

公益財団法人ダイオーズ記念財団助成研究

テレワーク時のメンタルヘルス対策に関する研究

年間報告書

(概要)

令和 8 年 1 月

東京大学大学院 情報学環 客員研究員

荒川清晟

① 研究の背景と目的

日本の総人口減少と東京一極集中の問題が深刻化している。新型コロナウィルス感染症感染拡大を契機として、東京都内では多くの企業がテレワークを導入し、人口分散の進展がみられたものの、テレワークは情報伝達の困難やコミュニケーションの希薄化をもたらし、メンタルヘルス・マネジメントを困難にしている。本研究は、在宅勤務時のストレス要因とストレス対処方法の関係が個人のコーピング特性（CP）によって異なるか、ストレス要因別に最も有効と判断された対処（第一選好）がCPとどのように関連するかを明らかにすることを目的とした。

② 研究内容

(1) 先行研究レビュー

在宅勤務時のストレス要因と対処方法を広く把握するため、2025年1月23日にWeb of Science Core CollectionでTS=("Remote Work" OR telework) AND TS=(coping)（2000年以降）により検索し、重複除去後158件を抽出した。タイトル・抄録による一次スクリーニングで61件を選定し、全文精読により最終22件を対象とした。レビューの結果、在宅勤務時のストレス要因と対処方法は、①協働・関係、②境界・時間、③作業環境・IT、④組織・評価、⑤心身のコンディションの5領域に整理した。

(2) インタビュー調査

首都圏（1都3県）在住の就労者（正規、週5日以上勤務、直近1か月に在宅勤務経験あり）から、性別・年齢・職種等の分布に配慮して20名を募集し、オンラインで半構造化インタビュー（概ね30分）を実施した。質問は、在宅勤務時に経験するストレス要因、当該要因に対して実際に行っている対処方法、主観的有効性を中心に構成した。得られたストレス要因と対処方法は、概ねレビューで設定した5領域に沿って整理可能であつ

た。加えて、事前に測定したコーピング特性（CP）との対応付けにより、CP 水準によって「有効と評価される対処」に関する記述が異なる参加者が含まれることを確認した。

(3) アンケート調査

首都圏（1都3県）在住の就労者（正規、週5日以上勤務、直近1か月に在宅勤務経験あり）を対象にオンライン自記式質問紙調査を実施し、有効回答1,191名を回収した。質問票は、基本属性、在宅勤務時のストレス要因、要因ごとの対処方法、コーピング特性等で構成した。

分析では「ストレスがない」回答を除外し、ストレス要因別に上位10件（順位1-5の出現頻度）に限定した。推定はストレス要因別の多項ロジスティック回帰とし、共変量として年齢、役割、在宅勤務頻度、性別、婚姻、子どもの有無、同居、職種、業種等を投入した（職種・業種は最小度数30未満の水準を統合）。推定の安定化として重み減衰（decay）による弱い正則化を用い、事前グリッドで収束した最初の値を採用した。予測確率は、CP各尺度の分位点（25%、50%、75%）をlow/mid/highとし、CPを1尺度ずつ分位点へ一括置換し、他の変数は観測値のまま保持する反事實データを作成して算出した。差分の不確実性評価は、Cohenのhで $|h| \geq 0.2$ の差分に限定し、目的変数水準で層化したブートストラップ（B=1000）により95%信頼区間を付与した。以上の手続に基づく反事實比較の結果、ストレス要因別に、第一選好として選択される対処の分布がCP水準によって異なる組合せが複数観察された。

(4) 倫理審査の申請・承認

東京大学大学院情報学環の倫理審査委員会に対し、インタビューおよびアンケート調査計画に関する申請を行い、承認を取得した（受付番号第25-07号）。対象者募集・同意取得は、インターネット調査会社（株式会社マクロミル）のオンラインパネルを介して実施

した。

③ 本研究のまとめ

本研究は、在宅勤務時のストレス要因とストレス対処方法の関係が個人のコーピング特性（CP）によって異なるか、ストレス要因別に最も有効と判断された対処（第一選好）がCPとどのように関連するかを明らかにすることを目的とした。まず、先行研究レビューにより在宅勤務時のストレス要因と対処方法を整理した。その後、インタビュー調査を行った結果、当該整理の範囲内で概ねストレス要因と対処方法が整理可能であった。これを踏まえ、アンケート調査では、ストレス要因別に「主観的に最も有効」として選択された対処（第一選好）を目的変数とし、コーピング特性（CP1～CP6）および共変量を説明変数として多項ロジスティック回帰を推定した。推定に基づき、CP各尺度の分位点（25%、50%、75%）をlow/mid/highと定義し、CPを1尺度ずつ分位点に一括置換し他の変数は観測値のまま保持する反事実データを作成して平均予測確率を算出した。差分の評価は、 $|h| \geq 0.2$ を満たす差分に限定して、目的変数水準で層化したブートストラップ（B=1000）により95%信頼区間を付与した。以上の手続により、ストレス要因別的第一選好は、ストレス要因の種類に加えてコーピング特性（CP）の水準によって異なる組合せが複数観察された。

アンケート調査の分析より、第一選好が、CPが高いほど特定の対処が一様に増えるのではなく、ストレス要因に応じて第一選好が変化することが分かった。また、CP水準差に伴う第一選好確率の差が一定の効果量閾値を満たし、かつ信頼区間でも支持される組合せが複数確認されたことから、第一選好はCP水準により異なり得ることが示された。以上より、在宅勤務時のストレス対策を画一的に設計するのではなく、コーピング特性の差を前提に、ストレス要因別に複数の対処メニューを用意することが有効である可能性が示された。