

残業時間が若年労働者のメンタルヘルスに及ぼす影響

杉山 円 香

問題と目的

長時間労働によって精神的に疲弊し、潰れてしまう若者が後を絶たない。この背景の1つに、長時間労働の実態が依然として改善されてきていないことが挙げられるだろう。日本の労働時間が、先進諸国と比較して長時間であることは有名であるが、そうした大規模なデータにはサービス残業が含まれていない可能性が高いことを踏まえると、日本の労働者はさらに長時間労働をしていると考えられる(小倉, 2008)。事実、労働政策研究・研修機構(2005)の調査において、正社員のうち約半数にサービス残業があったと報告されており、サービス残業がある人を対象としてサービス残業時間を年代別に比較すると20代・30代の若年層が長いという結果が示されたのである。本研究では、若年層に注目してサービス残業を含めた残業時間とメンタルヘルスの関係について検討する。サービス残業を取り上げるにあたり、サービス残業つまり賃金対価のない労働が仕事満足度に与える影響にも着目して調査を行う。

方法

研究協力者 Qualtricsを用いて、通常勤務制度で働く10～30代の正社員を対象に無記名の質問紙調査を行った。回収された質問紙は、278件であり、うち、回答の記入に不備のあった32名を除いた246名(男性88名、女性158名)が分析の対象となった。調査は平成30年8月から9月にかけて実施した。

質問紙調査票の構成 デモグラフィック要因(性別、年齢、学歴、睡眠時間、婚姻状態、子どもの有無、雇用形態、勤続年数、業種、職種、役職、勤務時間制度)、労働時間(所定労働時間、賃金の支給される残業時間、サービス残業時間、残業を行う理由、サービス残業を行う理由)、職務ストレス(職業性ストレス簡易調査票より、仕事の「量的負担」「質的負担」「コントロール」に関する項目)、メンタルヘルス(職業性ストレス簡易調査票より「イライラ感」「疲労感」「不安感」「抑うつ感」「身体愁訴」に関する項目)、仕事満足度(金井・若林, 1998)。なお、分析にあたり、「コントロール」の3項目を逆転項目とし、「コントロールのできなさ」として分析を行った。また、1日当たりの「残業時間(賃金あり)」「サービス残業時間」「総労働時間」と1週当たりの「残業時間(賃金あり)」「サービス残業時間」「総労働時間」

はいずれもそれぞれ $r = .90$ 以上の強い相関が認められたため、分析には1週当たりの数値を用いた。

結果と考察

属性 性別については、男性88名(35.77%)、女性158名(64.22%)であった。また、未婚者223名(90.65%)、既婚者23名(9.34%)で、年代については、20代233名(94.71%)、30代13名(5.28%)であり未婚者・20代が大きな割合を占めた。

相関分析 1週間当たりの「残業時間(賃金あり)」と「サービス残業時間」・「総労働時間」は「量的負担」と正の相関があることが示された(それぞれ $r = .29, p < .01; r = .39, p < .01; r = .36, p < .01$)。

総労働時間がメンタルヘルスに及ぼす影響の検討 総労働時間がメンタルヘルスに及ぼす影響について階層的重回帰分析を用いて検証した。独立変数として、「性別」「年齢」をstep 1に、「量的負担」「質的負担」と「コントロールのできなさ」をstep 2に、「やりがい満足度」「仲間満足度」「上司満足度」「処遇満足度」をstep 3に、「所定労働時間」と「残業時間(賃金あり)」と「サービス残業時間」の合計時間である「総労働時間」をstep 4に投入し、「メンタルヘルス」を従属変数として階層的重回帰分析を行った。その結果、「量的負担」「質的負担」の正の標準偏回帰係数が有意であり($\beta = .18, p < .05; \beta = .14, p < .05$)、「仲間満足度」「上司満足度」の負の標準偏回帰係数が有意であった($\beta = -.12, p < .05; \beta = -.12, p < .01$)。総労働時間がメンタルヘルスに直接的な影響を与えなかった理由として、総労働時間は量的負担と相関が見られており、総労働時間が増えることで、労働者が量的負担を感じ、メンタルヘルスを悪化させている可能性が考えられる。したがって、長時間労働を是正し、量的負担の低減を通してメンタルヘルス改善を目指すことが重要であると言えるだろう。

総労働時間と仕事満足度の関連の検討 サンプル数が少ないことに留意する必要があるが、総労働時間が61時間以上・90時間未満の労働者を対象に($n = 16$) 総労働時間と仕事満足度尺度得点の相関分析を行うと、総労働時間と仕事満足度の正の相関が見られ($r = .62, p < .05$)、一定時間以上働くと、仕事自体に対して労働者自身が効用を感じるようなワーカホリックの状態に陥っていたり、仕事の満足感を感じることで、なんとか仕事に従事

しようとしている可能性が見られた。1週当たり61時間以上の総労働時間というのは、ひと月当たりで換算すると80時間以上の残業を行っているということであり、80時間以上の残業というのは、健康障害リスクの高まる過労死ラインにも設定されているということからも、労働者が身体的に疲弊を感じていても仕事の充足感を高めることで仕事をこなそうとしている可能性が考えられる。

サービス残業の有無によるメンタルヘルスの差の検討

サービス残業の有無によるメンタルヘルス得点の差の検討を行うために、メンタルヘルスの各下位尺度得点についてt検定を行った結果、イライラ感 ($t(243)=2.66, p<.01$)、疲労感 ($t(243)=2.63, p<.01$)、抑うつ感 ($t(243)=2.36, p<.05$) と身体愁訴 ($t(243)=2.28, p<.05$) について、サービス残業がある群のほうがサービス残業のない群よりも有意に高い得点を示しており、賃金が支給されない労働を行うことで、メンタルヘルス不調を引き起こす可能性が示された。

サービス残業の有無による仕事満足度の差の検討

サービス残業の有無による仕事満足度の差の検討を行うために、仕事満足度の各下位尺度得点についてt検定を行った。仲間満足度 ($t(243)=2.81, p<.01$)、上司満足度 ($t(242)=2.83, p<.01$) と処遇満足度 ($t(243)=3.16, p<.01$) について、サービス残業がある群のほうがサービス残業のない群よりも有意に低い得点を示しており、サービス残業の有無によって仕事満足度が異なることが示された。

総労働時間とメンタルヘルスの関係に仕事満足度が及ぼす効果の検討

仕事満足度を低群（仕事満足度得点 < 仕事満足度平均値 - 0.5SD）と高群（仕事満足度得点 > 仕事満足度平均値 + 0.5SD）にわけ、重回帰分析を行い、標準偏回帰係数が有意となる変数の比較を行った。独立変数には、「性別」「年齢」「量的負担」「質的負担」「コントロールのできなさ」「総労働時間」を投入し、「メンタルヘルス」を従属変数とした。その結果、満足度低群では「量的負担」のみ標準偏回帰係数が有意となり ($\beta=.50, p<.01$)、満足度高群では「質的負担」のみ標準偏回帰係数が有意となった ($\beta=.31, p<.05$)。メンタルヘルスへの影響について、仕事満足度が高い状態にあ

る場合は、質的負担がメンタルヘルスに直接的な影響を及ぼしているのに対し、仕事満足度が低下している状態では、量的負担がメンタルヘルスに直接的な影響を及ぼしていた。総労働時間と量的負担の相関が見られたことを考えると、仕事満足度が低下している状態において、長時間労働によって高まった量的負担が、メンタルヘルスを悪化させる可能性があることが予想される。

総合考察

本研究では、若年労働者を対象に、サービス残業を含めた労働時間とメンタルヘルスおよび仕事満足度の関係について検討してきた。その結果、長時間労働の是正を通して仕事の量的な負担を低減していくことの重要性や、同じ労働時間でも労働に対する賃金の有無といった労働時間の質によってメンタルヘルスや仕事満足度を与える影響が異なることが分かった。この結果からも、みなし労働時間制や高度プロフェSSIONAL制度などはメンタルヘルスを損ねる危険性もあり、慎重に検討する必要があると言えるだろう。

本研究において、回答者のうち7割以上が「所定労働時間内では業務が片付かない」という理由で残業をしており、職場における業務量の多さが明らかとなった。また、サービス残業を行う理由として「残業時間に限度があるから」が最も選択されていたことを併せて考えると、現在、働き方改革により労働時間の削減が叫ばれているが、業務量が以前と変わらないまま労働時間のみが削減されると、仕事の密度が高まり、職務ストレスが高まる可能性だけでなく、持ち帰り残業や早朝残業などのサービス残業が増える可能性もあり、結果としてメンタルヘルスが悪化する危険性があることがわかる。重要なのは、労働時間削減だけでなく、適切な業務量にするということを同時に行っていくことであると言えるだろう。

本研究の限界としては、若年労働者のみを対象とし調査したため、本研究内では他の年代との比較ができず、若年労働者に特有の問題なのか、全体の問題であるかについては十分に言及できない点と、総労働時間が61時間を超えるような労働者のサンプル数が少なく、超長時間労働者の検討が難しかった点が挙げられる。