

本研究は、未就学児をもつ共働き夫婦における、ワーク・ライフ・バランス（以下 WLB）の精神的健康影響を明らかにするため、WLB を 4 つの側面に分け、それらと精神的健康との関連を男女別かつ縦断的に解析を試みたものであり、下記の結果を得ている。なお WLB の 4 側面とは、①仕事領域から家庭領域へのネガティブなスピルオーバー（仕事→家庭ネガティブ波及、とする）、②家庭領域から仕事領域へのネガティブなスピルオーバー（家庭→仕事ネガティブ波及、とする）、③仕事領域から家庭領域へのポジティブなスピルオーバー（仕事→家庭ポジティブ波及、とする）、④家庭領域から仕事領域へのポジティブなスピルオーバー（家庭→仕事ポジティブ波及、とする）、である。また精神的健康は心理的ストレス反応で測定した。

得られた知見

1. 男性において、仕事→家庭ネガティブ波及が、1年後の心理的ストレス反応の高さに関連していた。働き盛り男性の長時間労働が特徴的な我が国において、育児や家事に参加したいが仕事のせいでできない男性の葛藤（仕事領域から家庭領域へのネガティブなスピルオーバー）が、1年後の精神的健康に悪影響を及ぼす可能性が示唆された。
2. 女性において、仕事→家庭ポジティブ波及が、1年後の心理的ストレス反応の低さに関連していた。働く母親にとって、仕事を持つことによる家庭役割への効用（仕事領域から家庭領域へのポジティブなスピルオーバー）が、1年後の心理的ストレス反応を低減させる可能性が示唆された。
3. 男女ともに、仕事→家庭ネガティブ波及の1年間の変化および家庭→仕事ネガティブ波及の1年間の変化が、心理的ストレス反応の1年間の変化に、正の関連を示した。この結果は、男女ともに精神的健康向上を考える時、仕事や家庭の負担そのものよりはむしろ、WLB の悪化に注意を向ける必要性が示された。また WLB の元々の値のみならず、年間の変化に関しても目を向けることの重要性が示唆された。

本論文は、これまで単側面で捉えられがちであった WLB を多側面で測定し、縦断データを用いて WLB と精神的健康との経年変化を関連検討した、日本で初めての研究である。従って本研究は、日本における WLB の精神的健康影響に関して非常に重要な貢献をなすと考えられ、学位の授与に値するものと考えられる。