

単身赴任者にかかわるストレス、健康問題に関する研究

調査態勢

研究代表者	京都産業保健総合支援センター所長	横田 耕三
共同研究者(総括)	同 産業保健相談員(産業医学)	久下 壽夫
(まとめ)	同 産業保健相談員(カウンセリング)	志岐 初子
	同 産業保健相談員(産業医学)	天津 正
	同 産業保健相談員(産業医学)	石井 正次
	同 産業保健相談員(産業医学)	山田 親久
	同 産業保健相談員(メンタルヘルス)	太田 美実
	同 産業保健相談員(メンタルヘルス)	小林 一之
	同 産業保健相談員(メンタルヘルス)	西尾 元哉
	京都府医師会産業医部会幹事	請田 安夫
	京都府医師会産業医部会幹事	河崎 洋
	京都府医師会産業医部会幹事	柴田 族光

I.はじめに

最近、企業は経済活動の低迷を脱するために企業経営の多角化、国内外を問わない企業活動の広域化、合理化、新規事業への参入等による事業所の統廃合等が進められている。そのため、住居の変更を伴う配置転換等が増加しており、その中にはさまざまな理由により、家族を伴わない単身赴任者が増え、よぎなく帯同赴任者とは異なった私生活や職業生活をせざるをえない労働者が多くなっている。このような家族を伴わない単身赴任は、本人のみでなく、その家族をも含め、経済的、精神的、健康面、生活面等に多大な負担があり、それが職場や日常の生活に影響し、多くの問題を生じさせていると思われる。単身赴任者は家族と同居している者にくらべ、生活環境の重圧の中で就業を余儀なくされており、心身両面にわたるストレスが多いのではないかと想像される。今回、家族の帯同赴任者に比べ単身赴任者が抱えていると思われるさまざまな諸問題について、単身赴任者の生活実態を調べ、その中でのストレス要因となるものを明らかにし、単身赴任者の生活面、健康面での改善に役立て、単身赴任により生じるストレスの発症の予防の方策を考えるために調査を実施した。

1.調査の目的

京都府下の事業場は本社部門が少なく支店・支部機関が多いこと、南北に伸びる地理的状况から通勤不可能な地域も多いことなど、人事異動において単身赴任となりやすい状況があり、そのため府下の多くの事業場には、多数の労働者がやむなく単身赴任を強いられている実態があると思われる。

このような府下の単身赴任者について、その日常生活、健康状況、単身赴任により派生する諸問題、仕事への意欲や家族とのコミュニケーションなど、その生活実態とストレス・健康問題への影響などを把握し、問題解決の方策の一助とするためにこの調査を実施した。

2.調査方法の概要

京都府下の事業場の中から、単身赴任者の人数が15人以上である事業場を選び、該当者に調査票を配布して調査した。

それぞれの事業場には調査票の配布、一部事業場では回収にもご協力を頂き、回収率は非常に高かった、初めに記して感謝する。

3. 調査対象

- A1群 京都府下に居住する単身赴任者(以下A1群とする)とその配偶者(A1群配偶者)を主たる調査対象者とした。
- A2群 これと比較するために、京都府外(主として東京、大阪)に居住する単身赴任者(以下A2群とする)とその配偶者(A2群配偶者)、
- B群 現在は家族と同居している単身赴任経験者(以下B群とする)とその配偶者(B群配偶者)を対照として検討した。

4. 調査票

調査票は別紙の3種類である

- (1)単身赴任者のストレス、健康問題に関する調査票(A1群及びA2群本人)
 - (2)単身赴任者の配偶者(家族)に対する質問表(A1群及びA2群の配偶者)
 - (3)現在は家族と同居している単身赴任経験者に対する調査票(B群本人及び配偶者)
- 回答は無記名とし、複数回答の質問や、自由記入の質問もあるが、大部分の質問は該当する答に○印をつけるものである。

5. 内容

- (1)本人自身について 設問数8
- (2)家族とのコミュニケーションについて 設問数5
- (3)現在の日常生活について 設問数13
- (4)健康状態 設問数15
- (5)その他設 問数5
- (6)結論として、単身赴任はどのようなものですか(複数回答、自由記入)などである。

6. 調査票の配布と回収

配布は前記したように、各事業場に依頼し、回収は当センター直送によることとした。しかし、二、三の事業場では事業場ごとに回収し、回収率は極めて高率であった。

7. 調査対象人数

A1群 京都府下に居住する単身赴任者	329人
A1群の配偶者	283人
A2群 京都府外に居住する単身赴任者	143人
A2群の配偶者	159人
B群 現在は家族と同居している単身赴任経験者	110人
B群の配偶者	110人
合計	1,134人

II. まとめ

調査結果と、[緒論として、あなたにとって単身赴任は]についての自由記入などをまとめてみると、次のようになる。

1.年齢、性格

今回の調査では、単身赴任者の年齢は40代、50代が85%から91%を占めているが、40代では上昇志向があり、単身赴任先での仕事や日常生活を積極的に過ごそうという姿勢がある。しかし50代の後半になると健康に自信が持てない、単身赴任は命を縮めるようなものだという訴えがあったりする。

単身赴任についての受け止め方には本人の性格もあるようで、積極的に生きようとする者は、単身赴任の生活を前向きにとらえ、趣味や付き合いを楽しみ、明るく暮らそうと努力している。反対に、単身赴任を消極的にとらえている者、特に帰宅回数の少ない場合は、アルコールの量が増え、休日のテレビの視聴時間が長くなる傾向があるように見える。現代のサラリーマン生活では、家族と同居している期間よりも、単身赴任の期間が長くなるのが当たり前で普通のようなようではあるが、やはり有家族者にとって、単身赴任は異常な状態である。いかに世間一般の当たり前のことであるとはいえ、心身のどこかに破綻を来す危険が潜んでいるように思われる。

配偶者については、先に[単身赴任はプラスかマイナスか]で述べたが、拘束されない自由時間を楽しむことはできるとしても、その一方で夫の居ない家庭の責任をすべて引き受け、常に精神的重圧を抱えている。また2~3%ではあるが、34歳以下の比較的若い年齢層では、妊娠・出産・育児などに苦慮するのではないかと想像する。

2.赴任先

赴任先が家族の住む住居から2~3時間以内で、毎週末に比較的楽に帰宅できるようであれば、単身赴任もそれほど苦にならないという記述が多い。また、赴任先の住居については、大部分が一人部屋でほぼ満足しているが、入浴設備については不満があった。

3.赴任期間

調査対象者の、現在までの単身赴任の経過期間は3年以内が70%であるが、単身赴任期間は3年から5年が限度であるという記述が多い。6年を過ぎると無気力になり、仕事も日常生活もマンネリ化しやすいようである。

単身赴任の期間が予め決まっている者は10%に過ぎず、大部分の者は何年間と聞かされずに赴任するのであるが、おおよその見当がつくせいか、40~45%は別に気にしないと言う。しかし将来不安に思うが16~23%もある。事業所側としては、予め期間を明示することは困難かもしれないが、ある程度の目安を示すべきであろう。しかし明示した場合、途中の変更特に延長しなければならない時は、十分な配慮が無ければ、従業員に与えるショックが大きいと考えられる。

4.家族とのコミュニケーション

家族との意思の疎通は電話によることが一番多い。A1群(京都府下の単身赴任者)、A2群(京都府以外の単身赴任者)、B群(現在は家族と同居する単身赴任経験者)のすべての群で1週間に2~4回が最も多く、平均してどの群もほぼ3回と同じである。

単身赴任者が家族の元へ帰る回数は、B群では1か月平均2回であった、それがA1群では3.2回と増加している。しかしA2群では2.3回と少ない。そしてA2群では、平日も休日もテレビを見て過ごす時間が他の群に比較して明らかに長い。このように、帰宅回数の多寡は、夫婦生活などの満足度にも関連する大きな問題である。

単身赴任であっても毎週帰宅できれば、かえって家族とのコミュニケーションが取りやすくなったという者がある反面、家族関係が疎遠になったと言う者の割合の方が高く、32~40%が夫・父親としての存在感が薄くなり、2~6%は全く無くなったと嘆いている。ただしこれについては、家族と常に同居している者も同じ感想を述べるかもしれない。

5.日常生活

大部分の単身赴任者は、不安定な単身赴任生活に耐えて自分を律し、健康に留意し、食事や日常生活を規則正しくし、多くの趣味や付き合い、赴任先の地域への関心などを通じて、前向きに過ごそうと努力している。

調査結果[食事について]を繰り返すと、どの群も三食喫

食率は高く、内容にも気をつけている。ただし、A2群は職務内容によるのか、或いは社内食堂が無いのか、食事時間の不規則が目立つ。

夜食については、予想通りA群に夜食をする人が多く、時々を含めると36~37%で、明らかにB群の26%を上回る。しかし予想したようには多くなく、大部分の人は夜食をしていない。要するに、夜食に関してすべての群は健康的であると考えられる。但し夜食も多過ぎず、果物・菓子程度なら、家族団欒の効用はあるかもしれない。

ところで、調査結果に示すように、タバコの本数やアルコールの摂取量が単身赴任で増量し、単身赴任が終れば減量する。

また単身赴任では熟睡できない傾向になり、家族と同居して改善される。このことはやはり単身赴任はストレスの多い生活であることを物語っているようである。

6.健康状態

心身の健康状態については、15項目の質問をしたが、それによると大部分の単身赴任者はほぼ良好な健康状態を維持していた。しかし、「胃のあたりの重苦しい症状や胸やけなどがあるか」、「時々、不安感が起こるか」、「最近、考えがまとまらなかつたり、ど忘れすることがあるか」という質問には30～40%の者が「あり」と答えている。この傾向はA1群よりA2群に顕著であり、結論として「心身の健康状態で何か気になることがあるか」の間に、A1群は28%、A2群では39%が「あり」と答える。調査対象者が、いわゆる成人病・生活習慣病を発症しやすい年代であることから、ストレスを軽減する配慮と努力が必要であろう。

7.経済的な問題

単身赴任のマイナス面に経済的負担の増大をあげている者が多いが、その内容は、生活の二重性、帰宅時の旅費負担、赴任先での家賃などとなっている。対象者の年代は、自宅のローン、子供の教育費など、ライフステージの中で最も家計の出費を要する時期であり、帰宅旅費や赴任手当の増額を望む声も多い。時間外労働が増えたかどうかの質問に、30～38%が増えたと答え、その理由に「家に帰っても誰も居ない」が相当数にあり、B群は40%、A2群は34%、A1群は23%である。この割合の大小の解釈は難しいが、一言で言えば単身赴任の精神的・肉体的・経済的快適度に逆比例するのではないだろうか。

Ⅲ.おわりに

人事異動は企業にとって必要なことであり、転勤は労働者にとって避けられない事実である。その場合の単身赴任は、子供の教育や持ち家を理由に、労働者自身が選択した勤務形態であるが、心身両面にわたるストレスや健康問題があるのではないかと想像される。今回、京都府下に居住する単身赴任者とその配偶者を主たる対象とし、これと比較するため、京都府外(主として東京、大阪に居住する)単身赴任者と、現在は家族と同居している単身赴任経験者及びそれらの配偶者を対照として調査を実施した。

その結果、単身赴任経験者の44%は「単身赴任は時には悪くない」と振り返るが、現在単身赴任中のほぼ65%は「宮仕えだから仕方がない」と半ば諦めている。それぞれ配偶者や子供、そして健康が気掛かりなどのストレス要因となる解決困難な問題を抱えながら、赴任先での、食事や健康に気を配り、趣味を持つなど、前向きに生活しようと努力している。しかし、アルコールの量やタバコの本数が増える、帰宅回数の少ない京都府外の単身赴任者ではテレビの視聴時間が異常に長いなどの問題もあり、相当数が「心身の健康状態で何か気になることがある」と訴える。

現代のサラリーマン生活では、「単身赴任が常態」と受け止められがちであり、企業側にも労働者側にも「異常」との観念が薄れつつある。確かに、過去の単身赴任経験者に比較して、現在の単身赴任者はストレス要因が減少しているようである。企業側の対応が進んだためか、社会的慣れの現象かもしれない。特に京都府下の単身赴任者にその傾向が強く、京都府外の単身赴任者よりは恵まれているようである。ただしこれは、調査した企業に偏りがあったためかもしれないと断定はできない。

いずれにしても単身赴任は、本人にとっても配偶者・家族にとっても、明らかに正常な生活状態ではない。単身赴任者に対する企業側の配慮、単身赴任者本人のストレス対策、心身の健康維持への自覚と努力、そして配偶者と家族の理解と協力、これらは決して不十分ではないが、更に一層の充実が望まれるところである。