

ワーク・ライフ・バランスと身体的健康

—ポジティブ／ネガティブ・スピルオーバーと

バイオマーカーとの関連—

林 治子・唐澤 真弓

「ワーク」と「ライフ」のバランス

米国フェイスブック COO のシェリル・サンドバーグが執筆した全米大ベストセラー「Lean In—女性・仕事・リーダーへの意欲—」は、二児の母であり、キャリアのトップに上り詰めた女性のワークとライフについて描かれている。女性のリーダーは、仕事か家庭か二者択一的な選択に悩む時代から、今や仕事も家庭もともに充実したワークとライフのバランスを保つ時代へと変わりつつあり、ワーク・ライフ・バランスを保つことがキャリアライフの目標となってきていることがうかがえる。

ワークとライフのバランスを保つとは、社会全体的には産業を支える労働力の確保や社会における活力の維持につながるものであり、個人的には誰もがワークやワーク以外（＝以下、ライフと記す）のさまざまな活動を自分の希望するバランスで実現できる状態を維持することをいう（内閣府、2007）。したがって、バランスがあることの意味は、ワークとライフの最良の均衡点を探すことではなく、むしろ、ワークとライフといった生活領域間の関係を個人が調整可能な条件で整えられた状態と意味づける方が相応しいといえる（鷲尾、2011）。さらに、従来、日本で推進されてきたワーク・ライフ・バランスは、育児休業制度や時間短縮勤務制度など就業者の福利厚生面の改善や整備を中心に問題を解決すべく対策が講じられてきたと一般的に捉えがちであるが、むしろ少子化対策や人事・経営戦略という社会状況や環境の観点からワーク・ライフ・バランス推進を捉える傾向が強かったともい

える（島津，2014）。日本におけるワーク・ライフ・バランスは、時代の大局を見ながらも、そこに生きる個人の健康と豊かな暮らしをどこまで支えていくことができるかが重要であろう。

ワーク・ライフ・バランスとスピルオーバー

このようなワーク・ライフ・バランスに関する心理学研究は、産業・組織心理学や発達心理学の分野において、ワークとライフ領域間での個人の多重役割による役割葛藤をいかに解決していくか、ワーク領域での問題解決がライフ全体の充実へ繋がるような道筋を作ることを前提に研究が進められてきた（e.g., 小泉・菅原・北村，2001）。ワークとライフの両領域間で生起する役割の矛盾が心理的ストレスをもたらし、職務態度にも影響することが明らかになっている（Byron, 2005）。日常生活の中で、多くの就業者はワークとライフ各々の領域を行き来することになるが、その領域間には境界線があるわけではなく、相互に各々の領域で生じた状況や経験が、もう一方での状況や経験にも影響を及ぼすことになる。このように一つの領域で関与したことが、もう一方の領域にまで拡大し、影響を与えることをスピルオーバー（＝溢れ出し）と呼ぶ（Pleck, 1995）。そのスピルオーバーの効果には二側面あり（ワークとライフ領域間におけるポジティブ／ネガティブ効果）、領域間の方向性も二方向（ワーク領域からライフ領域へ、ライフ領域からワーク領域へ）がある。一つの領域で課される多重役割から引き起こされる役割葛藤や役割過重が他領域にまで及び、ストレスになるような出来事に共起してしまうことをネガティブ・スピルオーバーと呼ぶ（Bolger, DeLongis, Kessler & Wethington, 1989）。たとえば、ワーカークホリック症候群（過剰かつ強迫的な働き方）は、ワーク領域からライフ領域へのネガティブ・スピルオーバーと心理的ストレス反応を男女ともに経験しやすい傾向にあり、従事する仕事への過度な職務態度が仕事の家庭への持ち帰りを余儀なくされ、延いては心理的なストレスを高めてしまうことになるという（島津，2014）。これに対し、社会的な多重役割を担うことが、当事者の精神的健康を支え、

従事する役割による資源の拡大や増大が安定や向上をもたらし、豊富な経験や人間的な成長をも促すことをポジティブ・スピルオーバーと呼ぶ (Barnett, 1996; Sieber, 1974)。つまり、多重役割を強いられたとしても、役割遂行に負担を大きく感じる者もいれば、かえって意欲が増進し、遣り甲斐を感じる者もいることになり、多重役割をどう受けとめるかは個人によって異なる。このような結果は、ワーク・ライフ・バランスにおけるスピルオーバーの効果に着目する重要性を示していると言えるであろう。島田・島津 (2012) は、従来のワーク・ライフ・バランスの対策が、今後、スピルオーバーのポジティブな効果に目を向けることで、多重役割を担うことが就業者本人の資源拡大につながり、健康を促進するばかりでなく、組織側にとってもポジティブな効果にもつながると言及する。換言すれば、就業者個人の就業意欲の醸成や集中力の増大が企業利益につながり、最終的には離職率も軽減されるといった就業者個人と所属組織の相乗効果を予期することを可能にするものだという。

ポジティブ／ネガティブ・スピルオーバーと健康との関連

ワーク・ライフ・バランスに関するさまざまな研究の中で、とりわけ健康との関連では、長年、葛藤や過剰から引き起こされるネガティブな側面の軽減に着目されてきたが、近年には、スピルオーバーのポジティブな効果と健康の関連の知見も蓄積されつつある (e.g., Tsai, 2008; McNall LA et al., 2010)。たとえば、ワークとライフ領域間相互のポジティブ・スピルオーバーと抑うつなど精神的健康との関連では、負の相関が見られた一方で、男女ともにポジティブ・スピルオーバーよりネガティブ・スピルオーバーが心理的ストレス反応とより強い関連を持つことが示されている (Shimada et al., 2010)。これらの知見は、ネガティブ・スピルオーバーのみならず、ポジティブ・スピルオーバーも併せて検討することで対比した結果を示すことを可能にしている。ここでは、ポジティブ・スピルオーバーそれ自体の有用性は確認しながらも、精神的健康の維持のために心理的ストレス反応の低減には、ポジティ

ブ・スピルオーバーの向上を図るより、ネガティブ・スピルオーバーの低減が先決であると結論付けている。この結論同様に、中高年期のアメリカ人を対象としたスピルオーバーと健康との関連をとらえた Grzywacz, J. (2000) も、健康促進と就労者の政策要領を施策する上で、ワークとライフの領域双方向において、スピルオーバーのネガティブな側面を最小化し、ポジティブな側面を促進させることの重要性を提示している。

しかし、スピルオーバーのネガティブな側面の最小化、ポジティブな側面の最大化はワーク・ライフ・バランスを最適な状態にすることとしながらも、近年の文化心理学の知見では、ポジティブな側面とネガティブな側面がアメリカでは一次元で説明できるのに対して、日本を含めたアジアでは、必ずしも一次元にあるとはかぎらないことが示されている (Tsai, 2007)。さらに、自問式の質問紙による主観的判断での回答値とバイオマーカー (=生理活性物質) を用いた客観的な数値とが、同一な状況を表す数値を示さない場合もある。バイオマーカーによる検査は、血液や尿、唾液の中などに含まれている化学物質の濃度から生物学的変化を数値的かつ定量的に把握するための指標であり、その中の物質の一つとなるサイトカインは、ストレスを媒介する物質として重要な働きを持つことも示されている (e.g., Sunder et al., 1989)。その一例を挙げると、Miyamoto et al. (2013) は、ホルモンの一種であるサイトカインの代表的なバイオマーカー値を示すインターロイキン 6 (Interleukin-6=以下 IL-6 と略す) に着目し、精神的健康とバイオマーカーとの関連を日米比較により検証した。その結果、アメリカ人ではネガティブ感情が高い人ほど IL-6 が高い傾向にある一方、日本人では、ネガティブ感情の高さによる IL-6 の違いは見られなかった。つまり、アメリカ人の場合、ネガティブ感情の高い人はストレス耐性が弱く、ストレスを抱え込みやすいことが生理的指標で示されたが、日本人では、ネガティブ感情の生起はストレス耐性に関係ないことが生理的指標でも示され、ネガティブ感情に対する身体的反応が日米で異なることが示された。IL-6 は、ストレスや抑うつが加重されると増加し、抑うつに影響を及ぼすばかりでなく、不安にも影響を

及ぼすことが明らかにされている (e.g., Howren et al., 2009; Stewart et al., 2009)。また、心理的幸福感やポジティブ感情が高いほど IL-6 が軽減されることも報告されている (e.g., Ryff et al., 2004)。

これまでの一連の研究から、ワーク・ライフ・バランスにおけるスピルオーバーと IL-6 との関連に文化差が生じる可能性が予測される。IL-6 に対するネガティブ・スピルオーバーの影響は日本人には及ばない予想に対し、アメリカ人では、ネガティブ・スピルオーバーが高い人ほど IL-6 も高いことが予想される。他方、ポジティブ・スピルオーバーと IL-6 との関連では、日本人もアメリカ人も同様に、ポジティブ・スピルオーバーが高い人ほど IL-6 が低い傾向にあるであろう。

本研究では、ワーク・ライフ・バランスにおけるスピルオーバーに着目し、バイオマーカーとの関連を日米比較することで、文化による生理的リスクを予防する心理的要因が異なるかどうかを検討し、日本におけるワーク・ライフ・バランスの意味を検討することを目的とする。

方 法

調査および分析データ

本調査は米国ウィスコンシン大学が全米中高年者層を対象にサクセフル・エイジングを研究する目的で作成された調査「Midlife in the United States Survey (=MIDUS) 2004-2005 年」および、これに呼応して実施された東京大学大学院医学系研究科および東京女子大学の共同研究「中高年の健康とストレスについての日米比較研究プロジェクト」による「日本人のしあわせと健康調査 (Midlife in Japan=MIDJA) 2008-2010 年」であり、日米比較研究を主眼にデータ収集されたものである。本研究は、デジタルアーカイブとして公開されている ICPSR (=The Inter-university Consortium for Political and Social Research) からデータを用いて分析した。

日本での第一次調査 (質問紙調査) の調査対象者は、性別、年代毎に層化無作為抽出した 30 歳から 79 歳までの東京都内 (21 区) 在住者 1027 名で、

このうち第二次調査（健康診断調査）への協力者 382 名を分析対象とした。なお、アメリカ人の分析対象者は、第一次調査および第二次調査ともに調査協力が得られた全米 48 州から無作為抽出された英語で会話可能な 34 歳から 84 歳までの 1042 名であった。

分析対象者の属性と特徴

分析対象とした就労の日本人男性は 168 名（平均年齢 55.48 歳）、既婚者は全体の 78.6% であった。職種は占める割合の高い順に、専門職・技術職 17.2%、労働・技能職 16.4%、管理職 14.1%、事務職 10.9% となっていた。日本人女性は 214 名（平均年齢 53.27 歳）、既婚者は全体の 68.5% で、事務職が 36.4%、専門職・技術職と労働・技能職がそれぞれ 15.7% であった。一方、アメリカ人男性は 474 名（平均年齢 55.94 歳）、既婚者は 79.9%、離婚者 8.7%。職種に関する質問項目は日本とは若干異なるカテゴリーを用いており、管理職 28.2%、専門職 20.1%、営業職 10.9% と続く。アメリカ人女性は 568 名（平均年齢 54.64 歳）、既婚者 66.2%、離婚者 15.8%、職種は専門職 29.9%、管理職 21.3%、事務職 18.1%、サービス業 12.6% と続く。

就労形態の特徴は、日本人男性のフルタイム就業者が全体の 82.9%、日本人女性はフルタイム 46.1%、パートタイム 43.3% と就労形態が二分される。また、役職に就いている日本人男性は 46.9%、日本人女性は 18.6% であった。これらの質問項目については、日本版質問紙のみで尋ねられた。

分析項目

〈質問紙調査による項目〉

スピルオーバー：ワークとライフ領域間のスピルオーバーを測定する尺度として、ワークとライフの関係を一文で表現した 16 項目を 5 段階で評定したものをを用いた（e.g., Grzywacz & Marks, 2000）。これらの項目は、その日の状況によって日々変動しやすい性質をもつ一種のストレスャーとして、ワークとライフの関係を取り扱っている（MacEwen & Barling, 1994）。例えば、

ポジティブ・スピルオーバーは、「仕事でやっていることが家庭での問題を対処するのに役立つ」「家で誰かと話すことが、仕事での問題解決に役立つ」など8項目（信頼性係数は、日本： $\alpha=.874$ ；アメリカ： $\alpha=.765$ ）。ネガティブ・スピルオーバーは、「家にいるときでも、仕事上での心配事や問題が気になる」「家でのストレスが職場でのいらつきにつながる」など8項目（信頼性係数は、日本： $\alpha=.843$ ；アメリカ： $\alpha=.843$ ）。領域の方向性と感情の二面性を組み合わせた4つの下位項目ごとに合計点を算出したうえで、ポジティブとネガティブの感情価ごとに平均値を求めて分析に用いた。本分析では感情価に焦点をあてるため、ワークとライフ領域の方向性は考慮せずにポジティブ・スピルオーバーとネガティブ・スピルオーバーという合成変数を用いた。値が高いほどスピルオーバーを頻繁に感じていることになる。

精神的状況：日常生活で生起するポジティブな感情とネガティブな感情を「ない=1」～「いつも=5」の5段階で評定させ平均値を算出した（Mroczek & Kolarz, 1998）。ポジティブな感情を測定する項目として、「穏やか、充実感、楽しい」など13項目（信頼性係数は、日本： $\alpha=.938$ ；アメリカ： $\alpha=.940$ ）。ネガティブな感情を測定する項目として、「落ち着かない、孤独、腹立たしい」など14項目（信頼性係数は、日本： $\alpha=.874$ ；アメリカ： $\alpha=.765$ ）。値が高いほど、その感情が強く表れていることを示す。

主観的健康感：現在の健康度合いを「最も不良=0」～「最も良好=10」の11段階で自己評定させた。

人口統計学的な変数：年齢、性別、婚姻状況、職種、就労形態（日本のみ）も尋ねられた。

〈バイオマーカーによる項目〉

調査協力者はクリニックへ来院し、一般的な健康診断検査同様に、身長や体重などの測定、採血、尿検査を実施した。血液サンプルは冷凍保存され、分析機関に送付された。

IL-6（インターロイキン6）：免疫調節による炎症反応などに関係するサイ

トカインの一つである。炎症を上方制御することにより、急性期タンパク質の放出を引き起こし、炎症反応を調節することで傷や感染部位に免疫細胞を誘引し、凝固を刺激する。睡眠機能障害や心理社会的因子、ストレスの影響を受けることが明らかになっている。疾患に対する身体の自然な反応を改善することができる物質であり、これが高くなると動脈硬化や心臓病を患うリスクが高まるとされている。基準値は4.0以下 (pg/ml) である。

BMI (ボディマス指数)：肥満判定の国際基準であり、標準値を $18.5 \leq 25$ とし、25以上を肥満と定義する。

なお、インターロイキン6およびBMIの数値は分散が大きいことから、Miyamoto et al., (2013) 同様に対数化して用いた。

結 果

分析項目の平均値における日米比較

各変数の平均値および標準偏差を Table 1 に示す。平均値の比較は日米による差異を検討したが、平均値および標準偏差は日米男女別の値を記述した。 t 検定を行ったところ、ワーク・ライフ領域間スピルオーバーは、ポジティブな側面 ($t(383.99)=7.81, p<.001$) もネガティブな側面 ($t(454.84)=4.03, p<.001$) も日本人よりアメリカ人のほうが平均値は有意に高かった。また、日々生起するポジティブな感情も、スピルオーバー同様に、日本人よりアメリカ人のほうが生起する頻度が有意に高かった ($t(639.01)=3.45, p<.001$)。一方、ネガティブな感情はアメリカ人よりも日本人のほうが生起する頻度が有意に高かった ($t(595.01)=5.68, p<.001$)。さらに、主観的健康感は、日本人よりもアメリカ人のほうが自身をより健康であると見積もっていることも示された ($t(565.68)=11.19, p<.001$)。次に、客観的に健康を捉える指標として用いたバイオマーカー、IL-6 ($t(891.21)=8.29, p<.001$) と BMI ($t(1310.83)=27.36, p<.001$) の値を日米で比較したところ、いずれもアメリカ人のほうが日本人よりも数値が高かった。すなわち、一般的に、客観的な数値からみても、日本人はアメリカ人よりもストレス耐性を持っており

Table 1. 各変数の平均値と標準偏差（日本：MIDJA/ アメリカ：MIDUS）

| Variables | MIDJA (n=382) | | | | MIDUS (n=1042) | | | | MIDJA vs MIDUS | |
|--------------------|---------------|-------|--------|-------|----------------|-------|--------|-------|----------------|---------|
| | male | | female | | male | | female | | t | df |
| | Mean | SD | Mean | SD | Mean | SD | Mean | SD | | |
| age | 55.48 | 14.06 | 53.27 | 14.11 | 55.94 | 11.97 | 54.64 | 11.62 | | |
| Positive spillover | 10.63 | 3.24 | 11.31 | 3.40 | 12.84 | 2.44 | 12.63 | 2.60 | 7.81*** | 383.99 |
| Negative spillover | 8.11 | 2.37 | 8.73 | 2.45 | 9.14 | 2.17 | 9.11 | 2.43 | 4.03*** | 454.84 |
| Positive affect | 3.20 | .68 | 3.37 | .78 | 3.46 | .71 | 3.43 | .69 | 3.45*** | 639.01 |
| Negative affect | 1.63 | .60 | 1.75 | .68 | 1.44 | .51 | 1.53 | .59 | 5.68*** | 595.01 |
| Subjective health | 6.29 | 1.80 | 6.54 | 1.84 | 7.57 | 1.38 | 7.60 | 1.50 | 11.19*** | 565.68 |
| IL-6 | 1.94 | 2.26 | 1.41 | 1.96 | 2.68 | 2.55 | 2.88 | 2.97 | 8.29*** | 891.21 |
| logIL-6 | .12 | .37 | -.03 | .36 | .31 | .31 | .32 | .33 | 13.00 | 596.40 |
| BMI | 23.74 | 2.91 | 21.67 | 2.67 | 29.58 | 5.21 | 28.85 | 6.60 | 27.36*** | 1310.83 |
| logBMI | 1.37 | .05 | 1.33 | .05 | 1.46 | .07 | 1.45 | .94 | 27.11 | 1021.79 |

*** $p < .001$

（ストレスに強く）、肥満度も低く、より健康的であるという周知の事実が本分析においても確認できた。日本人は自身の健康を主観的に評価する場合には、健康の度合いを低く見積もっていたが、バイオマーカーに示された数値はアメリカ人よりもより健康的であることが示された。

日米におけるスピルオーバーと健康の相関

次に、年齢と性別を統制し、各変数間の偏相関を求めた（Table 2）。はじめに、スピルオーバーのポジティブな側面とネガティブな側面が日常頻繁に生起する感情価（ポジティブな感情とネガティブな感情）とどの程度の関連を示すか検討したところ、ポジティブ・スピルオーバーとポジティブ感情では、日米ともに中程度の正の有意な相関（日本： $r = .399, p < .001$ ；アメリカ： $r = .219, p < .001$ ）、ネガティブ・スピルオーバーとネガティブ感情でも、日米ともに中程度の正の有意な相関がみられた（日本： $r = .370, p < .001$ ；アメリカ： $r = .219, p < .336$ ）。スピルオーバーと感情価のオーバーラップの可能性は否めないが、ネガティブ・スピルオーバーの平均値はアメリカ人のほう

が高い一方で、ネガティブ感情の平均値は日本人のほうが高いことから、以下の分析では、スピルオーバーの変数のみを用い、健康との関連を検討する。

スピルオーバーと主観的健康感との関連では、日米ともにポジティブ・スピルオーバーと弱い正の相関（日本： $r=.127, p<.05$ ；アメリカ： $r=.074, p<.05$ ）、ネガティブ・スピルオーバーもやや弱い負の相関がみられた（日本： $r=-.212, p<.001$ ；アメリカ： $r=-.193, p<.001$ ）。このように主観的健康感との関連は認められた一方で、客観的な健康感を示す IL-6 や BMI とネガティブ・スピルオーバーは双方ともに日米で有意な相関は見られなかった。他方、日本人においてのみ、やや弱いもののポジティブ・スピルオーバーと IL-6 の有意な負の相関がみられた（ $r=-.129, p<.05$ ）。つまり、職場でよいことがあったために家でも気分がよく、或は、家庭内で楽しいことがあり、つい職場でもその思いが続いているといったワークとライフ間のポジティブなスピルオーバーが多い人はストレスに強い傾向があるともいえよう。

なお、客観的な数値となる IL-6 と BMI との間には、日米ともに有意な正の相関がみられたが、アメリカ人にとっては中程度の正の相関（ $r=.342, p<.001$ ）であったのに対し、日本人にとってはやや弱い負の相関であった（ $r=-.129, p<.05$ ）。これは、肥満傾向にあるアメリカ人はストレス耐性も弱く、不健康であることを意味するが、日本人の場合は、その関連が弱いと解釈できるかもしれない。このように BMI と IL-6 との関連がみられること

Table 2. スピルオーバーと健康（主観的/客観的指標）との偏相関

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
|-----------|-----------------------|--------------------------|-----------------|-----------------|--------------------------|--------------|--------------|----------|
| Spillover | 1. Positive spillover | | .125*** | .219*** | -.070 [†] | .074* | -.025 | .035 |
| | 2. Negative spillover | .097 | | -.306*** | .336*** | -.193*** | .055 | .046 |
| Emotion | 3. Positive affect | .399*** | -.243*** | | -.614*** | .383*** | -.008 | -.077* |
| | 4. Negative affect | -.112[†] | .370*** | -.485*** | | -.359*** | .073* | .052 |
| Health | 5. Subjective health | .127* | -.212*** | .279*** | -.353*** | | -.172*** | -.259*** |
| | 6. logIL-6 | -.129* | .016 | -.095 | -.014 | -.063 | | .342*** |
| | 7. logBMI | -.080 | -.005 | .008 | -.105[†] | .007 | .145* | |

Below: Bold=MIDJA (JP)/Abobe=MIDUS (US)
control variables: age, gender

[†] $p<.10, *p<.05, ***p<.001$

から、以下の分析では、Miyamoto et al. (2013) 同様に IL-6 の統制変数として BMI を用いた。

IL-6 を予測するスピルオーバー

バイオマーカーが示す身体的健康の程度に対して、スピルオーバーのポジティブな側面とネガティブな側面が予測因となるかを検討するために、IL-6 を基準変数におき、階層的重回帰分析を行った。説明変数として、モデル 1 では、スピルオーバーの各側面（ポジティブ／ネガティブ）および性別を投入し、次いで、スピルオーバーの各側面と性別の交互作用項を投入（モデル 2）、モデル 3 で年齢と BMI を投入して統制した。その結果、日本人を対象としたモデルでは、IL-6 に対して、モデル 1 では、ポジティブ・スピルオーバー ($\beta = -.115, p < .10$)、性別 ($\beta = -.163, p < .01$) から負の有意な影響がみられた。モデル 3 では、年齢 ($\beta = .334, p < .001$) と BMI ($\beta = .139, p < .05$) の有意な影響に加え、ポジティブ・スピルオーバーと性別の交互作用がみられた ($\beta = -.163, p < .05$)。交互作用の下位検定を行い、ポジティブ・スピルオーバーの値が有意でないことから ($\beta = .010, n.s.$)、日本人女性でポジティブ・スピルオーバーの高い人ほど IL-6 が低い傾向にあることが示された ($R^2 = .203, p < .001$)。すなわち、仕事で何か良いことがあった日には、帰宅後に家族に対してより良い話し相手になることができる、さらに、家庭内で尊敬され、愛情を感じることで仕事をする上での自信に繋がるといった、ワークとライフのより良い繋がりがストレスに対して強く立ち向かう原動力になっている可能性がうかがえる。IL-6 に対して、ポジティブ・スピルオーバーが有意に影響を与えていたのは日本人女性のみを表れた効果であり、アメリカ人男女には有意な影響は与えていなかった (Table 3)。一方、アメリカ人を対象としたモデル 3 では (Table 4)、BMI ($\beta = .337, p < .001$)、年齢 ($\beta = .163, p < .001$) との有意な影響に加え、ネガティブ・スピルオーバーと性別の交互作用がみられた ($\beta = .135, p < .01$)。ネガティブ・スピルオーバーの値が有意でないことから ($\beta = -.063, n.s.$)、下位検定の結果、ア

Table 3. logIL-6 を基準変数においた Positive spillover 要因の階層的重回帰分析

| | MIDJA | | | MIDUS | | |
|---------------------------|--------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | Model 1 | Model 2 | Model 3 | Model 1 | Model 2 | Model 3 |
| | β | β | β | β | β | β |
| Positive spillover | -.115 [†] | .037 | .010 | -.034 | -.007 | -.028 |
| Negative spillover | -.086 | -.090 | .024 | -.004 | -.003 | .040 |
| gender (female=1) | -.163** | -.150* | -.098 | .055 | .056 | .093** |
| Positive spillover*gender | | -.206* | -.163* | | -.036 | -.017 |
| age | | | .334*** | | | .165*** |
| logBMI | | | .139* | | | .339*** |
| R-square | .057 | .076 | .203 | .004 | .005 | .145 |
| ΔR^2 | .057*** | .019* | .128*** | .004 | .001 | .140*** |

[†] $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table 4. logIL-6 を基準変数においた Negative spillover 要因の階層的重回帰分析

| | MIDJA | | | MIDUS | | |
|---------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------|---------|---------|
| | Model 1 | Model 2 | Model 3 | Model 1 | Model 2 | Model 3 |
| | β | β | β | β | β | β |
| Positive spillover | -.115 [†] | -.114 [†] | -.110 [†] | -.034 | -.036 | -.043 |
| Negative spillover | -.086 | -.124 | .041 | -.004 | -.121* | -.063 |
| gender (female=1) | -.163** | -.162** | -.106 [†] | .055 | .056 | .092** |
| Negative spillover*gender | | .052 | -.015 | | .155** | .135** |
| age | | | .343*** | | | .163*** |
| logBMI | | | .144* | | | .337*** |
| R-square | .057 | .058 | .192 | .004 | .015 | .153 |
| ΔR^2 | .057*** | .001 | .134*** | .004 | .010** | .138*** |

[†] $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

メロカ人女性でネガティブ・スピルオーバーの高い人ほど、IL-6 も有意に高いことが示された ($R^2 = .153$, $p < .001$)。すなわち、就労時間内にやるべき仕事が終わらず、そのために家でやることが疎かになる、或は、家にいるときでも仕事での心配事や問題が気になるといった、ワークやライフの領域で起きたネガティブな感情が、もう一方の領域にまで及ぶ悪循環の繋がり、は、ストレス耐性を弱め、不健康になる可能性を示しているといえよう。IL-6 に対して、ネガティブ・スピルオーバーが影響を与えていたのはアメ

リカ人女性のみを表れた効果であり、日本人男女には影響がなかった。

考 察

本研究は、ワーク・ライフ・バランスを心理学的側面から検討するうえで、目に見えない心のバリアとなるワークとライフの領域で生起するスピルオーバー効果のポジティブな側面とネガティブな側面に注目し、このスピルオーバーが健康の予測因となるか否かを日米で検討した。

はじめに、スピルオーバーの両側面、主観的健康感、IL-6の平均値を日米で単純に比較したところ、いずれの変数も日本人よりアメリカ人のほうが有意に高い傾向が示された。日本人のほうが職場や家庭生活それぞれの領域からのポジティブな溢れ出しも、ネガティブな溢れ出しもアメリカ人よりも少なく、主観的な判断による健康感（＝IL-6）はアメリカ人ほど高くないと感じているものの、客観的な指標による健康感（＝IL-6）では、日本人のほうがより健康であるという数値が示された。こうしたバイオマーカーを用いた指標は、必ずしも主観的な回答と一致するわけではない。誰しも身体の不調を正確に把握すること自体は難しいが、アメリカ人は健康に関しても自己関連情報を実際よりも高く、良好に見積もる傾向があることは、Heine et al. (1999)の研究結果と一致する。これに対して、日本人は自己関連情報を批判的に捉えるため、自身の健康についても評価の値が低く見積もられていると考えられる。

身体的健康を予測するスピルオーバーの日米比較

Table 1で示されたように、スピルオーバーのポジティブな側面もネガティブな側面も、概してアメリカ人より日本人のほうが溢れ出しの程度が少ない。職場と家庭生活の各々の役割意識、規範を自覚する度合いが高いため、感情を抑制することにつながっているとも考えられよう（北山・唐澤, 1995）。こうしたワークとライフ領域間のスピルオーバーが、社会・心理的要因やストレスなどに影響されるIL-6の予測因となるかを本研究で検証した結果、IL-6に対して、ポジティブ・スピルオーバーの影響が示されたの

は日本人女性であった。また、ネガティブ・スピルオーバーで影響が有意であったのはアメリカ人女性であり、IL-6を予測するスピルオーバーは、共に女性であった。身体的な健康へ反応したのは、なぜ女性に限られたことなのだろうか。その理由の一つとして考えられることに遺伝的、生理的要素があることが予想される。たとえば、女性で発ガン率が低い原因に、エストロゲンによるIL-6分泌抑制があることが報告されている (Science, 2007)。エストロゲンは女性ホルモンの一種とされ、自律神経や感情の動きとの関与が認められているため、女性でより感情との結びつきが表れたのではないかと推察する。今後、医学的見地からの考察が望まれる。また、IL-6自体の平均値を日米男女別に見たところ (Table 1)、概してアメリカ人女性の値が一番高く、日本人女性の値が一番低い傾向にある。つまり、一般的にアメリカ人女性はストレスへの耐性が低く、ストレスに弱い傾向にあることがうかがえる。これに対して日本人女性はストレス耐性が一般的に高く、ストレスに強い傾向があるといえる。したがって、IL-6それ自体への感情伝達が文化的にも影響を受けていることも考えられよう。痛みに対する感覚や考え方が、日米で異なるのかもしれない。

また、日本人ではポジティブ・スピルオーバーの影響が認められ、アメリカではネガティブ・スピルオーバーの影響が身体的健康に与えたことは、たいへん興味深い。これまでの文化心理学研究では、ポジティブな側面とネガティブの側面のどちらに注目するかといった情報価のバランスについて、日本人はネガティブな自己関連情報に、一方、アメリカ人はポジティブな自己関連情報に注意が向くことが指摘されている。このことは、今回の結果と一見矛盾するようにも考えられるが、日本では、「ネガティブ」な情報がデフォルトになっているために、よりポジティブな側面が反応し、効果を持ったと解釈できよう。一方、アメリカでは、「ポジティブ」な情報がデフォルトになっているために、よりネガティブな側面が表出したのではないかと考えられる。情報の意味が生理的基盤のレベルにどのように影響するか、行動・意識レベルでどう影響するか、これらの点を今後検討する意義を示唆し

たといえよう。

本研究では、近年の研究蓄積が増えつつあるスピルオーバーのポジティブな側面にも目を向け、同時にネガティブな側面と併せた分析をしたことにより、双方の働きと効果がより明らかになった。今後、ポジティブな側面にも目を向けることの重要性を提示しているといえよう。このように健康との関連について、客観的な指標で示される結果を蓄積させることで、仕事以外の社会的役割を持つことのメリットや効用が組織内だけで活かされるだけでなく、就労者本人の健康の向上にもつながることが組織内で認識されるようになることを期待する。

本論文の限界と今後の展望

今日、ワーク・ライフ・バランスに関する研究は、多角的に研究の蓄積がなされているが、心理学的な側面に着目したスピルオーバーなど個人の内的状況とその内的状況から引き起こされる精神的健康との関連の研究は増えつつも、スピルオーバーと生理的指標となる要因との関連を検討したものは殆どない。今回、日米で比較することにより、組織内の制度策定の取り組み以前に、日本人の環境に対する心と身体の働きの特徴や傾向の一端が示されたことになるだろう。このように日本とアメリカ両国のデータを用いるマクロ的な分析は、より汎用性のある一つの結果といえるかもしれない。しかし、本研究では、所属組織の職種、雇用形態（正規、非正規の別）、就労形態、子どもの有無や人数と年齢、共働きであるか否か、学歴による違いなど、ミクロ的な条件を絞り込んではいない。したがって、個々の状況如何で、或は組織内の取り組み如何で、問題点を洗い出すことには貢献していない。今後は、マクロ的な要因とミクロ的な要因を双方から検討する必要があると思われる。

また、今回の分析は、ワークとライフの両領域間の方向性（ワークからライフへ、ライフからワークへという二方向）を個々に分析することなく、ワーク・ライフ領域間を行き来する感情の側面（ポジティブ／ネガティブ）

に焦点をあて分析した。しかしながら、ワークからライフへ、ライフからワークへといったスピルオーバーの波及方向が別の概念として捉えられるとの指摘もある (Frone, Russell, & Cooper, 1992)。実際、富田・金井 (2012) が日本人大学生男女に将来のワーク・ライフ・バランスを展望してもらった予測では、女子学生は家庭生活から仕事への葛藤 (時間管理との葛藤、物事選択の葛藤) が高く、仕事から家庭生活への充実が促進されることを予期し、男子学生は、仕事から家庭への葛藤を懸念していることも示されている。これは今後もスピルオーバー研究が領域の方向性と感情との4つの側面から検討する必要性を示していると考えられよう。

さらに、杉野 (2006) は、ワーク・ライフ領域の葛藤が低いことは、ワークとライフ領域において調和することとは、必ずしも同義語ではないと指摘する。むしろ、多重役割が相互促進をもたらし、資源拡張としてプラスの波及効果を示すこともあり、葛藤と促進が両立して存在する可能性があることも示唆している。すなわち、スピルオーバーのポジティブな側面とネガティブな側面が、個人内でアンビバレントな状態として存在している可能性も否めない。今後、スピルオーバーの個人内バランスと健康との関連を検証することで、感情の両側面がどのように相殺されるかにより、健康促進要因となるか、障害要因となるか明らかにすることができるであろう。

安倍政権は、「女性が輝く社会」の推進に取り組むべき最重要課題の一つと掲げている。日本でも多様な働き方が選択可能となり、家族の在り方も多様化している昨今、職場環境の要因や個人の要因など複雑な要因の絡み合いの中で、ワーク・ライフ・バランスを考えていく必要性が益々高まりをみせるであろうが、ワークかライフかを選択する時代は終焉を迎え、ワークもライフも共に個々人が個々人で考えるワーク・ライフ・バランス感を意識することが、より良いワーク・ライフ・バランスを実現する鍵となると考える。

さらに、女性の社会進出が日本より先行したアメリカにおいて、ワーク・ライフ・バランスに関する様々な知見が蓄積されており、環境整備が進められてきたことと共に、その環境を人がどのように意味づけていくかを問うこ

とにより、パーソナライズされたキャリアの在り方を同定していくことができる可能性がある。政策整備と併せて、心の充実を図ることが、真の意味でのキャリアライフを提示することになるであろう。

引用文献

- Barnett, R. C. (1996). *Toward a review of the work-family literature: Work in progress*. Boston: Wellesley College Center for Research on Women.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., & Wethington, E. (1989). The contagion of stress across multiple roles. *Journal of Marriage and the Family*, 51, 175–183.
- Byron, K. (2005). A meta-analytic review of work-family conflict and its antecedents. *Journal of Vocational Behavior*, 67, 169–198.
- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992). Antecedents and outcomes of work-family conflict: Testing a model of the work-family interface. *Journal of Applied Psychology*, 77, 65–78.
- Grzywacz, J. G. (2000). Work-family spillover and health during midlife: Is managing conflict everything? *American Journal of Health Promotion*, 14, 236–243.
- Grzywacz, J. G., & Marks, N. F. (2000). Reconceptualizing the work-family interface: An ecological perspective on the correlates of positive and negative spillover between work and family. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 111–126.
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*, 106, 766–794.
- Howren, M. B., Lamkin, D. M., & Suls, J. (2009). Associations of depression with C-reactive protein, IL-1 and IL-6: a meta-analysis. *Psychosom, Med.*, 71, 171–186.
- 北山忍・唐澤真弓 (1995). 自己：文化心理学的視座 *The Japanese Journal of Experimental Social Psychology*, 35(2), 133–163.
- 小泉智恵・菅原ますみ・北村俊則 (2001). 児童を持つ共働き夫婦における仕事から家庭へのネガティブ・スピルオーバー：抑うつ、夫婦関係、子育てストレスに及ぼす影響 *精神保健研究*, 14, 65–75.
- MacEwen, K. E., & Barling, J. (1994). Daily consequences of work interference with family and family interference with work. *Work & Stress*, 8, 244–254.
- McNall, L. A., Nicklin, J. M., & Masuda, A. D. (2010). A meta-analytic review of the consequences associated with work-family enrichment. *Journal of Business Psychology*, 25, 381–396.
- Miyamoto, Y., Boylan, J. M., Coe, C. L., Curhan, K. B., Levine, C. S., Murkus, H. R., Park, J., Kitayama, S., Kawakami, N., Karasawa, M., Love, G. D., & Ryff, C. D. (2013). Negative emotions predict elevated interleukin-6 in the United States but not in Japan. *Brain, Behavior, and Immunity*, 34, 79–85.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333–1349.
- 内閣府 (2007). 仕事と生活の調査推進 (ワーク・ライフ・バランス) <http://www8.cao.go.jp/wlb/>

- Pleck, J. H. (1995). Work roles, family roles and well-being: Current conceptual perspectives. In G. L. Bowen & J. F. Pittman (Eds.). *The work and family interface: Toward a contextual effects perspective* (pp. 17–22). Minneapolis, MN: National Council on Family Relations.
- Shimada, K., Shimazu, A., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Kawakami, N. (2010). Work-Family Spillover among Japanese Dual-earner Couples: A Large Community-based Study. *The Journal of Occupational Health*, 52, 335–343.
- 島田恭子・島津明人 (2012). ワーク・ライフ・バランスのポジティブ・スピルオーバーと精神的健康 産業精神保健 20(3), 271–275.
- 島津明人 (2014). 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 日本労働研究雑誌 No. 653, 75–84.
- Siebert, S. D. (1974). Toward a theory of role accumulation. *American Sociological Review*, 39, 567–578.
- Stewart, J. C., Rand, K. L., Muldoon, M. F., & Kamarck, T. W. (2009). A prospective evaluation of the directionality of the depression-inflammation relationship. *Brain Behavior, and Immunity*, 23, 936–944.
- 杉野勇 (2006). ワーク・ファミリー・フィットの尺度構成—仕事と家庭の軌轢と相互促進— 現代社会学研究, 19, 1–20.
- Sunder, S. K., Becker, K. J., Cierpial, M. D., Rankin, L. A., Fleener, S. L., Ritchie, J. C., Simson, P. E., & Weiss, J. M. (1989). Intracerebroventricular infusion of interleukin6 rapidly decreases peripheral cellular immune responses. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA*, 86, 6398–6402.
- 富田真紀子・金井篤子 (2012). 大学生が展望するワーク・ファミリー・バランス—ワーク・ファミリー・コンフリクト/ファシリテーション予期について男女別の観点から—. 産業・組織心理学研究 26(1), 35–52.
- Tsai, H. Y. (2008). Work-family conflict, positive spillover, and emotions among Asian American working mothers. A dissertation in the University of Michigan.
- Tsai, J. (2007). Ideal affect: cultural causes and behavioral consequences. *Perspect. Psychological Science* 2, 242–259.
- 鷺見克典 (2011). ワーク・ライフ・バランスとワーク・ファミリー・コンフリクト: 現代における生活領域間の望ましい関係と課題、経営工学の新たな挑戦「名古屋工業大学経営工学 50 周年記念論文集」127–148.

(林: 東京女子大学大学院博士後期課程人間科学研究科在籍)

キーワード

ワーク・ライフ・バランス、ポジティブ/ネガティブ・スピルオーバー、バイオマーカー、身体的健康、インターロイキン6