

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 流行下における テレワーク・在宅勤務労働者の精神健康： 文献レビューおよびオンラインコホート調査の結果より

佐々木 那津、川上 憲人

東京大学大学院医学系研究科 精神保健学分野

【目的】

本発表では、COVID-19流行下におけるテレワーク・在宅勤務が労働者の精神健康に与える影響やその推移、および関連要因について、①海外および日本の文献から在宅勤務に関する研究動向を概説するとともに、②当研究室で実施している労働者コホート調査の結果から明らかになった知見を共有することを目的とする。

【調査方法】

①2021年5月に公開された文献レビュー(新型コロナウイルス感染症流行と労働者の精神健康：総説 産業医学レビュー34巻1号)を中心に、検索をアップデートし、先行文献から研究を紹介する。②全国の日本人フルタイム労働者を対象に、2020年3月にオンラインで調査を行い、以後2021年6月にかけて6回の追跡調査を実施した(E-COCO-J)。初回調査は1,448名から回答を得た。E-COCO-Jの詳細はホームページで公開されている(<https://plaza.umin.ac.jp/heart/e-coco-j/>)。

【主要な結果】

①在宅勤務者を対象とした労働者の精神健康に関する研究は、実施時期及び国によって結果が異なっていた。日本においては、COVID-19流行下において初めて在宅勤務を開始した労働者はそうでない労働者と比較して有意に重度の心理的ストレス反応(K6が13点以上)を報告する可能性が高いとする報告があった。一方で、在宅勤務の開始は、COVID-19流行前と比較して心身のストレス反応の減少につながっているという報告もあった。日本人在宅勤務者に関する研究では、睡眠時間の増加、上司との効率的な交流、週40時間以下の労働が高いワーク・エンゲイジメントと関連していたことを報告するものがあった。在宅勤務の頻度に関しては、週3日～月1回程度の在宅勤務強度が高頻度(週4日以上)の在宅勤務よりも、ワーク・エンゲイジメントの高さに関連していたとする報告や、フルリモートワークはプレゼンティズムの増加と関連しているという報告もあった。空間・音・光量・情報機器に関する在宅での環境が在宅勤務者の生産性に関連しているとする報告があった。そのほか、精神健康や生産性に影響を与える関連要因として、仕事と家庭の境界の曖昧さ、社会的孤立、自律性、従業員同士のコミュニケーション機会に関する指摘があった。②E-COCO-Jの結果では、医療従事者を除く一般労働者において、毎日通勤をしている労働者と部分的にでも在宅勤務を行っている者を比較すると、在宅勤務者で心理的ストレス反応の平均値は低くなっていた。また、在宅勤務者において職場の同僚の支援が高いことは、在宅勤務者の心理的ストレス反応の低さと有意に関連していた。生産性は、高い上司・同僚の支援、低い仕事の量的負荷、高い仕事のコントロールと有意に関連していた。

【考察】

テレワーク下の労働者の精神健康および仕事のパフォーマンスを維持するためには、従来の産業保健対策と同様に、テレワーク下での職場の心理社会的要因の改善とともに、在宅頻度・作業環境など関連要因に対する最適化への支援が有用と考えられる。

■ 略歴 ■ 佐々木 那津

2014年東京大学医学部学科卒業。国立病院機構東京医療センター、東京大学医学部付属病院勤務を経て、2018年東京大学医学系研究科医学博士課程(社会医学専攻)精神保健学分野進学。
日本医師会認定産業医。