勤労者のストレスの認識に関する調査 (第1報)

—ストレス原因の存在箇所の認識と

状態や反応に関する認識の関連とその類型—

中 尾 寛 子, 井 谷 徹, 青 山 英 康

岡山大学医学部衛生学教室

Recognition of Stress in Workers (Report 1)

—Relationship between recognitions of causes of stress and stress reaction—

Hiroko Nakao, Toru Itani and Hideyasu Aoyama

Department of Hygiene, Okayama University Medical School, Okayama

Three aspects of the recognition of stress in 665 workers were investigated; namely, causes of stress, stress reactions and modifying factors. We examined the relationship among these aspects, in order to determine some different types of recognition. Several characteristics of the different recognition groups were also examined.

1) The workers who recognized that the causes of their stress were mainly “daily hassles” or “minor events which happened occasionally” accounted for 82.5% of all subjects, and the workers who recognized that their stress was caused mainly by “major life events” accounted for the remaining 17.5%.

2) The subjective stress of the workers in the “major life events” group was significantly larger than that of the workers in “daily hassles”.

3) The group with stress due to “daily hassles or minor events” recognized the stress reaction mainly as “irritability”, and their actual stressor was “busyness in work”. In contrast, the recognition of a stress reaction due to a “major life event” group was represented by “depression/anxiety”, and their actual stressors were not only major events such as “promotion or transfer” but also psychological factors such as “low emotional support of family members”.

4) The mean age and rank of the “major life event” group were significantly higher than those of the other group.

Key words: Stress, Recognition, Causes of stress, Stress reaction, Major life events, Daily hassles

ストレス, 認識, ストレス原因, ストレス反応, 生活大事件, 日常些事

結 言

学問上では概念や定義をめぐって混乱の続いている「ストレス」は、その一方で、今や一般社会へも多分に浸透した日常用語となり、現代社会に生活する人々のストレス対策が社会的にも強く望まれるようになった¹⁾。そこで「人々のストレス」を取り扱う調査研究の重要性も一層高まりつつあると考えられるが、定義や概念が曖昧なまま使われ始めた「ストレス」という言葉について、

一般の人々自身がどう考え、どの様な意味付けや内容を持たせているのか、またその内容が個人によりどの様に異なるのかを明らかにした研究は未だ見あたらない。「ストレス」の実践的対策を目的とした衛生・公衆衛生学的研究には、人々の「ストレス」に関する認識を明らかにしておくことが特に重要であると考えられることから、我々は、勤労者の場合を例にとり、人々の「ストレス」の認識を様々な側面から把握するための一連の調査を実施した。

これまで、ストレス原因の把握研究は、Holmesら²⁾により始められた Major Life Event を定量する方法と、Lazarusら³⁾により提唱された Daily Hassles 定量する方法に二分された状態が続いているが⁴⁻⁶⁾、一般の人々が実際には両者のいずれにストレスの原因が存在していると考えているのか明らかではない。また、ストレス反応をとらえる方法としても、ZungのSDS⁷⁾を用いるものに加え、最近では様々な方法が検討されているものの、人々がどのような反応をストレスの状態として認識しているのか調査されたことはない。

そこで本研究では、一連の調査のうち、人々のストレス原因の存在箇所に関する認識とストレスの状態や反応に関する認識を中心に分析し、ストレス原因の存在箇所の認識が異なる人々の間で状態や反応に関する認識がどのように異なっているのか両認識の関連性と、属性や実際のストレス原因を検討することにより、ストレス原因の存在箇所の認識からみたストレス認識の類型とその特長を明らかにすることを目的とした。

対象と方法

1. 調査対象

調査対象は、高い回収率を得るために、健康管理部門が当教室とつながりのある会社のうち、業種と地域性を考慮して、O市内にある弱電機製造工場の全社員200名、H市内にある自動車部品製造工場全社員320名、O県の郡部にある電力関連事業所全社員250名の計770名とした。1989年11月から12月にかけて、彼らのストレスに対する考え方や認識を自記式アンケートにより調査した。なお、本調査の実施前には、会社側から社員へのストレスに関する説明会や講習会は一切行っていない。

2. 調査項目

〈ストレス原因の存在箇所に関する認識を検討するための設問〉Major Life Event と Daily Hassles のいずれにストレスの原因が存在していると認識しているのか確かめるために、以下の3種類の事柄に「ストレス」の原因として大きいと思うものから、順に順位をつけさせた【付表1】。「1. 失業や肉親との死別など、まれに起こる大きな出来事」、「2. 日ごろ生活していく中で時々起こる仕事上や家庭内での出来事」、「3. 日常生活中に毎日存在するいろいろな出来事や体験」。

〈ストレスの状態や反応に関する認識を検討するための設問〉これまでストレス反応を捉えるためにしばしば用いられてきた Zung の SDS 20項目^{7,8)}、疲労自覚症状調査30項目⁹⁾、蓄積的疲労徴候調査81項目¹⁰⁾と、近年わが国

でも使用されるようになった Mackay の Stress-Arousal Check List 30項目^{11,12)}、Pines の Burn-out Scale 24項目^{13,14)}、さらに不定愁訴23項目¹⁵⁾と、ストレス健康調査45項目¹⁶⁾の計253項目を、等しいか、あるいはきわめて近い表現の項目をまとめて整理していくと、102項目に集約された【付表2】。この102項目各々について、ストレスの状態や反応を表すのに近いと思うか否か、「1. かなり近い」「2. 近い」、「3. 関係ない」の3段階の中から当てはまるものを1つ選択させた。

上記の認識に加えてストレス過程を修飾する因子に関する認識も調査した。個人の性格や考え方、これまでの経験、生活習慣、仕事や生活に対する満足度、相談したり頼ったりできる人の有無、自信の程度、以上の事柄により、「ストレス」の受け取り方や程度、反応は個人間で異なると思うか否かについて回答させた【付表1】。

〈ストレス認識の類型別の特長を捉えるための設問〉性、年齢、婚姻状態、子供数、趣味の有無、職位と現在の自覚ストレスの大きさ、自覚している実際のストレスの原因【付表1】の質問項目を設けた。

3. 分析方法

1) ストレス原因の存在箇所に関する認識

ストレスの原因として大きいと思う事柄の第1位に選んだ項目を対象者のストレス原因の存在箇所の認識と考えた。これにより、対象者を「生活大事件」「時々のある出来事」「日常些事」の3つの認識グループに分類した。

2) ストレスの状態や反応に関する認識の因子抽出と定量化

【付表2】の102項目のうち、「かなり近い」と「近い」の回答率が合わせて50%を越えた項目を「ストレスの状態や反応を表すのに近い表現」とした。この項目を変数として因子分析を行い、得られた因子をストレスの状態や反応として人々に認識されている因子と考えた。また、この際求められる各因子の因子得点を用いて、状態や反応に関する認識の定量化を行った。

3) ストレス認識の類型化とその特長

ストレス原因の存在箇所の認識からみたストレス認識の類型とその特長を捉えるため、ストレス原因の存在箇所の認識が異なるグループ間で以下の項目を比較し、原因認識との関連性を検討した。

ストレスの状態や反応に関する認識の差の検討には、各因子の因子得点の差を分散分析により検討した。ストレス過程の修飾因子に関する認識の差は χ^2 検定を用いて検討した。

また、原因の認識が異なるグループ間で、グループの

【附表 1】

「ストレス」の原因となると思うものは次のうちどれですか。以下の事柄の中で、あなたが最も「ストレス」の原因として大きいと思うものから順に 1～3 の順位をつけて下さい。

1. 失業や肉親との死別など、まれに起こる大きな出来事	順位 ()
2. 日ごろ生活していく中で時々起こる仕事上や家庭内での出来事	()
3. 日常生活に毎日存在するいろいろな出来事や体験	()

個人によって「ストレス」の受け取り方や程度、あるいは反応が各々異なっていると思いますか。または、そう思ったことがありますか。それぞれ当てはまる数字に○をつけて下さい。

全くその通りである…3 どちらかといえばそう思う…2 そうは思わない…1

同じ「ストレス」に接しても

1. 個人の性格や考え方により、受け取り方や程度、反応は異なると思う。	3	2	1
2. 個人のこれまでの経験により、	3	2	1
3. 個人の生活習慣により、	3	2	1
4. 個人の生活や仕事に対する満足度により、	3	2	1
5. 相談したり頼ったりできる人の有無により、	3	2	1
6. 個人の自信の程度により、	3	2	1

現在のあなたの「ストレス」は大きいですか。当てはまるものに一つだけ○をつけて下さい。

- 5 きわめて大きい 4 大きい 3 普通 2 小さい 1 全くない

以下の事柄は、現在どの程度あなたの「ストレス」の原因になっていますか。それぞれ当てはまる数字に○をつけて下さい。

ストレスにはならない…1 軽いストレス…2 かなりのストレス…3

1. 仕事の忙しさ	1	2	3
2. 仕事の単調さ	1	2	3
3. 仕事の責任の重さ	1	2	3
4. 仕事の将来性	1	2	3
5. 仕事の内容に対する興味の低さ	1	2	3
6. 昇格や昇進、配置転換、転勤	1	2	3
7. 仕事上の人間関係	1	2	3
8. 友人関係	1	2	3
9. 家事、育児の忙しさ	1	2	3
10. 育児、教育の問題（子供の入試など）	1	2	3
11. 家族の自分に対する心の支えの小ささ	1	2	3
12. 家族や親戚との人間関係	1	2	3
13. 自分や家族の健康	1	2	3
14. 自分や家族の将来	1	2	3
15. 収入や家計、小遣いなどの金銭面	1	2	3
16. 社会情勢（政治、物価、交通問題など）	1	2	3
17. 自分自身への過度の期待	1	2	3
18. 旅行やパーティー、宴会などいつもと違う出来事	1	2	3
19. 肉体的に疲れること	1	2	3

注) 本研究と関連した部分を一部抜粋

「ストレス」，あるいはその状態や反応を表すのに近いと思う言葉はどれですか。それぞれ3～1の当てはまる数字に○をつけて下さい。

かなり近い…3	近い…2	関係ない…1
---------	------	--------

1	気分が沈んで憂鬱だ	3	2	1	36	緊張している	3	2	1	66	食欲がない	3	2	1
2	泣いたり、泣きたくなくなったりする	3	2	1	37	気が高ぶっている	3	2	1	67	頭が重い	3	2	1
3	くよくよしている	3	2	1	38	気持ちをはりつめている	3	2	1	68	頭痛	3	2	1
4	自分が嫌になる	3	2	1	39	ゆとりがない	3	2	1	69	めまいがする	3	2	1
5	みじめな気持ち	3	2	1	40	くつろげない	3	2	1	70	腹痛	3	2	1
6	不安、心配である	3	2	1	41	心が安まらない	3	2	1	71	胃痛	3	2	1
7	悩んでいる	3	2	1	42	眠れない、寝つきが悪い	3	2	1	72	便秘	3	2	1
8	むなし	3	2	1	43	疲れ易い	3	2	1	73	下痢	3	2	1
9	気が弱くなる	3	2	1	44	疲れがとれない	3	2	1	74	やせる	3	2	1
10	物事が気にかかる、気がかりだ	3	2	1	45	冷汗が出る	3	2	1	75	心臓がどきどきする	3	2	1
11	自信がない	3	2	1	46	拒否された気分	3	2	1	76	興奮する	3	2	1
12	気がめいる	3	2	1	47	なげやり	3	2	1	77	息をするのが苦しい	3	2	1
13	逃げ出したい気分	3	2	1	48	脱力感	3	2	1	78	せき	3	2	1
14	考えがまとまらない	3	2	1	49	憂さ晴らしをしたい	3	2	1	79	気分が悪い	3	2	1
15	気持ちが不安定だ	3	2	1	50	一人きりでいたい	3	2	1	80	吐き気	3	2	1
16	落ち着かない	3	2	1	51	話をするのが嫌になる	3	2	1	81	背中が痛い	3	2	1
17	いらいする	3	2	1	52	将来に希望がない	3	2	1	82	肩こり	3	2	1
18	気が散る	3	2	1	53	のろのろしている	3	2	1	83	腰痛	3	2	1
19	むしゃくしゃする	3	2	1	54	何事もたやすくできる	3	2	1	84	関節がはれたり痛んだりする	3	2	1
20	神経質になっている	3	2	1	55	気楽だ	3	2	1	85	足、胸が痛む、だるい	3	2	1
21	いきどおりを感じる、怒りっぽい	3	2	1	56	いきいきしている	3	2	1	86	目がかすむ、疲れる	3	2	1
22	不平、不満を感じる	3	2	1	57	はつらつとしている	3	2	1	87	耳が聞こえにくい	3	2	1
23	幻滅感、うんざりする	3	2	1	58	活気がある	3	2	1	88	口が乾く	3	2	1
24	楽しくない	3	2	1	59	気持ちがよい	3	2	1	89	声がかすれる	3	2	1
25	物事に熱心になれない	3	2	1	60	機敏である	3	2	1	90	手足がふるえる	3	2	1
26	根気がなくなる	3	2	1	61	軽快だ	3	2	1	91	筋肉が痛い	3	2	1
27	やる気がない、意欲がない	3	2	1	62	異性に関心がある	3	2	1	92	ちよつとしたことが思い出せない	3	2	1
28	やる気がない	3	2	1	63	悪酔いする	3	2	1	93	間違いが多くなる	3	2	1
29	わずらわしい、おっくう	3	2	1	64	タバコを吸いすぎる	3	2	1	94	まぶたがぴくぴくする	3	2	1
30	物事に興味がでない	3	2	1	65	きちんとしていない	3	2	1	95	トイレに近い	3	2	1
31	気が重い	3	2	1			3	2	1	96	横になりたい	3	2	1
32	はりあがない	3	2	1			3	2	1	97	あくびをする	3	2	1
33	ぼんやりしている	3	2	1			3	2	1	98	動作がぎこちない	3	2	1
34	元気がない	3	2	1			3	2	1	99	足元がたよりない	3	2	1
35	疲れはてる	3	2	1			3	2	1	100	眠い	3	2	1
										101	だるい	3	2	1
										102	疲れている	3	2	1

属性と実際のストレスの原因を比較したが、実際のストレスの原因については、原因の項目ごとに、訴えの強かった者の割合を χ^2 検定を用いて比較した。

この際、後に述べるように、存在箇所の認識が異なるグループの間で自覚ストレスの大きさが有意に異なっていたため、自覚ストレスの大きさが交絡因子となる可能性を考慮しながら分析を進めることとした。

ストレス認識の類型とその特長を総合的に評価するため、ストレス原因の存在箇所の認識が異なるグループを、生活大事件のグループとそれ以外のグループ(時々出来事と日常些事)に大別し、両グループ間で判別分析を行った。説明変数として、性、年齢、婚姻状態(既婚、未婚)、職位、子供数、自覚ストレスの大きさ、趣味の有無、現在のストレスの原因19項目、修飾因子の認識に関する6項目とストレスの状態や反応として認識されている因子の因子得点を用い、stepwise法により変数選択を行った。なお解析には岡山大学総合情報処理センターのACOS2010に搭載されているSPSSプログラムパッケージ9版を使用した。

結 果

1. 対象の属性

調査票を回収できたのは665名(回収率88.7%)であり、うち男性が476名(71.6%)、女性が189名(28.4%)で、平均年齢は 35.4 ± 10.5 (S.D.)歳であった。既婚者は392名(58.9%)、未婚者は260名(39.1%)、無回答13名であった。趣味は「特になし」と回答した人が、全体の39.5%(264名)である。職位は部長以上9名、課長26名、係長・主任97名、一般職445名(うち女性116名)、非常勤72名(うち女性68名、男性出向者1名)、無回答16名である。

2. ストレス原因の存在箇所に関する認識

ストレス原因の存在箇所の第1位に最も多くあげられたのは、「日常生活中に毎日存在するいろいろな出来事や

体験(「日常些事」)」で294名(44.5%)、次に「時々起こる仕事上や家庭内での出来事」251名(38.0%)であり、「まれに起こる大きな出来事(「生活大事件」)」を1位に認識している人が最も少なく116名(17.5%)であった(無回答は4名)。

Table 1に示したように、ストレス原因の存在箇所の認識が異なるグループ間で自覚ストレスの大きさを比較すると、「生活大事件」のグループで自覚ストレスを「大きい(Large)」と答えた人の割合が有意に高かった。なお、自覚ストレスの大きさの集計には、5階級【付表1】で得た回答の5と4を合わせて「大きい(Large)」, 3を「普通(Medium)」, 2と1を合わせて「小さい(Small)」の3階級にまとめた結果を用いた。

3. ストレスの状態や反応に関する認識

Table 2に「ストレスの状態や反応を表す表現」として、「かなり近い」または「近い」と回答した人の割合が、男女とも50%を越えていた34項目と、男女いずれか一方の支持率が50%を越えていた13項目を示した。最も支持率の高かったのは、『いらいらする』の85.9%、次いで『神経質になっている』83.0%、『悩んでいる』80.3%、『不安・心配である』78.6%であった。

この47項目を用いて、因子分析を行ったところ、6つの因子を固有値1.0を越える因子として抽出した。Table 2に各因子の因子負荷量を負荷量が0.4以上のものについて記した。因子は第1因子(固有値12.9)が『抑鬱, 不安』, 第2因子(同3.3)が『身体的訴え, 不眠, 易疲労』, 第3因子(同2.2)が『焦燥』, 第4因子(同1.8)が『緊張, ゆとりがない』, 第5因子(同1.4)が『氣力減退』, 第6因子(同1.1)が『憤り, 不平不満』と判断された。

4. ストレス原因の存在箇所の認識からみたストレス認識の類型とその特長

1) ストレス原因の存在箇所の認識と状態や反応に関する認識の関連

Table 1 Comparison of the subjective stress level among three groups classified by perceived causes of stress.

Perceived cause of stress	Subjective stress level			Total
	Large n (%)	Medium n (%)	Small n (%)	
Daily hassles	88(30.9)	161(56.5)	36(12.6)	285(100)
Minor events	88(35.5)	125(50.4)	35(14.1)	248(100)
Major life events	45(41.7)	49(45.4)	14(13.0)	108(100)

* $p < 0.05$ ($\chi^2(1)$)

Table 2 Forty-seven appropriate descriptions of stress reactions and the result of their factor analysis.

Description of stress reaction (Japanese)	supported rate (%) n=665	Factor analysis Factor score
bothered (悩んでいる ^{b1)})	80.3	F1 .5689
anxious (不安・心配である ^{bce1)})	78.6	.6187
depressed (気がめいる ^{e1)})	73.7	.5924
dejected (気分が沈んで憂鬱だ ^{2a1fg)})	73.0	.5009
feel like running away (逃げ出したい気分 ^{g)})	68.9	.5370
apprehensive (物事が気になる, 気が ^s かり ^{bd1fg)})	66.8	.4719
worried (くよくよしている ^{bg)})	66.5	.6233
self-hatred (自分が嫌になる ^{e1)})	65.5	.6270
feel miserable (みじめな気持ち ^{e1)})	61.4	.7286
feel empty (むなしい ^{b1)})	53.2	.6187
lack of confidence (自信がない ¹⁾)	49.9	.5667
become fainthearted (気が弱くなる ^{e1)})	48.3	.6001
feel like crying (泣いたり泣きたくなったりする ^{a1)})	41.8	.5288
irritable (いらいらする ^{abdf1)})	85.9	F3 .6787
nervous (神経質になっている ^{b1)})	83.0	.5525
heartburn (むしゃくしゃする ^{g)})	76.2	.6437
feel insecure (気持ちが ^s 不安定だ ^{bg)})	75.8	.6017
restless (落ち着かない ^{ab1)})	70.1	.6866
distracted (気が散る ^{d1)})	61.0	.6832
cannot collect thoughts (考えがまとまらない ^{adfg)})	53.6	.4908
uneasy (心が ^s やすまらない ^{b1)})	68.6	F4 .5442
uncomfortable (くつろげない ^{bfg)})	53.6	.6215
overcrowded mind (ゆとりがない ^{g)})	51.1	.6435
high-strung (気が高ぶっている ^{fg)})	49.0	.6771
tense (緊張している ^{b1)})	48.7	.6250
uptight (気持ちが張りつめている ^{bg)})	46.6	.7206
heavy-hearted (気が重い ^{g)})	60.9	F5 .4424
unpleasant (楽しくない ¹⁾)	47.9	.4685
listless (気力がない ¹⁾)	44.4	.7340
boredom (わずらわしい, おっくう ^{d1)})	41.4	.6367
lack of persistence (根気がなくなる ^{dfg)})	40.0	.6732
discontented (不平・不満を感じる ^{fg)})	70.7	F6 .5855
resentful (憤りを感じる, おこりっぽい ^{d1)})	70.3	.5655
disillusioned, fed up (幻滅感, うんざりする ^{e1)})	57.6	.5527
sleepless (眠れない, 寝つきが悪い ^{abfg)})	69.1	F2 .4576
cannot recover from fatigue (疲れがとれない ¹⁾)	60.8	.5671
tire easily (疲れ易い ^{aeg)})	54.7	.5231
tired (疲れている ^{bce1)})	48.8	.5529
stomachache (胃が痛い ^{fg)})	62.1	.6213
feel heavy in head (頭が重い ^{d1fg)})	58.8	.8148
loss of appetite (食欲がない ^{a1fg)})	54.0	.6850
stiff neck (肩がこる ^{d1fg)})	51.9	.4599
headache (頭痛 ^{cd1)})	50.6	.8037
feel like diverting mind (憂さ晴らしをしたい ¹⁾)	62.9	
exhausted (疲れはてる ^{efg)})	56.1	
too much smoking (タバコを吸いすぎる ^{g)})	49.9	
not feel like speaking (話をするのが嫌になる ^{d1fg)})	43.9	

Note 1) ^{a1)}Zung SDS ^{b1)}Stress-arousal check list ^{c1)}Unidentified complaints ^{d1)}Questionnaire of subjective fatigue symptoms ^{e1)}Burn-out scale ^{f1)}Cumulative fatigue index ^{g1)}Stress-health questionnaire

Note 2) 596 cases were subjected to factor analysis.

Fig. 1 Differences in the recognition of stress reactions (Factor scores) among the three groups. Daily hassles: $n=267$, Minor event: $n=230$, Major life event: $n=103$, $**p<0.01$ (ANOVA, $F(2)$)

Fig. 2 Mean factor scores by subjective stress level. Large stress: $n=202$, Medium: $n=307$, Small: $n=80$, $*p<0.05$, $**p<0.01$ (ANOVA, $F(2)$)

ストレス原因の存在箇所の認識が異なるグループ間でストレスの状態や反応に関する認識因子の因子得点を比較した結果を Fig. 1 に示した。第1因子『抑鬱、不安』の因子得点が、「生活大事件」グループで有意に高かった。しかし、自覚ストレスが大きいほど因子得点も高い傾向にあった (Fig. 2) ので、自覚ストレスの大きさ ($\times 3$) の影響を除いた、原因の存在箇所の認識 ($\times 3$) 単独の影響を検討するために、2元配置分散分析を行った。原因の存在箇所の認識は第1因子得点に単独の有意な影響を有することが確かめられた ($F(2)=4.64$, $p<0.05$)。

2) ストレス過程の修飾因子に関する認識との関連
ストレス原因の存在箇所の認識別に修飾因子の認識を比較すると、『これまでの経験』の影響が大であると回答した人の割合が、「生活大事件」のグループで有意に高かった (Fig. 3)。

3) ストレス原因の存在箇所の認識別属性の比較

ストレス原因の存在箇所の認識グループに、男女差は認められなかった。年齢については、Table 3 に示したように男女ともに「日常些事」と「時々の出来事」のグループの平均年齢はほぼ等しいのに対して、「生活大事件」のグループのみが他のグループよりも有意に高かつ

Fig. 3 Comparison of the recognition of modifying factors among the groups classified by perceived causes of stress. Daily hassles: $n=294$, Minor event: $n=251$, Major life event: $n=116$, $*p<0.05$ ($\chi^2(1)$)

Table 3 Comparison of mean age among three groups classified by perceived causes of stress.

Perceived cause of stress	Age	
	Male Mean+S.D. (n)	Female Mean+S.D. (n)
Daily hassles	34.6+10.3(205)	31.0+10.8(87)
Minor events	34.4+10.3(177)	30.9+10.5(71)
Major life events	36.5+ 9.1(88)	34.6+10.3(28)

* $p < 0.05$ (2×2 ANOVA, $F(1)$)

た。職位についても、「生活大事件」グループの管理職の割合は38.1%で他のグループの26.7%よりも有意に高かった ($\chi^2(1) = 4.31$, $p < 0.05$)。

4) 実際のストレス原因の比較

ストレス原因の存在箇所の認識が異なるグループ別に実際のストレス原因を比較すると、Fig. 4 のように「生活大事件」のグループと他のグループとの有意差が10項目にわたって認められた。自覚ストレスの大きさ別では有意差の認められない『昇進や転勤』『家事育児の忙しさ』『家族の心の支えの小ささ』などに有意差が認められた。「日常些事」と「時々の出来事」のグループの間に有意差の認められた項目はなく、「生活大事件」のグループが、他のグループとは異なる実際の原因を有していることが示唆された。

5) ストレス認識の類型とその特長の総合評価

これまでの結果から、「生活大事件」のグループとそれ以外のグループ（「日常些事」「時々の出来事」）との間に、多くの項目で有意差が認められたので、原因の存在箇所の認識グループをこの2つのグループに大別して判別分析を行った。Table 4 に stepwise 法により選択された説明変数と、それぞれの標準化判別係数を示した。判別係数の符号は、正の場合変数の絶対値が大きくなると「日常些事」「時々の出来事」のグループに判別されやすく、逆に負の場合は「生活大事件」のグループに判別されやすくなることを示している。

ストレスの状態や反応に関する認識は「生活大事件」のグループで『抑鬱、不安』が強く認識されているのに対して、「日常些事」「時々の出来事」グループでは『焦燥』の認識が高い傾向にあることが示された。修飾因子の認識については『経験』の影響を「生活大事件」のグループで強く認識しているのに対して、他のグループでは『満足度』や『性格や考え方』の認識が高い傾向が示された。

また、職位の低い者が「日常些事」や「時々の出来事」

Fig. 4 Differences of actual stressors among the three groups. (% rate of cases suffering great stress from respective items) Daily hassles: $n = 294$, Minor event: $n = 251$, Major life event: $n = 116$, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ ($\chi^2(1)$, significant difference from the "major life event" group) a: The people with higher subjective stress level suffered significantly larger stress from this stressor than the people with lower stress level.

Table 4 The result of discriminant analysis between the "minor events and daily hassles" group and the "major life event" group.

Independent variables	Standardized discriminant coefficients
<u>Recognitions of stress</u>	
About stress reaction	
F1. depression/anxiety	-0.3174
F3. irritability	0.1991
F2. somatic complaints	-0.1715
About modifying factors	
experiences	-0.3958
satisfaction	0.2404
personality	0.1699
<u>Attributes</u>	
lower rank in working position	0.2784
<u>Actual stressor</u>	
uneasiness about the future	-0.3768
busyness in work	0.3575
promotion or transference	-0.3512
high responsibility in work	-0.3020
low emotional support of family members	-0.2575
busyness in house keeping	-0.2322
health problems	0.1937

n=567, 69.0% of the cases were correctly classified.

をストレス原因の存在箇所と認識する傾向にあることが示され、実際のストレスの原因については、「生活大事件」のグループの『昇進、転勤』といった比較的大きな出来事と『自分や家族の将来』『責任の重さ』『家族の自分に対する心の支えの小ささ』など心理的な要因が大きいものに対して、「日常些事」「時々のお出来事」のグループでは『仕事の忙しさ』が主要な要因として挙げられた。

考 察

以上の結果、人々のストレスの原因の存在箇所の認識とストレスの状態や反応に関する認識や修飾因子に関する認識との間には一定の関連性が存しており、原因の存在箇所の認識からみると、日常生活の「些事」または「時々起こる小さい出来事」にストレス原因があると認識しているグループと「生活大事件」にあると認識しているグループの大きく二つの類型が存在することが認められた。両グループ間ではストレスの状態や反応に関する認識、修飾因子に関する認識の他に、年齢や職位などに相異なる特長が認められ、人々の「ストレス」の内容に

対する認識は必ずしも一様なものではないことが示唆された。

対象者の約80%以上はストレスの原因を「日常些事」または「時々起こる出来事」に存在すると認識しており、このグループのストレス反応に関する認識は『いろいろな』『落ち着かない』などの『焦燥』により代表されていることが明らかになった。厚生省が行った昭和63年保健福祉動向調査¹⁸⁾において、ストレスの大きな原因としては「人との関係」「仕事上のごと」が、心身の訴えとしては「イライラする」「気持ちにゆとりがない」がストレスの有無による訴え率の差の大きい項目として指摘されていることを併せて考えると、現代人のストレスの多くは、日常の生活中に存在する比較的小きな出来事や体験により発生する、いろいろな状態として認識されていると考えられる。

Lazarus らの提唱した daily hassles によるストレスサー把握の方法は、わが国では「日常苛立ち事尺度」として応用されている¹⁷⁾。本結果の1) ストレス原因の存在箇所の認識およびそのストレス反応の認識との関連からも、2) 全体でみれば、人々の実際のストレスの原因は『職場の人間関係』『多忙であること』など日常的な仕事に関連した項目が主なるものであること、3) ストレスの状態や反応として『いろいろな』『焦燥』が、最も多くの人々から適切な表現として支持されたことなどからも、「日常苛立ち事尺度」を用いて日常些事にストレスサーを見いだそうとする試みは一般の認識に概ね適合した方法であると考えられる。

一方「生活大事件」に最も大きなストレスの原因が存在すると認識している人の割合は全体の20%足らずであった。しかし、彼らのストレスの反応に関する認識は『抑鬱、不安』で代表され、さらに現時点でのストレス大の人の割合が有意に高かったことは、「生活大事件」も現代人のストレスの原因として見落としてはならない重要性を有していると考えられる。

「生活大事件」のグループの実際のストレス原因は、「日常些事」グループの『多忙』とは対照的に、『昇進や転勤』という比較的大きな出来事に『将来のこと』『責任の重さ』『家族の心の支えの小ささ』といった心理的な要因が付随しており、さらにこのグループの修飾因子に関する認識は『これまでの経験』の認識が他のグループより有意に高かった。「生活大事件」グループの年齢や職位は他グループより有意に高いことも示され、職位の変化、年齢と経験の積み重ねによる実生活の変遷の中で、ストレスの認識が日常些事による「焦燥」から生活大事件による心

理的要因も伴った「抑鬱、不安」へと変容していくことも考えられる。個々人によりストレスの認識が異なる要因については、さらに年齢別、職位別、職種別などの認識差を詳細に検討することでより明確にしたいと考える。

これらのことから、人々の「ストレス」の内容の多様性、つまりストレスの原因とストレス反応の多様性を修飾因子も含めて考慮しながら、これまであまり議論されることのなかった個々のストレス原因と反応の間の特異な関連性を明らかにする基礎的研究が今後必要であると考えられる。

Lazarus らは daily hassles の方が健康状態との関連性が精神的³⁾にも身体的¹⁹⁾にも major life event より大きいことを理由に daily hassles を提唱した。Major life event で人々のストレスを定量する方法には、リストアップされた出来事の代表性あるいは出来事の対処や評価の個人差に対する考慮など、これまでに多くの研究者により問題点が指摘されている²⁰⁾。本研究で、「生活大事件」グループの実際のストレス原因は「昇進や転勤」といった比較的大きな出来事に『将来のこと』や『心の支えの小ささ』など心理的な要因が付随しており、Life event が個人の大きなストレス要因となる場合には、daily hassles の場合に比べ、特にその人自身の評価や対処、情緒支援の状態などの影響が大きいことが考えられる。また、これらの資源をうまく活用できないときに、「生活大事件」をストレス要因として抱える人々の認識の特長である『抑鬱、不安』の反応が増大するとも考えられる。対処や情緒支援の有用性の検討も同時に行った上で、現代人の life event を把握し、健康への影響を再検討する必要があると考えられる。

結 論

勤労者のストレスに関する認識について、ストレス原因の存在箇所の認識と、ストレスの状態や反応に関する認識を中心に両者の関連も含めて検討し、以下の結果を得た。

1) 人々のストレスの認識には、原因の存在箇所の認識からみると、日常生活上の「些事」または「時々起こる小さい出来事」にストレス原因があると認識しているグループと「生活大事件」にあると認識しているグループの大きく二つの類型が存在することが認められた。

2) 「日常些事」または「時々起こる出来事」を大きなストレス原因と認識するグループは、ストレス反応を、「多忙」を実際の原因とした「焦燥」と認識していた。「生活大事件」グループの反応の認識は「昇進や転勤」に「将

来のこと」や「家族の心の支えの小ささ」など心理的要因が伴った原因による『抑鬱・不安』で代表されていた。

3) 「生活大事件」を最も大きなストレス原因と認識していたグループは全体の20%足らずであったが、他のグループより自覚ストレスは有意に大きく、年齢や職位は有意に高かった。人々のストレスの内容が必ずしも一様なものではないことが示された。

稿を終えるにあたり、本調査にご協力下さいました3社の皆様に深く感謝いたします。

文 献

- 1) 月刊健康図書館。ストレス時代をどう生きるか—心の病をチェックしよう、3月号、p.7-13、東京法規出版、東京（1989）。
- 2) Holmes, T.H. and Rahe, R.H.: The social readjustment rating scale, J. Psychosom. Res., **11**, 213-218 (1967)。
- 3) Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer, C. and Lazarus, R.S.: Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events, J. Behav. Med., **4**, 1-39 (1981)。
- 4) 渡辺直登：職務ストレスとメンタル・ヘルス—職務ストレス・チェックリスト作成の試み—, 南山経営研究, **1**, 37-63 (1986)。
- 5) 夏目 誠, 村田 弘, 杉本寛治, 中村彰夫, 松原和幸, 浅尾博一, 藤井久和：勤労者におけるストレス評価法（第1報）点数報によるストレス度の自己評価の試み, 産業医学, **30**, 266-279 (1988)。
- 6) 林峻一郎, 佐藤浩信, 今井明雄, 宮城 薫, 福山嘉鋼, 中島節夫：日常ストレスの基本パターン, ストレスと人間科学, **4**, 51-54 (1989)。
- 7) Zung, W.W.K.: A self-rating depression scale, Arch. Gen. Psychiat., **12**, 63-70 (1964)。
- 8) 森本兼義：ストレスと精神的健康度を新しく評価する(1), 労働衛生, **29**, 44-46 (1988)。
- 9) 日本産業衛生協会産業疲労研究会：産業疲労の「自覚症状しらべ」(1970) についての報告, 労働の科学, **25**, 60-61 (1970)。
- 10) 越河六郎：蓄積の疲労徴候調査について, 労働の科学, **30**, 20-25 (1975)。
- 11) Mackay, C., Cox, T., Burrows, G. and Lazzarini, T.: An inventory for the measurement of self-

- reported stress and arousal, *Br. J. soc. clin. Psychol.* **17**, 283-284 (1978).
- 12) 村田厚生, 三宅晋司, 神代雅晴: 中小企業従業員のストレス症状と不安症状, 第61回産業衛生学会抄録集, p. 399 (1988).
- 13) Pines, A. and Kanner, A.: Nurse's burnout: lack of positive conditions and presence of negative conditions as two independent sources of stress, In E. McConnell, *Burnout in Nursing Profession*, The C.V. Mosby Company, St. Louis (1982).
- 14) 稲岡文昭, 松野かほる, 宮里和子: 看護職にみられる Burn Out とその要因に関する研究, *看護*, **36**, 81-104 (1984).
- 15) 森本兼曩: 身体的健康度を新しく評価する, *労働衛生*, **29**, 38-42 (1988).
- 16) 林 正子, 築地原典子, 財部三枝子, 田辺聡美, 山上尚子, 藤野哲子, 猿渡美智代: 労働者のストレスの実態とその解消法との関連を探る—某企業におけるアンケート調査を通して—, 福岡県立看護専門学校看護研究論文集, **9**, 123-136 (1986).
- 17) 宗像恒次: 文化とストレス対処行動社会学の立場から, *ストレスと人間科学*, **1**, 159-170 (1986).
- 18) 厚生省大臣官房統計情報部: 昭和63年保健福祉動向調査 (心身の健康), 厚生統計協会, 東京 (1990).
- 19) DeLongis, A., Coyne, J.C., Dakof, G., Folkman, S. and Lazarus, R.S.: Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status, *Health Psychology*, **1**, 119-136 (1982).
- 20) Edwards, J.R. and Cooper, C.L.: Research in stress, coping, and health: theoretical and methodological issues, *Psychological Medicine*, **18**, 15-20 (1988).
- (受付 1990年8月22日 受理 1990年12月28日)