・ジョブ）群は意識が低いのではないかと仮説を、  
電機連合が2006年6月に実施した企業（101枚）組合員（4388枚）の調査データから分析しています。

## 研究のまとめ

分析の結果、  
ワーク・ライフ・バランス意識が最も  
高いのは（低ストレイン・ジョブ）群  
でした。

これは、気軽に休める等の仕事の自由  
度が高いことと、自由度に比べて要求  
度（責任の重さ）が高くない時に、最  
もワーク・ライフ・バランスが良いこ  
とを示しています。

## 雑感

この論文の結果は、  
長く続けて、倒れない様に、働く  
ためには、自由にできる部分が大事  
と言う結果と受け取れます。

仕事の仕方を考える時に、「やら  
なきゃ」のように自分を追い詰めて  
しまわないことがとても大切だと  
感じます。



最後までご覧いただきありがとうございます

mentalfitは、復職・再就職を  
支援するリワーク施設です。  
再発予防に力を入れたプログラムを  
おこなっており、  
みなさまの「働き方」、「生き方」を  
サポートしています。

mentalfit

岸和田  
あまがさき  
新大阪

タップして他の投稿  
も見てみる



mentalfit.  
Re;work & life Support Center

