

基礎研 レポート

テレワーク拡大の子育て中の働く人々のこころの健康への影響

保険研究部 准主任研究員 岩崎 敬子
(03)3512-1882 kiwasaki@nli-research.co.jp

1—はじめに

本稿では、コロナ禍のテレワークの拡大が、子育て中の働く人々のこころの健康にどのような影響を与えたのかを、ニッセイ基礎研究所の独自調査のデータを用いて検証した結果を紹介する。この独自調査は、日本で新型コロナ拡大が始まったばかりであった2020年2月から3月と、その約1年後の2021年の2月から3月に、個人を追跡する形で行われたものである。

結果を先取りしてお伝えすれば、新型コロナの拡大以前にはテレワークをしていなかった、もしくは、頻度が多くなかった子育て中の働く人が、コロナ禍で週3日以上のテレワークを行うようになると、こころの健康状態が改善し、幸福度も高まった傾向が確認された。

2—調査の概要

本分析には、ニッセイ基礎研究所が2020年と2021年に行った独自のWEBアンケート調査のデータを用いた¹。各アンケート調査の回答は、全国の18～64歳の被用者（公務員もしくは会社に雇用されている人）の男女を対象に、全国6地区、性別、年齢階層別（10歳ごと）の分布を、2015年の国勢調査の分布に合わせて収集した。

2020年に実施した調査の回答の回収期間は、2020年2月28日～2021年3月29日で、回答件数は、6,485件である。2021年に実施した調査の回答の回収期間は、2021年2月27日～2021年3月25日で、回答件数は5,808件である。2021年の調査では、2020年の調査の回答者から優先的に回収した。そして、本稿で紹介する分析では、2020年から2021年の間の状況の変化に注目するため、2020年と2021年の調査の両方の回答がある4,451件の情報を用いた。

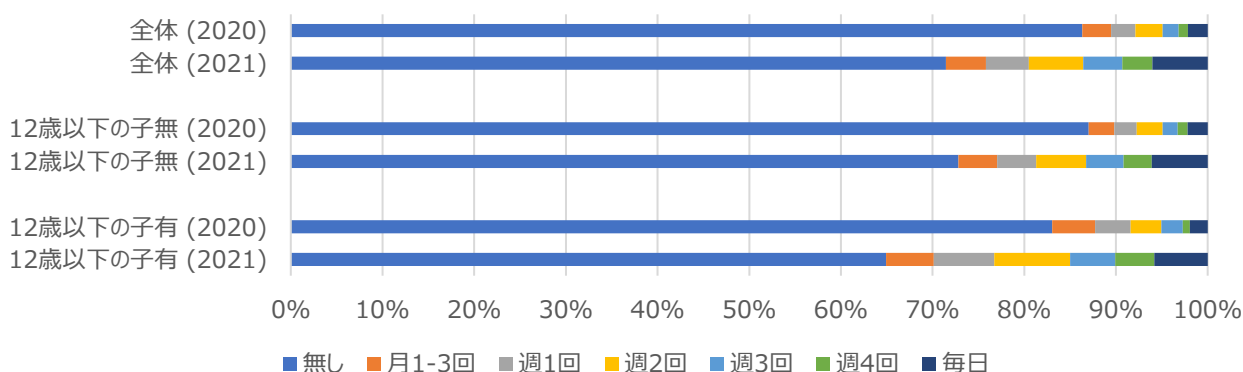
¹ 「2021年被用者の働き方と健康に関する調査」及び「2020年被用者の働き方と健康に関する調査」

3—テレワークの頻度は増加している

まず、2020年2月から2021年2月の間の、在宅勤務を含めたテレワークの頻度の変化を示したのが、図1である²。2020年2月には、月1日以上テレワークを行っている人の割合は、全体(n=4,451)の約14%で、週3日以上テレワークを行っている人の割合は、約3%であった。一方、2021年2月には、月1日以上テレワークを行っている人の割合は、全体の約29%で、週3日以上テレワークを行っている人の割合は14%であった。全体として、コロナ禍でテレワークが拡大したことが確認できる。

また、12歳以下の子の有無別で見ると、12歳以下の子がいない人のテレワークの頻度の分布については、全体の分布とほとんど変わらない。しかし、12歳以下の子がいる人(n=773)の間では2020年と2021年ともに、12歳以下の子がいない人(n=3,678)に比べて、テレワークをしている人の割合が少し大きいことが分かる。12歳以下の子がいる人で2020年2月に月1日以上テレワークを行っている人の割合は、約17%、週3以上のテレワークを行っている人の割合は、約5%であった。そして、12歳以下の子がいる人で2021年に月1日以上テレワークを行っている人の割合は、約35%、週3日以上テレワークを行っている人の割合は、約15%だった。

図1. コロナ禍のテレワークの頻度の変化



4—テレワークの頻度の変化とこころの健康の変化

では、テレワークの拡大とこころの健康の変化の間にはどのような関係がみられるのだろうか。本分析では、こころの健康状態を捉えるのに、K6という指標を用いた。K6は、国際的に使用されている全般的なこころの健康状態を示す指標で、6つの質問から成り、その合計点数は0~24点である。合計点数が高いほど、こころにストレスを抱えている可能性が高いと考えられる³。図2は、「気分・不安

² テレワークの頻度に関する質問は2020年の調査には含まれておらず、2021年の調査にて、2020年2月時点及び2021年2月時点のテレワークの頻度を回答頂いたものである。

³ Kessler et al. (2002)、Furukawa et al. (2008)、古川ほか (2003)

障害相当」のカットオフ値として提案されている、9点以上の K6 の人⁴の割合を、テレワークの頻度の変化及び 12 歳の子の有無別⁵に示したものである。

図2. K6が9点以上の人の割合の変化

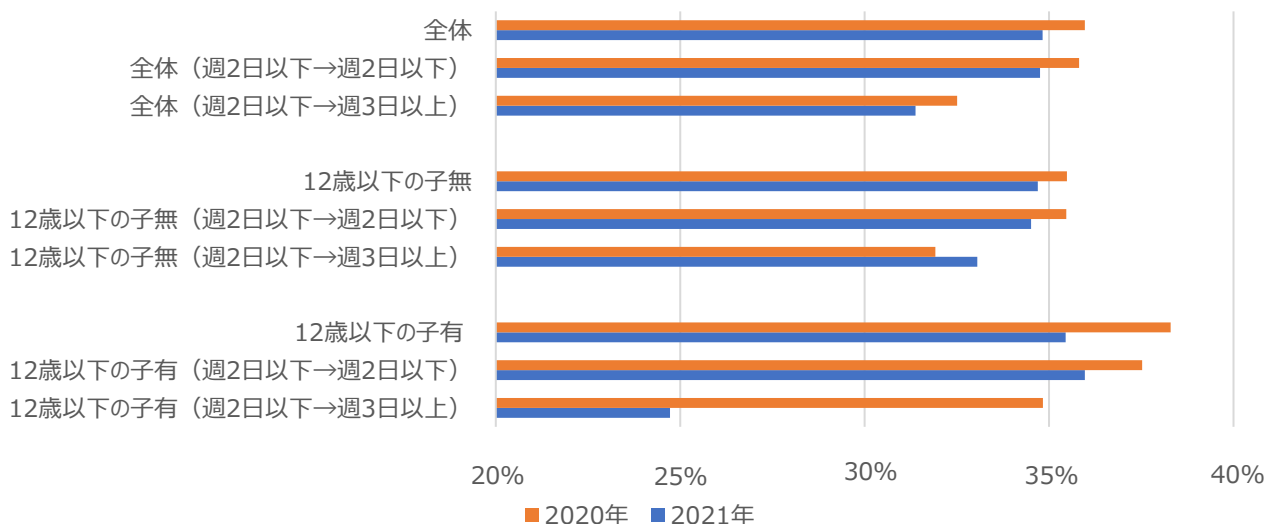


図2のように、全体(n=4,451)では、2020年と2021年の間で、K6が9点以上の人の割合はほとんど変わっていない。「全体 (週2日以下→週2日以下)」は、全体の中で、2020年2月時点のテレワーク頻度が週2日以内 (全く無しを含む) であり、2021年2月時点でも同様に週2日以内の人を示している (n=3,789)。これに当てはまる人も、全体の傾向と同じで、2020年から2021年の間で、K6が9点以上の人の割合にほとんど変化が無い。

「全体 (週2日以下→週3日以上)」は、2020年2月時点のテレワークの頻度は、週2日以内 (全く無しを含む) であったが、2021年2月時点では週3日以上になった人を示す (n=443)。これに当てはまる人は、2020年と2021年ともに、それ以外の人々に比べて、K6が9点以上の人の割合が低い。これは、もともと年収等の待遇が良いと考えられる大企業でテレワークが取り入れられる場合が多いこと⁶を反映していると考えられる。しかし、全体では、テレワークの頻度が増えた人の中でも、2020年から2021年の間で、K6が9点以上の人の割合にはほとんど変化が見られない。

では、12歳以下の子がいる人といない人を比較した場合はどうだろうか。まず、12歳以下の子がいない人(n=3,678)の傾向は、「12歳以下の子無 (週2日以下→週2日以下)」(n=3,144)の場合も、「12歳以下の子無 (週2日以下→週3日以上)」(n=354)の場合も、全体の傾向と変わらず、2020年から

⁴ 「一般住民におけるトラウマ被害の精神影響の調査手法 マニュアル (2015年2月版)」
<http://plaza.umin.ac.jp/~heart/pdf/151026.pdf> (2021年8月26日アクセス)

⁵ 2021年の調査時点での12歳以下の子の有無

⁶ 本調査では、従業員数1000人以上の企業に勤める人で、2020年の2月時点ではテレワークが週2日以内であった人のうち、2021年2月時点で週3日以上となった人の割合は、約18%であった。一方、従業員数1000人未満の企業に勤める人で、2020年の2月時点ではテレワークが週2日以内であった人のうち、2021年2月時点ではテレワークが週3日以上となった人の割合は、約7%であった。

2021年間で、K6が9点以上の人の割合に、ほとんど変化が見られない。

一方、12歳以下の子がいる人(n=773)の分布をみると、まず、12歳以下の子がいない人よりも全体として、K6が9点以上の人の割合が高い傾向がみられる。これは、両回答者グループの年代差によるストレスの違いによるものである可能性が考えられる⁷。そして、テレワークの拡大状況別にみると、「12歳以下の子有(週2日以下→週2日以下)」(n=645)の場合は、2020年から2021年間でほとんど変化がない。一方で、「12歳以下の子有(週2日以下→週3日以上)」(n=89)の場合は、2020年から2021年間で、K6が9点以上の人の割合が大きく減少していることが分かる(約35%から約25%へ10ポイント程度減少)⁸。

これは、12歳以下の子がいる人は、週3日以上テレワークを行うようになると、こころの健康状態が改善する傾向があることを示唆している。参考資料に掲載したさらに詳細な分析⁹でも、12歳以下の子がいて、テレワークが拡大した人のこころの健康が改善する傾向が、統計的に有意であることが確認された。

5—テレワークの頻度の変化と幸福度の変化

12歳以下の子がいる人は、K6で計測されるこころの健康が、テレワークの拡大によって改善する可能性が示されたが、幸福度についてはどうだろうか。図3は、幸福度の平均点の分布を、テレワーク頻度の変化及び12歳の子の有無別¹⁰に示したものである。幸福度は、「現在、あなたはどの程度幸せですか。」「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。」という質問を用いて、11件法で尋ねたものである。

図3を見ると、全体としては、K6が9点以上の人の割合が、2020年から2021年にかけて変化が見られなかったのと同様に、幸福度の平均値についても、全体としては、2020年から2021年で、ほとんど変化が見られない。テレワークが週2日以下から週3日以上に増えた人の幸福度がもともと高

⁷ 本調査では、2019年の調査でも、2020年の調査でも回答者の年齢が高いほど、K6が9点以上の人の割合が低い傾向があり、12歳以下の子がいない人の方が12歳以下の子がいる人に比べて年代が低い傾向があること(12歳以下の子がいない人の平均年齢は44.5歳、12歳以下の子がいる人の平均年齢は40.6歳)を反映している可能性が考えられる。

⁸ 男女別に見ると、12歳以下の子がいて、テレワークが週2日以内から週3日以上に拡大した女性のサンプルサイズが小さいものの(n=20)、男女共に12歳の子がいる人でテレワークが拡大した人のこころの健康が改善する傾向が見られた。

⁹ 参考資料にある「線形回帰モデルの推定結果」の表の1列目に推定結果が示されている。被説明変数は、2021年の調査時点で、K6が9点以上の場合に1をとり、それ以外の場合は0をとるダミー変数。説明変数は、2020年の調査時点でのK6が9点以上の場合に1をとり、それ以外の場合は0をとるダミー変数、2021年時点でのテレワーク頻度が週3日以上の場合に1をとるダミー変数、2021年時点で12歳以下の子を持っている場合に1をとるダミー変数、2021年時点でのテレワーク頻度が週3日以上の場合に1をとるダミー変数と2021年時点で12歳以下の子がいる場合に1をとるダミー変数の交差項が含まれる。表に係数は掲載されていないが、その他にも、表に係数2020年時点でのテレワーク頻度が週3日以上の人々のダミー、2020年時点でのテレワーク頻度が週3日以上の人々のダミーと2021年時点でのテレワーク頻度が週3日以上の人々のダミーの交差項、2020年時点でのテレワーク頻度が週3日以上の人々のダミーと2021年時点で12歳以下の子がいるダミーの交差項、2020年時点でのテレワーク頻度が週3日以上の人々のダミーと2021年時点で12歳以下の子がいるダミーと2021年時点で12歳以下の子がいる場合に1をとるダミーの交差項が含まれる。さらにコントロール変数として、年齢、女性ダミー、在住都道府県ダミー、働く企業の従業員数ダミー、婚姻状態ダミー、年収ダミーが含まれている。このモデルの推定結果で、2021年時点でのテレワーク頻度が週3日以上の場合に1をとるダミー変数と2021年時点で12歳以下の子がいる場合に1をとるダミー変数の交差項が負に有意であることが、12歳以下の子がいてテレワークが週3日以上になると、K6が低くなる(こころの健康状態が改善する)傾向があることを示している。

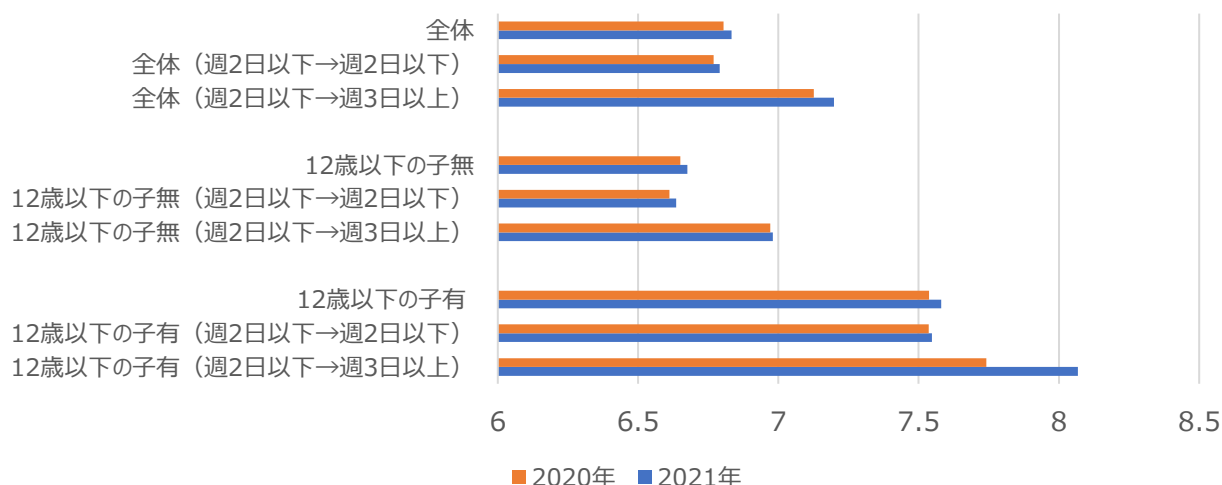
¹⁰ 2021年の調査時点での12歳以下の子の有無

い傾向があるのも、K6 の分布で見られた傾向と同じであり、こうした人々は大企業等のもともと待遇の比較的良いと考えられる企業等に勤めていることを反映している可能性がある。

12 歳以下の子がいる人といない人で比較をすると、12 歳以下の子がいる人の方が、全体的に幸福度が高いことが分かる。K6 の分布では 12 歳以下の子がいる人の方がストレスが大きい傾向が示されていたが、幸福度は高い傾向がみられており、こころの健康と幸福度の傾向が必ずしも一致しないことを示唆している。そして、12 歳以下の子がいる人の間でも、テレワークがあまり拡大しなかった人（週 2 日以下→週 2 日以下）については、2020 年から 2021 年の間に幸福度に大きな変化は見られないが、12 歳以下の子がいる人で、テレワークが拡大した人（週 2 日以下→週 3 日以上）については、幸福度が高まった傾向がみられる¹¹。

これは、12 歳以下の子がいる人は、週 3 日以上テレワークを行うようになると、こころの健康状態が改善するだけでなく、幸福度も高まる傾向を示唆している。参考資料に掲載した、より詳細な分析¹²においても、12 歳以下の子がいる人の間では、テレワークの拡大によって、幸福度が高まるという傾向が、統計的に有意であることが確認された。

図3.幸福度の変化



¹¹ 男女別に見ると、12 歳以下の子がいて、テレワークが週 2 日以内から週 3 日以上に拡大した女性のサンプルサイズが小さいもの(n=20)、男女共に 12 歳の子がいる人でテレワークが拡大した人の幸福度が高まる傾向が見られた。

¹² 参考資料にある、「線形回帰モデルの推定結果」の表の 2 列目に推定結果が示されている。被説明変数は、2021 年の調査時点の幸福度。説明変数は、2020 年の調査時点の幸福度、2021 年時点でのテレワーク頻度が週 3 日以上の場合に 1 をとるダミー変数、2021 年時点で 12 歳以下の子を持っている場合に 1 をとるダミー変数、2021 年時点でのテレワーク頻度が週 3 日以上の場合に 1 をとるダミー変数と 2021 年時点で 12 歳以下の子がいる場合に 1 をとるダミー変数の交差項が含まれる。表に係数は掲載されていないが、その他にも、表に係数 2020 年時点でのテレワーク頻度が週 3 日以上の人ダミー、2020 年時点でのテレワーク頻度が週 3 日以上の人ダミーと 2021 年時点でのテレワーク頻度が週 3 日以上の人ダミーの交差項、2020 年時点でのテレワーク頻度が週 3 日以上の人ダミーと 2021 年時点で 12 歳以下の子がいるダミーの交差項、2020 年時点でのテレワーク頻度が週 3 日以上の人ダミーと 2021 年時点で 12 歳以下の子がいるダミーと 2021 年時点で 12 歳以下の子がいる場合に 1 をとるダミーの交差項が含まれる。さらにコントロール変数として、年齢、女性ダミー、在住都道府県ダミー、働く企業の従業員数ダミー、婚姻状態ダミー、年収ダミーが含まれている。このモデルの推定結果で、2021 年時点でのテレワーク頻度が週 3 日以上の場合に 1 をとるダミー変数と 2021 年時点で 12 歳以下の子がいる場合に 1 をとるダミー変数の交差項が正に有意であることが、12 歳以下の子がいてテレワークが週 3 日以上になると、幸福度が高まる可能性があることを示している。

6—おわりに

本稿では、ニッセイ基礎研究所が独自に実施した追跡調査を用いて行った分析から、コロナ禍のテレワーク拡大が、子育て中の働く人々のこころの健康を改善し、幸福度を高めた可能性があることを示す結果を紹介した。コロナ禍をきっかけとしたテレワークの拡大が、子育てしやすい社会の構築を通して、少子化対策につながっていくことが期待される。

参考資料

表. 線形回帰モデルの推定結果

被説明変数	(1)	(2)
	K6 (2021)	幸福度 (2021)
K6 (2020)	0.503*** (0.0162)	
幸福度 (2020)		0.706*** (0.0154)
12歳以下の子有	0.0172 (0.0213)	-0.0159 (0.0718)
週3日以上テレワーク	0.0120 (0.0230)	-0.0267 (0.0945)
週3日以上テレワーク × 12歳以下の子有	-0.103** (0.0410)	0.326* (0.187)
N	4,451	4,451
自由度調整済み決定係数	0.279	0.549

(1) 列の被説明変数は、2021年の調査時点で、K6が9点以上の場合に1をとり、それ以外の場合は0をとるダミー変数。(2) 列の被説明変数は、2021年の調査時点の幸福度。()内にはクラスターロバスト標準誤差を表示(回答割付に使った地域年齢性別区分による、クラスター数は108)。切片の他、表に係数が掲載されていない変数は以下の通り：2020年時点でのテレワーク頻度が週3日以上の人ダミー、2020年時点でのテレワーク頻度が週3日以上の人ダミーと2021年時点でのテレワーク頻度が週3日以上の人ダミーの交差項、2020年時点でのテレワーク頻度が週3日以上の人ダミーと2021年時点で12歳以下の子がいるダミーの交差項、2020年時点でのテレワーク頻度が週3日以上の人ダミーと2021年時点で12歳以下の子がいるダミーと2021年時点で12歳以下の子がいる場合に1をとるダミーの交差項、年齢、女性ダミー、在住都道府県ダミー、働く企業の従業員数ダミー、婚姻状態ダミー、年収ダミー。

* p<0.10、 ** p<0.05、 *** p<0.01

参考文献

古川 壽亮・大野 裕・宇田 英典・中根 允文 (2003) 「心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究」平成14年度分担報告書、厚生労働科学研究費補助金厚生労働科学特別研究事業

Furukawa, T. A., Kawakami, N., Saitoh, M., Ono, Y., Nakane, Y., Nakamura, Y., Tachimori, H., Iwata, N., Uda, H., Nakane, H., Watanabe, M., Naganuma, Y., Hata, Y., Kobayashi, M., Miyake, Y., Takeshima, T. and Kikkawa, T. (2008) "The Performance of the Japanese Version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan," International Journal of Methods in Psychiatric Research, 17(3): 152-158.

Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., Walters, E. E. and Zaslavsky, A. M. (2002) "Short Screening Scales to Monitor Population Prevalences and Trends in Non-Specific Psychological Distress," Psychological Medicine, 32(6): 959-976.