

快適職場づくりのための生活・仕事上の要因

ーストレス心身反応およびストレス対処能力への影響ー

A study on the lifestyle or job related factors causing the mental and physical complaints and enforcing the sense of coherence

新谷 奈苗、高尾 文子、中村 百合子、田村 友則

要約

近年、職場においてストレスからくる心理的な負担を原因として精神障害を発症する労働者数が増えている。本研究では働きやすい職場づくりに向けての基礎資料とするために、A 社全社員の職場におけるストレス評価をおこない、生活および仕事上の要因と、ストレスによる心身反応との関連を明らかにすることを目的とした。一方、ストレス対処能力を高める要因についても検討した。その結果、ストレスによる心身反応をおこさないために、生活上の要因として「睡眠の質」に着目することが重要であり、仕事上では「労働時間の適正化」「人的コミュニケーション」「働きがい」が重要であった。またストレス対処能力向上には、「睡眠の質」「仕事の適正度」「仕事のコントロール」「働きがい」「人的コミュニケーション」が関連していた。

Key word : 快適職場、ストレス、心身反応、ストレス対処能力、SOC

I 緒言

今日、仕事で悩みやストレスを感じる労働者は6割に及び¹⁾、さらに業務による心理的負荷を原因として精神障害を発症することも多く、各事業場でのメンタルヘルス対策には一層の取り組みが重要な課題となっている。精神及び行動の障害の平均在院日数は296日であり、身体的な疾患で、最も平均在院日数が多い脳血管疾患の102日と比較しても約3倍と長くなっている²⁾。本人や家族は疾患による身体的な苦しみだけでなく、休職による経済的な負担にもさらされる。会社にとっても同様に、休職期間中の人員補填や傷病手当等、経済的な損失は大きい。産業保健の視点からも、復職に時間を要する事例が多く、予防と早期ケアの大切さを実感している。

A社（販売会社であり全国に支店をもつ。外勤営業職が54.6%と半数を占める）では、2005

年度うつ病を初めとするストレス関連疾患による傷病休業件数は9件であり対策が急がれた。そのため、健診時にうつ病などのスクリーニングや、ストレスに対するセルフケア研修、管理監督者研修、復職支援等の対策を行ってきた。しかし最も重要な疾病発生の予防は、個人のストレスに対するセルフケアとともに会社全体が働きやすい職場環境を整えることと考える。

本研究では、働きやすい職場づくりに向けての基礎資料とするために、個人の職場におけるストレス評価をおこない、生活および仕事上の要因と、ストレスによる心身反応との関連を明らかにすることを目的とした。一方、ストレス対処能力を高める要因についても検討した。

本研究の概念枠組みモデルを、図1に示す。

一労働者は生活と仕事上のストレスに囲まれた環境の中でバランスをとりながら生きている。そのときに生じるストレス心身反応と培われるストレス対処能力にどのような要因が関係するかを明らかにしようとするものである。

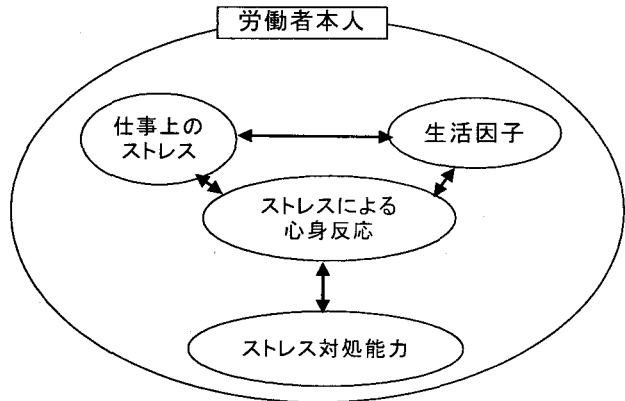


図1 概念枠組み

研究課題は以下のとおりとした。

1. 生活および仕事上のストレス要因とストレスによる心身反応との関連を検討する。
2. 生活および仕事上のストレス要因とストレス対処能力との関連を検討する。
3. 職場におけるストレスの実態と対処方法を明らかにする。

II 研究方法

1. 対象と方法

人事・総務部の社員10名を対象に2006年5月に予備調査を行った。アンケート記入の所要時間、答えにくい質問や項目などについて検討し調査項目の調整を行った。調査の時期は2006年6月であり、年度初めの繁忙期や転勤の直後を避け、業務的にも落ち着いた時期とした。A社の全面的な協力のもと、全社員に対し一斉調査を実施し即日回収した。

A社の社員（派遣社員を含む）563名の構成は、男性467名（82.9%）、女性94名（16.6%）と男性の多い職場であるが、女性社員は70%が派遣社員であり労働条件も社員と大きく異なるため、今回は男性のみの分析とした。

2. 倫理的配慮

社員には事前に主旨を説明し、回答は無記名とした。データは研究以外の目的に使用しない

こと、また、調査への参加の有無が業務評価の何れにも左右するものではないことを説明し回答を依頼した。終了後は、個々が専用の封筒に入れ封をしてから各事業場の健康管理担当者へ手渡し回収を行った。なお事前に会社側には実施計画書を提出し調査の許可を得た。

3. 調査項目および内容

(1) 基本的属性

調査対象者の基本的属性としては、性、年代、職種、勤務時間、家族形態、平均実働時間、通勤時間、婚姻状況、現在の家族状況の9項目である。

(2) 生活要因

生活要因として、ブレスローの7つの健康習慣^{3,4)}に基づき睡眠、食事、運動、喫煙、飲酒に関する項目から回答を求めた。

(3) 職業性ストレス簡易調査票

職業性ストレス簡易調査票⁵⁾は、平成11年度に労働省「作業関連疾患の予防に関する研究班」ストレス測定研究グループが開発したものであり、仕事上のストレスの原因と考えられる要因17項目とストレスによっておこる心身の反応18項目を調査項目とした。内的整合性を表すCronbach's α は0.829となった。

(4) ストレス対処能力を測定する「首尾一貫感覚」(Sense of Coherence 以下、SOC とする)

ストレス対処能力(以下、SOC)スケールの評価にはAntonovskyの提案した⁶⁾SOCスケールをもとに山崎喜比古により作成された、SOCスケール日本版の13項目の短縮版⁷⁾を用いた。首尾一貫感覚は健康保持能力(健康を保つ力)であるといわれている。内的整合性を表すCronbach's α は0.857であった。

4. 分析方法

4-1. ストレスによる心身の反応は次の6カテゴリー「活気」「イライラ感」「疲労感」「不安感」「抑うつ感」「身体愁訴」に集約される。これらのカテゴリーに及ぼす生活・仕事上の要因を明らかにするために、それぞれのカテゴリーを目的変数とし、生活要因、仕事上の要因を説明変数として重回帰分析をおこなった。

4-2. またSOCに及ぼす生活・仕事上の要因を明らかにするために、SOCを目的変数とし、生活要因、仕事上の要因を説明変数として重回帰分析をおこなった。

なお、1、2とも統計処理にはSPSS Ver12.0を使用し、有意水準を $p < 0.05$ とした。

快適職場づくりのための生活・仕事上の要因

表1. 対象者の基本属性と生活因子の分布 (N=467)

変数	N	%
年齢		
20代	78	17%
30代	152	33%
40代	163	35%
50代	66	14%
60代	6	1%
無回答	2	0%
平均実働時間		
8時間程度 /日	25	5%
8～9時間 /日	87	19%
9～10時間 /日	158	34%
10～12時間 /日	152	33%
12時間以上 /日	40	9%
無回答	5	1%
通勤所要時間(片道)		
30分以内	148	32%
30分～1時間	137	29%
1時間～1時間半	107	23%
1時間半～2時間	63	13%
2時間以上	10	2%
無回答	2	0%
婚姻状況		
配偶者なし	126	27%
配偶者あり	339	73%
無回答	2	0%
家族状況		
単身	126	27%
家族帯同	337	72%
無回答	4	1%
平均睡眠時間	5.83±0.90 (M±SD)	
睡眠の質		
あまり眠れない	47	10%
どちらともいえない	179	38%
よく眠れる	239	52%
無回答	2	0%
喫煙状況		
吸わない	191	41%
10本未満	24	5%
10本以上	83	18%
20本以上	126	27%
40本以上	43	9%
飲酒状況		
のまない	96	21%
週に2～1日のむ	108	23%
週に3日のむ	38	8%
週に4～5回	58	12%
毎日のむ	166	36%
無回答	1	0%
規則正しい食事		
規則正しくない	259	55%
どちらともいえない	108	23%
規則正しい	97	21%
無回答	3	1%
野菜の摂取		
あまり食べない	58	12%
ときどき	213	46%
毎日摂取	196	42%
間食		
しない	228	49%
ときどき	223	48%
よくする	16	3%
運動		
ほとんどしない	315	67%
週に1回している	118	25%
週に2回以上する	33	7%
無回答	1	0%

Ⅲ 分析結果

1. 基本属性

今回対象とした男性社員の基本属性と生活要因および各要因分布を表1に示した。対象者の生活状況をみると、年齢は30～40歳代が68%を占める。平均実働時間は9～10時間が34%、10～12時間が33%となっている。また通勤所要時間（片道）が1時間を超える者が38%を占める。平均睡眠時間は5.83時間であった。喫煙者は59.1%と半数以上を占め、毎日飲酒する者は35.5%、1日の食事を規則正しく摂っている者は20.7%、野菜を毎日摂取している者は41.9%であった。よく間食をすると回答した者は3.4%で、運動に関してはほとんどしていないと回答した者が67.4%であった。

2. ストレスによる心身反応と生活・仕事上の要因との関連

ストレスによる心身反応「活気」「イライラ感」「疲労感」「不安感」「抑うつ感」「身体愁訴」の6項目それぞれを目的変数とし、生活要因12項目、仕事上のストレスと考えられる要因9項目を説明変数として、ステップワイズ法により重回帰分析をおこなった（表2）。

その結果、ストレスによる心身反応と生活要因では「活気」は「家族状況」「睡眠の質」「平均睡眠時間」に有意に影響をうけ、「イライラ感」は「喫煙」に有意に影響をうけることがわかった。また「疲労感」は「野菜摂取」「年齢」「睡眠の質」に、「不安感」は「睡眠の質」に、「抑うつ感」は「睡眠の質」「平均睡眠時間」に、「身体愁訴」は「睡眠の質」「運動」「野菜摂取」に有意な影響をうけることがわかった。以上のように心身反応と生活要因との関係において「睡眠の質」が重要な鍵を握ることが明らかとなった。すなわち「活気」は「睡眠の質」が良好になるほど高くなり、「疲労感」「不安感」「抑うつ感」「身体愁訴」は「睡眠の質」が良好になるほど、それぞれ弱くなることが判明した。

次いでストレスによる心身反応と仕事上の要因では「活気」は「働きがい」「対人関係ストレス」「仕事コントロール」に、「イライラ感」は「働きがい」「対人関係ストレス」「仕事負担（量）」などに、「疲労感」は「仕事負担（量）」「仕事適正度」「仕事負担（質）」などに、「不安感」は「仕事適正度」「仕事負担（質）」「仕事の負担（量）」などに、「抑うつ感」は「働きがい」「対人関係ストレス」「仕事適正度」などに、「身体愁訴」は「仕事負担（量）」「働きがい」「対人関係ストレス」に有意に影響をうけることがわかった。

ここで職場における「仕事の負担（量）」「対人関係ストレス」「働きがい」が心身ストレスに関わる重要な要因であることが判明した。「イライラ感」「疲労感」「不安感」「抑うつ感」「身体愁訴」は「仕事の負担（量）」が低くなるほど、それぞれ弱くなることが明らかになった。また「活気」は「対人関係ストレス」が低くなるほど高くなり、「イライラ感」「不安感」「抑うつ感」「身体愁訴」は「対人関係ストレス」が低くなるほど弱くなることが明らかになった。「働きがい」が低くなるほど「活気」も低くなり「イライラ感」「疲労感」「抑うつ感」「身体愁訴」はそれぞれ高くなることが明らかになった。

表2 ストレスによる心身反応と関連する要因

項目	各心身反応を目的変数とした標準偏回帰係数			
	活気	イライラ感	疲労感	抑うつ感 身体愁訴
年齢			-0.125	
カテゴリースコア				
平均実働時間	(1:20代~5:60代)			
通勤時間	(1:8時間~5:12時間以上)			
通勤状況	(1:30分以内~5:2時間以上)			
婚姻状況	(1:配偶者あり, 2:なし)			
家族状況	(1:単身, 2:家族帯同)			
平均睡眠時間				
睡眠の質	(1:眠れない~3:眠れる)			
喫煙	(1:吸わない, 2:10本未満, 3:10本以上, 4:20本以上, 5:40本以上)			
飲酒	(1:飲まない, 2:2~1回/W, 3:3回/W, 4:4~5/W, 5:毎日)	0.135		
食事(規則)	(1:規則正しくない~3:規則正しい)			
野菜摂取	(1:あまり食べない~3:毎日食べる)			
間食	(1:しない~3:よくする)			
運動	(1:ほとんどしない~3:2回以上/W)			
仕事負担(量)	(3~12:高得点ほどその性質が弱い)	-0.154	-0.255	-0.140
仕事負担(質)	(3~12:高得点ほどその性質が弱い)	-0.119	-0.130	-0.188
身体的負担度	(1~4:高得点ほどその性質が弱い)			
対人関係ストレス	(3~12:高得点ほどその性質が弱い)			
職場環境ストレス	(1~4:高得点ほどその性質が弱い)	0.128	-0.276	-0.119
仕事コントロール	(3~12:高得点ほどその性質が弱い)		0.103	0.102
技能活用度	(1~4:高得点ほどその性質が強い)		0.088	
仕事適正度	(1~4:高得点ほどその性質が弱い)		0.139	0.201
働きがい	(1~4:高得点ほどその性質が弱い)	-0.400	0.320	0.257
決定係数(R ²)		0.347	0.323	0.336
			0.293	0.375

ストレスによっておこる心身反応を目的変数、生活因子・仕事上のストレスの原因と考えられる因子を説明変数として重回帰分析

p<0.05を記載

3. ストレス対処能力と生活・仕事上の要因との関係

次にストレス対処能力 (SOC) に関して同様の重回帰分析をおこなった。「SOC」を目的変数とし、生活要因 12 項目・仕事上のストレス要因 9 項目を説明変数として、ステップワイズ法により重回帰分析をおこなった (表 3)。その結果、「SOC」と生活要因では「睡眠の質」「年齢」の間に、「SOC」と仕事上の要因では「対人関係ストレス」「働きがい」「仕事のコントロール」「仕事適正度」の間に有意に影響がみられた。

表3 ストレス対処能力(SOC)に関連する要因

項目	カテゴリースコア	SOCを目的変数とした 標準偏回帰係数			
(生活 説明 変数)	年齢	(1:20代~5:60代)	-0.165		
	平均実働時間	(1:8時間~5:12時間以上)			
	通勤時間	(1:30分以内~5:2時間以上)			
	婚姻状況	(1:配偶者あり, 2:なし)			
	家族状況	(1:単身, 2:家族帯同)			
	平均睡眠時間				
	睡眠の質	(1:眠れない~3:眠れる)		0.111	
	喫煙	(1:吸わない, 2:10本未満, 3:10本以上, 4:20本以上, 5:40本以上)			
	飲酒	(1:飲まない, 2:2~1回/W, 3:3回/W, 4:4~5/W, 5:毎日)			
	食事(規則)	(1:規則正しくない~3:規則正しい)			
	野菜摂取	(1:あまり食べない~3:毎日食べる)			
	間食	(1:しない~3:よくする)			
	運動	(1:ほとんどしない~3:2回以上/W)			
	(仕事 説明 変数 の 因子)	仕事負担(量)			(3~12:高得点ほどその性質が弱い)
仕事負担(質)		(3~12:高得点ほどその性質が弱い)			
身体的負担度		(1~4:高得点ほどその性質が弱い)			
対人関係ストレス		(3~12:高得点ほどその性質が弱い)			
職場環境ストレス		(1~4:高得点ほどその性質が弱い)			
仕事コントロール		(3~12:高得点ほどその性質が弱い)	-0.176		
技能活用度		(1~4:高得点ほどその性質が強い)			
仕事適正度		(1~4:高得点ほどその性質が弱い)		-0.112	
働きがい		(1~4:高得点ほどその性質が弱い)	-0.210		
決定係数(R ²)		0.362			

SOCを目的変数、生活因子・仕事上の因子を説明変数として重回帰分析 p<0.05を記載

IV 考察

1. ストレスによる心身反応と生活要因との関連

分析の結果、「疲労感」「抑うつ感」「不安感」「身体愁訴」および「活気」は「睡眠の質」に有意に影響を受けることがわかった。このことにより「睡眠の質」の低下は多くのネガティブな心身反応に影響するといえる。Aliら⁸⁾の公務員を対象とした研究では、仕事上のストレスが睡眠の質を低下させると述べており、また中田ら⁹⁾は、職場のストレスが多い者で、入眠時間、中途覚醒、睡眠不良等の睡眠の質の低下を認めている。本研究では、症状として出てきている、「疲労感」「抑うつ感」といった心身の反応をまず問題としており、それに「睡眠の質」が関わっているとしたものであり、Aliや中田らの結果と表裏一体の関係にある。一方、鷲塚らは、睡眠時間が「5時間以下」では「8時間以上」に比べ、抑うつ症状が2.1倍多いと報告している¹⁰⁾。睡眠の質と密接に関連する睡眠時間に関して、本対象者では、平均5.83時間と短かった。これは主に、実働10時間を超える者が32.5%を占め、また38.4%が1時間を超えて通勤しているという実態が睡眠時間の短縮を導いていると考えるのが妥当であろう。いずれにしても、睡眠が心身反応と大きく関係することが示唆された。

従って睡眠の質・量を向上させる方法として、労働時間の適正化、多様な働き方の導入、通勤時間の短縮など社会的条件の改善の必要性が提案される。

2. ストレス心身反応と仕事上の要因との関連

仕事上のストレス反応のうち「イライラ感」「疲労感」「不安感」「抑うつ感」「身体愁訴」は「仕事の負担(量)」に有意に影響を示した。このことから多くの心身反応の表出には「仕事の負担(量)」が影響を及ぼしていることがわかった。長期間の過重労働が疲労の蓄積をもたらすことで、ストレスを増大し、このことが心血管系疾患の発症リスクの増大につながっているという数多くの報告がある。^{11、12、13、14)}平成18年4月より施行された労働安全衛生法の一部改正において一定時間を超える時間外労働をおこなった者を対象に医師の面談指導が義務づけられるようになった。A社では2時間以上の時間外労働をおこなっている者が32.5%あり、長時間労働が心身反応を表出させるという点が明らかになった以上、改善の必要性が強く示唆された。

また「身体愁訴」「抑うつ感」「イライラ感」および「活気」には、「対人関係ストレス」が有意に関係していることが示された。この結果から「対人関係ストレス」は、生きる活力をも低下させることがわかった。看護師を対象とした職場環境ストレスの研究の中で、最も近い存在である医師とのコミュニケーションの重要性が指摘されており、医師と合同のカンファレンスをおこなっている病棟ほど同僚意識が強く、関係を良好にしているという報告がある¹⁵⁾。職種は違っても同僚としての意識や連帯感は同じであり、対人関係ストレスの改善にはコミュニケーションの向上が不可欠である。コミュニケーションの基本としての「あいさつ」はお互いの暮らしの潤滑油ともいった尊い働きを果たしている¹⁶⁾とするように、対人関係ストレスの軽減

のための「あいさつ」の重要性が再認識される。

さらに「疲労感」「身体愁訴」「抑うつ感」「イライラ感」に「働きがい」は有意に影響を及ぼすことがわかった。「働きがい」とは、「努力した結果、期待できるだけの値うち」を意味している。その職場で働くことが、労働者にとって価値あることと感じるかどうか、また、仕事のどこに価値を見出すかではないかと考える。乾は21世紀の日本における労働衛生の重要な課題は「生きがい・働きがいのある職場づくり」であると述べている¹⁷⁾ように、それぞれの社員がA社で働くことを価値あるものと感じられるよう、個人の能力を生かした適正配置や業務内容、仕事の裁量権、労働時間の適正化、教育制度の配慮が必要である。また、働きがいのような職務効力感を得るには、職業生活において費やす努力と、そこから得られるべき報酬がつりあうことが重要であり、この不均衡がストレスの要因となり職務効力感に影響しているといった研究もある¹⁸⁾。これらのことから、努力報酬バランスの重要性も示唆される。「働きがい」といった職務効力感を得られることは、「疲労感」「身体愁訴」「抑うつ感」「イライラ感」を除き、本人の職務満足度や能力向上につながるだけでなく、ひいては働きやすい職場の形成に結びつくものと考えられる。

3. ストレス対処能力(SOC)と生活要因との関連

「SOC」は、「年齢」と「睡眠の質」の2つと有意に影響をうけることがわかった。

岩井ら、山崎らは¹⁹⁾、「SOC」は主として幼少期から若成人期にかけて生まれ、成人後は変化しにくいと報告している。しかし一方で「SOC」は生得能力ではなく、むしろ生育過程によって生成する後天的な資質であるともいわれている^{20, 21)}。20歳代から60歳代男性を対象とした本調査結果の「SOC」は、年齢にともなって有意に上昇することを明らかにしている²²⁾。このことから、若成人でほぼ「SOC」の確立をみるが、その後も年齢と共にさまざまな経験をし、問題解決をおこなう過程で、「SOC」を高めていくものと考えられた。

また「SOC」は心身反応と同様に「睡眠の質」と有意に関係するが、前述のAliらは、「SOC」が高い人は仕事上のストレスからくる睡眠障害が少ないと述べている。本調査の結果からも、睡眠の質が良好であることが「SOC」を高めるのか、「SOC」が高いからストレスを和らげ睡眠の質が保たれているのか、いずれにしても相互に関係することが示された。ストレスを回避することが難しい社会のなかで、ストレス対処能力向上には「睡眠の質」が重要な鍵となることがわかった。

4. ストレス対処能力(SOC)と仕事上の諸要因との関連

「SOC」は「仕事の適正度」「仕事のコントロール」「働きがい」「対人関係ストレス」と有意に関係した。本結果は松崎²³⁾の「SOC」と「仕事の負担(質)」「対人関係」「裁量度」「達成感」「同僚・上司の支援」との有意な相関関係を示した報告を支持するものである。すなわち、「SOC」が高い者の方が仕事上の対処行動の幅が広いといえる。A社は20代、30代のSOC形成段階とも

いえる若手社員がほぼ半数を占める。特に若手社員に対しては、「仕事の適正度」「仕事のコントロール」「働きがい」「対人関係ストレス」を適度に調整する意識で「SOC」を高める配慮をおこなうことが仕事上のストレス対処能力向上につながると考えられた。

V 結語

ストレスを回避することが不可能ともいえるストレスフルな社会にあつて、社員が働きがいを感じ日々の業務が遂行できる快適な職場づくりのためには、以下の点に留意することが必要である。

1. ストレスによる心身反応をおこさないためには「睡眠の質」に着目することが重要であり、仕事上では「労働時間の適正化」「人的コミュニケーション」「働きがい」を高めることが心身反応軽減につながる。
2. ストレス対処能力向上のためにも、「睡眠の質」「仕事の適正度」「仕事のコントロール」「働きがい」「人的コミュニケーション」が重要である。

以上のことからストレス心身反応とストレス対処能力向上は表裏一体であり、このことを理解し、ストレスへの自助努力と人間形成をおこなう意識が重要である。

文献

- 1) 厚生労働省 官報「労働者の心の健康の保持増進のための指針」,平成18年3月31日
- 2) 厚生労働省 統計情報部「平成14年患者調査」
- 3) 森本兼久監訳, 星旦二編訳. 生活習慣と健康. 東京: HBJ 出版局: 1-30, 1989
- 4) 藤原佳典, 星旦二, 森本兼囊. プレスローの健康習慣. 産業衛生学雑誌: 40, 73-76, 1989
- 5) 下光輝一. 平成14年~16年度 厚生労働科学研究費補助金労働安全衛生総合研究 職場環境等の改善によるメンタルヘルス対策に関する研究 職業性ストレス簡易調査票を用いたストレスの現状把握のためのマニュアル. 1-18, 2005
- 6) Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health Jossey-Bass. SanFrancisco-London: xi-xii, 1987
- 7) 山崎喜比古. 健康への新しい見方を理論化した健康生成論と健康保持能力概念 SOC. Quality Nursing: 10, 81-88, 1999
- 8) Ali NASERMOADDELI, Michikazu SEKINE, Shimako HAMANISHI. Job Strain and Sleep Quality in Japanese Civil Servants With Special Reference to Sence of oherence. Journal of Occupational Health: 44, 337-342, 2002
- 9) 中田光紀, 原谷隆史, 川上憲人, 他. 労働者の生活習慣および職業性ストレスが睡眠の質に及ぼす影響. 産業衛生学雑誌: 41-41, 1999

- 10) 鷺塚千恵子, 三島美彦, 井上怜子, 他. 職場におけるストレスとライフスタイルとの関係. 産業衛生学雑誌 : 41-41, 1999
- 11) 和田 攻. 労働と心臓疾患—“過労死”のリスク要因とその対策—. 産業医学レビュー : 183-213, 2002
- 12) Sokejima S, Kagamimori S. Working hours as a risk factor for myocardial infarction in Japan case-control study. Br Med J : 317, 775-780, 1998
- 13) Liu Y. Tanaka H. The Fukuoka Heart Study Group. Overtime work, insufficient Sleep and risk of non-fatal acute myocardial infarction in Japanese men. Occup Environ Med : 59, 447-451, 2002
- 14) 寶珠山 務. 過重労働とその健康障害 いわゆる過労死問題の現状と今後の課題について. 産業衛生学雑誌 45, 187-193, 2003
- 15) 大場美穂, 向井律子, 北島理香, 他. 循環器内科・内科系 ICU に勤務する看護師が抱えるストレス. 看護管理 : 35, 2004
- 16) 松下幸之助. 道をひらく. 京都 : PHP 研究所 : 58-59, 2005
- 17) 乾修然. 日本人の生きがいと働きがいに関する史的考察. 産業衛生学雑誌 : 46-46, 2004
- 18) 坂田由美, 和田耕治, 奈良井理恵, 他. 研修医における努力報酬不均衡と燃え尽き現象との関連について. 産業衛生学雑誌 48, 2006
- 19) 岩井淳, 山崎喜比古. 健康生成モデルと中心概念 Sense of Coherence. 保健医療社集 : 8, 54-61, 1997
- 20) Antonovsky A 著. 健康の謎を解く—ストレス対処と健康保持のメカニズム—. 山崎喜比古, 監訳 : 東京, 有信堂, 2001.
- 21) 高山智子, 浅野祐子, 山崎喜比古, 他 : ストレスフルな生活出来事が首尾一貫感覚 (Sense of Coherence : SOC) と精神健康に及ぼす影響. 日本公衆衛生学雑誌. : 46, 965-976, 1999
- 22) 中村百合子, 高尾文子, 新谷奈苗, 他. : 企業労働者のストレス対処能力 (SOC) に及ぼす生活背景の影響. 広島国際大学看護学ジャーナル. : 4, 15-24, 2006.
- 23) 松崎一葉, 久保田芳晴, 島田理, 他. 茨城県内の中規模事業場における労働者の実践的ストレス対策支援策の策定に関する研究—地域職域連携による実践マニュアルの作成. 茨城産業保健推進センター調査研究 2004.