

令和3年度日本フルハップ研究助成報告書

仕事と家族介護を両立していく就労者が自ら well-being を見出す

健康教育プログラムの効果の調査研究

渡部 幸子

前武蔵野大学 大学院看護研究科

要約

【目的】本研究は、仕事と家族介護を両立していく就労者が自ら well-being を見出す健康教育プログラムの効果を検証する。

【方法】産業保健スタッフが常駐していない 50-300 人規模の企業（業種は無指定）に研究協力を行い、承諾された企業で働いている従業員であり、家族介護をしている就労者を公募した。同意を得た研究対象者に e ラーニング学習による健康教育（全 6 回）の前後にアンケート調査を行い、平均の差の検定として Wilcoxon の符号付順位検定を行った。家族介護とは、「年齢や介護度、同居・別居によらず、家族の中で身の回りの世話や日常生活、健康管理、経済的、精神的な部分において手伝いや支援を行っていること」とした。

【結果】健康教育の継続率は 62.1%と平均より継続率はやや高かった。主観的幸福感尺度⁵⁾において総合点では有意差 ($p = .607$) は見られなかったが、項目 1「あなたは人生が面白いと思いますか」 ($p = .03$) と項目 7「期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思いますか」 ($p = .03$) に有意差が認められた。それ以外の項目と 2 つのアンケート項目には有意な差は認められなかった。効果量が大きかったのは、仕事と家族介護を両立していく就労者の well-being の尺度の中の項目で、項目 9「仕事と家族介護を両立していく毎日は充実している」であった。

【考察】本研究での e ラーニング学習によって、仕事と家族介護を行う毎日は充実し、今は思うようにはならないが、人生は面白いと意識が前向きな傾向へ変化していた。このことから、困難な中でも合理的な捉え方を学ぶことで対象者の意識が前向きに変化し、両立を継続していくための一つの支援になる可能性が推察された。しかしながら、仕事と家族介護を両立している就労者の両立の困難な現状には変わりがない。社会制度の拡充と認知度の向上、制度の利用しやすさと働き方改革は今後の課題であると考えられる。

I 研究の背景

日本では、少子高齢化、生産年齢層の減少、家族構成の変化や女性の社会進出と併せて、共働き世帯の増加が見られており、今後、介護社会の到来は避けられない状況にある。国策としても「介護離職ゼロ」を目標に掲げて、大手企業のみならず、中小企業も、仕事と家族介護の両立支援に取り組んでいる。

しかし、このような施策が整えられてきているにもかかわらず、平成 29 年総務省「就業構造基本調査」¹⁾では、家族介護・看護のために前職を離職した者は 9 万 9 千人に上っている。この現状は、仕事と家族介護の両立支援の制度が整えられたとしても、個人にとっては仕事と家族介護を両立することが負担であることを示している。このように両立支援事業の助成金や両立支援制度を企業として充実させても、仕事と家族介護の両立は難しいことである。

家族介護をしている就労者について文献検討を行ったところ、仕事と家族介護を両立するためには、就労者自身がその両立に何らかの意味を見出し、自分の人生の一部として受け入れ、その状況に満足していることが必要であることが明らかとなった²⁾。この研究結果を踏まえ、本研究においては、仕事と家族介護を両立する就労者の well-being を「就労者自身が仕事と家族介護を続けていくことに何らかの意味を見出し、自分の人生の一部として受け入れて主体的に取り組む、満足していること」と捉えた。その視点から、制度の充実が個人に届くことを待つだけではなく、就労者個人が主体的に両立していくために well-being を自ら見出していく支援が必要であると考えた。

先行研究では、認知行動療法を取り入れた認知症を持つ家族への支援プログラムの開発³⁾や厚生労働省⁴⁾から両立支援のプログラムとして制度や両立の方法の支援がある。しかしこれらは、知識の提供に終わっており、仕事と家族介護を両立していく就労者が自ら well-being を見出すスキルを習得して両立をしていく上での支援ではない。そのため、両立していくために必要な就労者自らが well-being を見出せる健康教育プログラムの開発が必要であると考えた。

また、大企業では制度の充実や社内風土も整えられてきている。しかし、中小企業では制度や職場環境の整備は難しい。企業努力は必要ではあるが、制度が整備されるまでの間に、従業員の健康の低下や離職を防ぐことは必要である。そのためにも、就労者が自ら well-being を見出し、自らの人生を自分らしく生きぬき、仕事も家族介護もイキイキとできるよ

うに、中小企業の支援策の一助となればと考えた。

II 研究目的

本研究は、仕事と家族介護を両立していく就労者が自ら well-being を見出す健康教育プログラムの効果を検証する。

III 健康教育プログラムの内容

1. プログラムの目的

仕事と家族介護の両立の中で就労者自ら well-being を見出すことができる。

2. 目標

- 1) 仕事と家族介護の両立を支える社会システムや援助者を理解する
- 2) 仕事と家族介護の両立の意味を見出し、自分の人生の目標とする
- 3) 肯定的思考、自己をコントロールすることのできるスキルを習得する
- 4) 両立を継続していくために必要な、生活を維持できる体力をつける方法を理解する

3. 実施内容

1) 受講方法

忙しい中小企業の従業員が受講しやすいeラーニング学習とする。

2) 受講回数

合計6回、15分/回の受講と15分/回のホームワークの提出とする。

3) 受講期間

6週間とする。

4) 受講内容

(1) プログラム

第1回 仕事と家族介護の両立を支える制度の理解

第2回 両立ポイント1「ポジティブシンキング」

第3回 両立ポイント2「両立することに意味をみつけよう」

第4回 両立ポイント3「コントロール法」

第5回 両立ポイント4「体力の維持」

第6回 大変けどしあわせな両立を考えよう

(2) 内容

肯定的思考のスキル習得のために認知行動療法の認知再構成法を、また自分をコントロールできるスキル習得のためには認知行動療法の問題解決技法を採り入れている。スキル習得のため、認知行動療法は繰り返しによるスキル習得の効果が言われている⁵⁾ことから、ホームワークを課した上で、ホームワークの提出を行う。

5) 受講時対応

受講内容やホームワークについての質問は随時受け付ける。質問がない場合でも、eラーニングの受講継続の支援のために、受講者の受講動機と自己効力感の維持、向上を目的とし、ねぎらいのコメントを毎回配信する。

IV 研究方法

1. 研究デザイン

準実験研究

2. 研究対象

産業保健スタッフが常駐していない50-300人規模の企業で、かつ業種に関係なく働いている従業員であり、家族介護をしている就労者で参加を希望する先着順で33名を募集する。家族介護とは、「年齢や介護度、同居・別居によらず、家族の中で身の回りの世話や日常生活、健康管理、経済的、精神的な部分において手伝いや支援を行っていること」とした。

サンプルサイズは、両側検定で効果量を中程度とし、検出力0.5、有意水準0.05としてG*Power 3.1.9.2を使用して検出力分析の結果、13であったため、eラーニングの平均的なドロップアウト率が約60%であることから、本研究の募集人数は33名とした。

3. 応募方法

全国の対象企業の中から対象企業7000件を抽出し依頼文書を郵送し、承諾を得た企業から従業員へ教育プログラムの周知をしてもらい、希望する従業員は直接研究者へメー

ルで申し込む方法とし、先着順で 33 名を募集する。

4. データ収集方法

健康教育プログラムの受講の前後に web 上で質問紙調査（①仕事と家族介護の就労者の well-being 尺度②主観的幸福感尺度⁶⁾ ③肯定的自動思考測定尺度（PMS&PATS）⁷⁾ を行うとともに、全体での離脱件数を収集する。

5. データ分析方法

質問紙調査の回答結果を平均の差の検定である Wilcoxon の符号付順位検定を行い、比較検討するとともに離脱率を算出し、効果を検証した。分析ソフトは、IBM SPSS Statistics 28.0.1 とエクセルを使用して分析を行った。

6. データ収集期間

2019 年 9 月～2021 年 12 月

7. 倫理面への配慮

・武蔵野大学看護学研究科 倫理委員会の承認を得た（承認番号：1902-3）。

1) 研究協力への任意性の確保

- (1) 研究協力を依頼する企業の研究協力承諾への任意性の確保と従業員へ周知前までは自由に撤回ができることを保障する。
- (2) 研究参加者の研究参加は自由意志でできることを保障し、研究に協力しなくても何ら不利益が生じないことを保障する。途中でも同意を撤回できることおよび途中で棄権することを保障する。

2) 個人情報及びプライバシー保護の方法

- (1) 研究参加に伴い研究参加者に個人 ID、パスワードは付与されるが、個人が特定されないように、対応表は作成せず、パスワードは研究参加者に変更してもらい、個人情報とプライバシーを保護する。
- (2) 研究者は、知りえた個人情報の守秘義務を守る。
- (3) 取得したデータは、鍵のかかる場所で 5 年間保管し、廃棄する。

(4) 情報の漏えいの危険性回避のため、eラーニングシステムの事業者は、信頼できる事業者とした。

(5) クラウド上の研究参加者の受講関連データは、研究者のみが閲覧権限を持ち、受講者が他者の情報を閲覧することはできないことを保障する。

(6) プログラム終了後は、クラウド上からすべて削除する。

3) 予想される参加者の不利益とそれを回避する方法および対象者が得る利益

(1) 予想される参加者への危険や不利益とその対応

①費用：プログラム受講に伴う通信費と同意書の印刷にかかる費用やプログラム実施時の自己所有の機器の故障は自己負担となることのご了承を得る。

②時間的拘束：受講参加に伴う必要書類を読むこと、受講に使用する時間のために時間的拘束が生じる可能性がある。なお、研究参加者は、自分の都合の良い時間での受講することや分割しての受講という自分の都合に合わせた受講の仕方が可能となっている。

③心理的負担：本研究で開発した健康教育プログラムでは、自己の価値観や生き方などご自分の内面を見つめることがあることから、心理的負担が生じる可能性はないとは言いきれない。そのため、「うつ度チェック 簡易抑うつ症状尺度 (QIDS-J)」得点⁵⁾で、健康と判断できる5点以下を参加対象としている。また、毎回の受講の際に体調チェックと心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) を実施し、負担がある (男性32点以上女性33点以上) と判断された場合には受講を中断してもらう。それでもなお、本プログラムに参加したことによって、負担が生じた場合には、研究者が紹介する医療機関を紹介する。

(2) 研究参加により得られる利益

①仕事と家族介護を両立していくための肯定的思考と自分をコントロールするスキルを学習できる機会となる。

②仕事や家族介護を両立するためのポイントの情報を得ることができる。

③生きがいを持つ日々を過ごすことや仕事の継続、メンタルヘルスの向上、介護負担感の軽減のための情報を得て自分の仕事と家族介護への一助となる。

4) データの保存および使用方法ならびに保存期間と廃棄

(1) 研究参加希望者の個人ID、受講データは、全プログラム終了後削除する。

(2) 質問紙データ、研究分析結果のデータを含む研究資料を保存した暗号化機能付き USB、同意書と同意撤回書、承諾書及び承諾撤回書は鍵のかかる場所で 5 年間保管し、廃棄する。

(3) 研究データの他の研究への利用はない。

V 結果

1. 対象者

全国にある従業員が 50 人以上 300 人以下で産業保健スタッフが常駐していない企業の中で、地域別層化無作為抽出した 7000 社の内、郵便が届いた 6958 社中、仕事と家族介護の両立支援に関心があり、本研究の協力を承諾の得られた企業は、27 社 (0.39%) であった。

承諾した企業で働きながら家族介護をしている就労者で、研究参加者の状況は、申込人数は 51 件、同意書の提出があった人数は 29 人 (56.9%) であった。その内、全 6 回の eラーニングの学習を修了した人数は 18 人であった。

データ分析の対象は、eラーニング実施の前後のアンケートの記載があった 16 人とした。

(2) 対象者の離脱状況

同意書の提出後、受講を開始した者は 25 人 (継続率 86.2%) であり、脱落人数は 4 人 (脱落率 13.8%) で、受講開始に至らなかった。第 1 回目から第 2 回目の脱落者はないが、第 3 回での脱落率の割合が高く、脱落人数が 3 人 (脱落率 12.%) であった。eラーニング全 6 回を放置または中途中止であった人数は 11 人 (脱落率 37.93%) であり、最後まで eラーニングの学習を修了した人数は 18 人 (継続率 62.07%) であった (表 1)。

表 1 参加・継続状況

参加状況	参加者数 (人)	途中棄権者数 (人)	途中棄権者数 (累計人数)	継続率 (%)	各回脱落率 (%)	途中棄権割合 (%)
同意書提出	29	—	—	100.0	—	—
第 1 回	25	4	4	86.20	13.80	—
第 2 回	25	0	4	86.20	0.00	—
第 3 回	22	3	7	75.86	12.0	—
第 4 回	20	2	9	68.97	9.10	—
第 5 回	19	1	10	65.51	5.00	—
第 6 回	18	1	11	62.07	5.26	—
総 計	18	11	11	62.07	—	37.93

(3) 健康教育プログラムの実施によって仕事と家族介護を両立していく就労者の well-being が見出されたかの検証

本研究の仕事と家族介護を両立していく就労者の well-being を見出すための e ラーニングの実施前後の 3 つのアンケートについて、IBM SPSS Statistics 28.0.1 を用いて平均の差の検定を行うため、Wilcoxon の符号付き順位検定で有意水準は .050 で行った。

①本研究で作成した仕事と家族介護を両立していく就労者の well-being 尺度の分析結果

本研究で定義した仕事と家族介護を両立していく就労者の well-being の概念モデルを測定するための測定尺度 (15 項目) については、有意差 ($p=.607$) は認められなかった (表 2)。

一方で、 p 値はサンプルサイズに影響を受けやすい点があるため、サンプルサイズの影響を受けにくい効果を測る効果量 (r) ($r=0.1\sim 0.3$ 未満小、 $r=0.3\sim 0.5$ 未満 中、 $r=0.5$ 以上大)⁸⁾ で介入の効果量を検討した。効果量が中程度の項目は、項目 3 「仕事や家族介護をする体力はある」、項目 14 「家族や職場の中での自分の役割を理解し役立っていると思う」、項目 15 「1 日が終わった後には両立していてよかったと思う」であり、効果量大の項目は、項目 9 「仕事と家族介護を両立していく毎日は充実している」とであった。

表2 本研究で作成した仕事と家族介護の就労者の well-being 尺度 (Wilcoxon の符号付き順位検定) 結果 (n=16)

項目	p 値	検定統計量 Z	効果量
1. 眠れている	.26	-1.10	.28
2. バランスを考えて食事がとれている	.32	-1.00	.25
3. 仕事や家族介護をする体力はある	.08	-1.70	.43
4. 散歩など運動する習慣がある	.79	-.30	.07
5. 私は健康であると感じている	.41	-.80	.20
6. 楽しく感じている	.16	-1.40	.35
7. 生きがいがある	.66	-.40	.11
8. 穏やかで安らかな気持ちである	.74	-.30	.08
9. 仕事と家族介護を両立していく毎日は充実している	.26	-2.50	.64
10. 自分の目標に向かって意欲的に取り組んでいる	.26	-1.10	.28
11. 毎日の小さな達成感の積み重ねに充実感がある	.71	-.40	.09
12. 仕事と家族介護を両立することで自己成長している	.48	-.70	.18
13. 仕事と家族介護を両立することは自分にとって意味のあることである	.26	-1.10	.28
14. 家族や職場の中での自分の役割を理解し役立っていると思う	.13	-1.50	.38
15. 1日が終わった後には両立していてよかったと思う	.21	-1.30	.32
総合計	.61	-.54	.15

(* p < .05)

②主観的幸福感尺度⁵⁾ の分析結果

主観的幸福感尺度⁵⁾ についての Wilcoxon の符号付き順位検定を行った。

表3に主観的幸福感尺度⁵⁾ の平均値・標準偏差・度数分布を示す。総合計の実施前 (Mean=43.81、SD=3.67) であり、実施後 (Mean=43.50、SD=5.2) となっており、平均値は実施前 (Mean=43.81) から実施後 (Mean=43.50) と低くなっているが、ばらつきが大きく、最小値は実施前 (Min=37) より実施後 (Min=34) に下がり、最大値は実施前 (Max=

51) から実施後 (Max=53) と高くなった。また、主観的幸福感尺度⁵⁾の中で、逆転項目の数値は低くなった。特に、15項目のうち、項目11「将来のことが心配ですか」は最大値 (Max=2) が「そう思う」であり、平均点も実施前 (Mean=1.44) と実施後 (Mean=1.31) と低い数値を示していた。

表4にp値と効果量について示す。総合点では有意差 ($p = .607$) は見られなかったが、項目1「あなたは人生が面白いと思いますか」 ($p = .03$) と項目7「期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思いますか」 ($p = .03$) に有意差が認められた。有意差の認められた項目1「あなたは人生が面白いと思いますか」では、中央値が実施前 ($M = 3$) より実施後 ($M = 3.5$) は高い数値へと偏りがみられた。一方、項目7「期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思いますか」については中央値の変化はないが実施前 ($SD = 0.4$ Mean = 3.19) から実施後 ($SD = 0.5$ Mean = 2.88) と低い数値への偏りがみられた。

15項目のうち、項目11「将来のことが心配ですか」は最大値 (Max=2) が「ある程度思う」という回答であり、平均点も実施前 (Mean=1.44) と実施後 (Mean=1.31) と低い数値を示していた。その他の項目は、平均点が2 (ある程度思う) より大きかった。中央値については、項目10「自分の人生は退屈だとか面白くないと感じていますか」が「ある程度思う」という回答であった。

また、効果量を見ると効果量大の項目は、有意差のあった項目である項目1「あなたは人生が面白いと思いますか」、項目7「期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思いますか」であった。効果量中の項目は、項目13「自分がまわりの環境と一体化していて、欠かせない一部であるという所属感を感じることはありませんか」であった。

以上から、人生を面白いと感じる意識への変化が見られており、期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたかについては、期待通りではないと思う方向に変化していた。また、所属感を感じる傾向が強くなっていることから、将来に対する不安は抱えている様子が見受けられた。

表3 主観的幸福感尺度⁵⁾の平均値・標準偏差・度数

	平均値		標準偏差		最小値		最大値		中央値・四分位					
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
	第1四分位		中央値		第3四分位									
1. あなたは人生が面白いと思いますか	3.19	3.50	0.54	0.52	2	3	4	4	3.00	3.00	3.00	3.50	3.75	4.00
2. 過去と比較して現在の生活は	3.25	3.25	0.45	0.45	3	3	4	4	3.00	3.00	3.00	3.00	3.75	3.75
3. ここ数年やっていたことを全体的に見てあなたはどの程度幸せを感じていますか	3.31	3.19	0.48	0.54	3	2	4	4	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.75
4. ものごとが思ったように進まない場合でもあなたはその状況に適切に対処できると思えますか	3.63	3.25	0.50	1.44	3	1	4	5	3.00	2.00	4.00	3.50	4.00	4.75
5. 危機的な状況（人生を狂わせるようなこと）に出会ったとき、自分が勇気をもってそれに立ち向かって解決していけるという自信がある	3.06	3.06	0.57	0.68	2	2	4	4	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.75
6. 今の調子でいけばこれから起きることも対応できる自信がある	3.13	3.13	0.34	0.50	3	2	4	4	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
7. 期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思えますか	3.19	2.88	0.40	0.50	3	2	4	4	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
8. これまでどの程度成功したり、出世したいと感じていますか	3.00	3.00	0.37	0.52	2	2	4	4	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
9. 自分がやろうとしたことはやり遂げていますか	3.25	3.19	0.58	0.66	2	2	4	4	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00
10. 自分の人生は退屈だとか面白くないと感じていますか	2.25	2.13	0.58	0.72	1	1	3	3	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00
11. 将来のことが心配ですか	1.44	1.31	0.51	0.48	1	1	2	2	1.00	1.00	1.00	1.00	2.00	2.00
12. 自分の人生には意味がないと感じていますか	2.50	2.37	0.63	0.50	1	2	3	3	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00
13. 自分がまわりの環境と一体化していて、欠かせない一部であるという所属感を感じることがありますか	2.81	3.19	0.83	0.54	1	2	4	4	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.75
14. 非常に強い幸福感を感じる瞬間がありますか	3.13	3.06	0.34	0.77	3	1	4	4	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.75
15. 自分が人類という大きな家族の一員だということに喜びを感じることがありますか	2.69	2.56	0.60	0.81	1	1	3	4	2.25	2.00	3.00	2.50	3.00	3.00
総合計	43.81	43.50	3.67	5.24	37	34	51	53	41.00	40.00	44.00	43.50	46.75	48.50

表4 主観的幸福感尺度⁵⁾ Wilcoxon の符号付き順位検定結果 (n=16) (* p<.05)

項目	p 値	検定統計量 Z	効果量
1. あなたは人生が面白いと思いますか	.03*	-2.24	.56
2. 過去と比較して現在の生活は	1.00	.00	.00
3. ここ数年やっていたことを全体的に見てあなたはどの程度幸せを感じていますか	.32	-1.00	.25
4. ものごとが思ったように進まない場合でもあなたはその状況に適切に対処できると 思いますか	.56	-.58	.14
5. 危機的な状況（人生を狂わせるようなこと）に出会ったとき、自分が勇気をもって それに立ち向かって解決していけるという自信がある	1.00	.00	.00
6. 今の調子でいけばこれから起きることも対応できる自信がある	1.00	.00	.00
7. 期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思いますか	.03*	-2.24	.56
8. これまでどの程度成功したり、出世したいと感じていますか	1.00	.00	.00
9. 自分がやろうとしたことはやり遂げていますか	.56	-.58	.14
10. 自分の人生は退屈だと面白くないと感じていますか	.53	-.63	.16
11. 将来のことが心配ですか	.32	-1.00	.25
12. 自分の人生には意味がないと感じていますか	.41	-.82	.20
13. 自分がまわりの環境と一体化していて、欠かせない一部であるという所属感を感じ ることがありますか	.08	-1.73	.43
14. 非常に強い幸福感を感じる瞬間がありますか	.71	-.38	.10
15. 自分が人類という大きな家族の一員だということに喜びを感じることがありますか	.48	-.71	.18
総合計	.79	-.16	.04

(3) 健康教育プログラムの実施よってのスキル習得の分析結果

肯定的自動思考測定尺度 (PMS&PATS)⁷⁾ について、Wilcoxon の符号付き順位検定を行った。総合計の標準偏差が実施前 (SD=5.60)、実施後 (SD=11.19) であった。平均値は実施前 (Mean=106.75) より実施後 (Mean=106.38) に低くなり、最小値も実施前 (Min=56) から実施後 (Min=53) と低くなった。最大値は実施前 (Max=116) から実施後 (Max

=126) と高くなっており、標ばらつきが大きくなっていた (表 5)。

平均値の上がっている項目は、9 項目あり、項目 8「私は人生に満足している」、項目 9「私の未来は明るいと思う」、項目 10「自分の進むべき道に満足している」、項目 11「私は人に温かく見守られている」、項目 12「私は家族に大切にされている」、項目 14「私には心配してくれる人がたくさんいる」、項目 15「私は幸福な人間である」、項目 22「私はあきらめない」、項目 24「私はやる気に満ちている」であった。

表 5 肯定的自動思考測定尺度 (PMS&PATS) ⁷⁾ の平均値・標準偏差・度数分布 (n = 16)

尺度	項目	平均値		中央値		標準偏差		最小値		最大値	
		実施前	実施後	実施前	実施後	実施前	実施後	実施前	実施後	実施前	実施後
肯定的評価への信頼	1私はみんなから必要とされている	4	3.88	4	4	0.52	0.62	3	3	5	5
	2私は仲間から頼られている	3.88	3.69	4	4	0.34	0.48	3	3	4	4
	3私は人から感謝されている	3.81	3.75	4	4	0.4	0.58	3	3	4	5
	4私は人を惹きつけるものがある	3.38	3.38	3	4	0.62	0.96	2	2	4	5
	5私は期待されている	3.63	3.63	4	4	0.5	0.5	3	3	4	4
人生の肯定的評価	6私の人生は順調である	3.56	3.56	4	4	0.63	0.73	2	2	4	5
	7私は希望通りの人生を歩んでいけるだろう	3.56	3.5	4	3.5	0.51	0.52	3	3	4	4
	8私は人生に満足している	3.69	3.81	4	4	0.48	0.75	3	2	4	5
	9私の未来は明るいと思う	3.44	3.63	3.5	4	0.63	0.5	2	3	4	4
	10自分の進むべき道に満足している	3.75	3.88	4	4	0.45	0.5	3	3	4	5
周囲への信頼	11私は人に温かく見守られている	4	4.13	4	4	0.52	0.62	3	3	5	5
	12私は家族に大切にされている	4	4.25	4	4	0.63	0.45	3	4	5	5
	13私は恵まれている	4.06	4.06	4	4	0.68	0.57	3	3	5	5
	14私には心配してくれる人がたくさんいる	3.88	4.06	4	4	0.5	0.68	3	3	5	5
	15私は幸福な人間である	3.94	4.13	4	4	0.25	0.5	3	3	4	5
時間的余裕	16私はくつろげている	3.75	3.75	4	4	1.18	1	1	2	5	5
	17私は時間に余裕がある	3.06	3	3	4	1.24	1.41	1	1	5	5
	18私はのんびりできている	3.13	2.75	3	3	1.15	1.34	1	1	5	5
	19私は十分に休息できている	3.19	3.13	3	3	1.22	0.96	1	1	5	4
	20私は落ち着いて考える余裕がある	3.56	3.38	4	4	1.09	1.09	1	1	5	5
目標への意欲	21私はどんなことでも乗り越えようと思う	4.13	4.06	4	4	0.81	0.77	2	3	5	5
	22私はあきらめない	3.88	4	4	4	0.96	0.73	1	3	5	5
	23目標達成のために頑張ろうと思う	4.19	4.06	4	4	0.75	0.68	2	3	5	5
	24私はやる気に満ちている	3.63	3.81	4	4	0.72	0.66	2	3	5	5
	25私には誰にも譲れない信念がある	3.63	3.56	4	4	0.72	0.73	2	2	5	4
楽観視傾向	26私はくよくよしない	3.5	3.44	3.5	4	0.89	1.03	2	2	5	5
	27私は何事にも動じない	3.38	3.31	3	4	0.96	1.2	2	1	5	5
	28私は情緒が安定している	3.69	3.44	4	4	0.6	0.73	3	2	5	4
	29嫌な日はめったにない	3.5	3.38	4	3.5	0.63	0.72	2	2	4	4
	総合計	107	106	110	106	8.6	11.2	86	83	116	126

また、実施前に最小値が 1「非常にそう思わない」であった項目は 6 項目あり、時間的余裕に当てはまる 5 項目である項目 16「私はくつろげている」、項目 17「私は時間に余裕がある」、項目 18「私はのんびりできている」、項目 19「私は十分に休息できている」、項目 20「私は落ち着いて考える余裕がある」と楽観視的傾向であるという中の項目 27「私は何事にも動じない」であった。実施後に最小値が 1 であったのは、実施前と同様であったのが項目 17 から項目 20 であり、項目 16「私はくつろげている」は数値が 2 に上昇した。反対に下がって 1 となった項目が項目 22「私はあきらめない」であった。

Wilcoxon の符号付き順位検定を行った結果、総合計、尺度、各項目とも有意差は見られなかった（表 6）。効果量では、効果量大である項目はなく、効果量中であったのは 6 項目あり、項目 9「私の未来は明るいと思う」、項目 12「私は家族に大切にされている」、項目 15「私は幸福な人間である」、項目 19「私は十分に休息できている」、項目 24「私はやる気に満ちている」、項目 28「私は情緒が安定している」であった。

表 6 肯定的自動思考測定尺度（PMS&PATS）⁷⁾ Wilcoxon の符号付き順位検定結果（n = 16）

(* p < .05)

項目	p 値	検定統計量Z	効果量
1 私はみんなから必要とされている	.32	-1.00	.25
2 私は仲間から頼られている	.18	-1.34	.34
3 私は人から感謝されている	.56	-.58	.14
4 私は人を惹きつけるものがある	1.00	.00	.25
5 私は期待されている	1.00	.00	.00
肯定的評価への信頼	.36	-.92	.23
6 私の人生は順調である	1.00	.00	.00
7 私は希望通りの人生を歩んでいけるだろう	.56	-.58	.14
8 私は人生に満足している	.32	-1.00	.25
9 私の未来は明るいと思う	.08	-1.73	.43
10 自分の進むべき道に満足している	.32	-1.00	.25
人生の肯定的評価	.33	-.97	.24
11 私は人に温かく見守られている	.41	-.82	.20
12 私は家族に大切にされている	.16	-1.41	.35
13 私は恵まれている	1.00	.00	.00
14 私には心配してくれる人がたくさんいる	.26	-1.13	.28
15 私は幸福な人間である	.08	-1.73	.43
周囲への信頼	.18	-1.35	.34
16 私はくつろげている	1.00	.00	.00
17 私は時間に余裕がある	.80	-.25	.06
18 私はのんびりできている	.13	-1.51	.38
19 私は十分に休息できている	.76	-.30	.30
20 私は落ち着いて考える余裕がある	.32	-1.00	.08
時間的余裕	.65	-.46	.12
21 私はどんなことでも乗り越えようと思う	.56	-.58	.14
22 私はあきらめない	.48	-.71	.18
23 目標達成のために頑張ろうと思う	.41	-.82	.20
24 私はやる気に満ちている	.18	-1.34	.34
25 私には誰にも譲れない信念がある	.74	-.33	.08
目標への意欲	.89	-.14	.04
26 私はくよくよしない	.80	-.25	.06
27 私は何事にも動じない	.76	-.30	.08
28 私は情緒が安定している	.10	-1.63	.41
29 嫌な日はめったにない	.32	-1.00	.25
楽観視傾向	.37	-.91	.23
総合計	1.00	-.13	.03

VI 考察

日本の企業を取り巻く環境は、労働力人口の減少により女性や高齢者の活用が必要となっており、また女性の社会進出や景気の動向などの影響により共働き世帯が増加していくことは今後継続していくことが考えられ、介護での離職も9万人に及んでいる⁹⁾。また、就労者で家族介護を行っている者の中での介護休業の利用割合は8.6%と低い状況が継続している¹⁾。特に従業員が500人未満の企業の介護休業利用率は低くなっており、その背景には中小企業の人手不足とその影響による長時間労働がある¹⁰⁾。本研究の対象である中小企業で働きながら家族介護を行っている就労者は、現在は両立しているが、介護と仕事のバランスをとることが困難であり、家族介護が業務に影響してしまうこと、時間が不足すること、両立支援制度が有効活用されていないこと²⁾があり、疲労や不眠、未来への不安などのストレスを招き、不健康になる要因を抱えている¹¹⁾ 現実があると容易に推察される。この現状の中で、仕事と家族介護の両立を継続している就労者本人が、社会制度や会社の制度が充実していない中でも、目の前の困難な状況に対応しながら自分の人生も大切に自らwell-beingを見出すことを目的として本研究を行った。

本研究対象者の全6回のeラーニング学習の実施前後で3種類のアンケート調査の結果、主観的幸福感尺度⁵⁾の2項目の項目1「あなたは人生が面白いと思いますか」(p=.03)、項目7「期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思いますか」(p=.03)に有意な差が認められた。また、効果量の測定では、効果量が大であった項目は、有意差のあった項目以外に、仕事と家族介護を両立していく就労者のwell-beingの尺度の中の項目で、項目9「仕事と家族介護を両立していく毎日は充実している」であった。また中程度の項目も多く見られた。

この結果から、主観的幸福感尺度⁵⁾の2項目の項目1「あなたは人生が面白いと思いますか」、項目7「期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思いますか」と仕事と家族介護を両立していく就労者のwell-beingの尺度の中の項目で、項目9「仕事と家族介護を両立していく毎日は充実している」を見ると、本研究でのeラーニング学習によって、仕事と家族介護を行う毎日は充実し、今は思うようにはならないが、人生は面白いという意識が前向きな傾向へ変化していた可能性が示唆された。

また、eラーニング学習の継続率が62.1%であることからみると、一般的なeラーニング学習の継続率の平均が通常60%程度と言われていることから、やや高い継続率となって

いた。現在、家族介護者への情報提供の内容の健康教育はあるが、直接的な介入プログラムが少ないことや学習した内容によって、物事の捉え方が適切で合理的に捉える方法を理解していったことにより継続する価値を見出せていたと考える。石川・田島・岡田ら¹²⁾は、家族介護者には、心理教育、行動マネジメント(患者への上手な接し方、認知症の周辺症状 BPSD への対応方法)、介護者自身のストレス・マネジメントなどの複合的介入が必要であるとしている。

以上のことから、本研究の e ラーニング学習による健康教育が両立していく就労者支援の一つとなる可能性が推察された。

その上で、仕事をしている家族介護者は、働き方を変えて両立していきたいとも考えている¹⁾。そのため、社会制度の社会制度の拡充と認知度の向上、職場の理解や雰囲気などによる制度の利用しやすさ、そして働き方改革のさらなる検討が必要であると考えられる。

【研究の限界と今後の課題】

本研究では研究対象数が少なく、一般化していくには限界がある。そのため、今後は、サンプル数を増やし、再検証を重ねて、仕事と家族介護を両立していく中に well-being を見出せる健康教育のプログラム内容の検討と充実を図っていく必要がある。

さらに、社会制度の充実はもちろんであるが、誰もが遭遇することである家族介護の理解を深めるために、家族介護が必要になってからの健康教育での介入だけではなく、新入社員教育や管理者教育、さらには、学校教育の中で、家族介護は誰にでも起こりうる現実であること、一人で抱え込まないために社会制度を理解するとともに仕事と家族介護を両立していく中に well-being を見出していくスキルを習得していくことが必要であると考えられる。

VII 結論

1. 主観的幸福感尺度⁵⁾において Wilcoxon の符号付き順位検定の結果、総合点では有意差 ($p = .607$) は見られなかったが、項目 1「あなたは人生が面白いと思いますか」($p = .03$) と項目 7「期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思いますか」($p = .03$) に有意差が認められた。それ以外の項目と他の 2 つのアンケートでは有意な差は認められなかった。
2. 本研究の e ラーニング学習の継続率は 62.1% と平均より継続率はやや高かった。

3. 有意差の認められた項目と各アンケートの項目の効果量の大きさも踏まえ検討した結果、本研究での e ラーニング学習によって、仕事と家族介護を行う毎日は充実し、今思うようにはならないけれども、人生は面白いと意識が前向きな傾向へ変化していた。このことから、困難な中でも合理的な捉え方を学ぶことで対象者の意識が前向きに変化し、両立を継続していくための一つの支援になる可能性が示唆された。

なお、本研究における 利益相反はない。

参考・引用文献

- 1) 総務省. (2017) 平成 29 年就業構造基本調査. Retrieved 3/28/2020, <https://www.stat.go.jp/data/shugyou/2017/index.html>
- 2) 渡部幸子, 荻野雅. (2015.03). 就労者における仕事と家族介護の両立の現状と今後の方向性に関する文献研究. 武蔵野大学看護学研究所紀要(9), 37-46.
- 3) 石川 博康・田島 美幸・岡田 佳詠・藤澤 大介・原 祐子・佐藤 洋子 (2019) 認知症家族介護者の認知行動療法 START(家族のための戦略)プログラム 実践編, 保健師ジャーナル, 75(4) 332-336
- 4) 厚生労働省. (2013b). 中小企業における両立支援推進のためのアイデア集 (改訂版). Retrieved 7/21/2014, from: http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu_shien/pdf/bp.pdf
- 5) 厚生労働省. (2009a) うつ病の認知療法・認知行動療法マニュアル (平成 21 年度厚生労働省こころの健康科学研究事業「精神療法の実施方法と有効性に関する研究」) Retrieved 3/28/2019, from: https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougai Shahukushi/kokoro/index.html
- 6) 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003), 主観的幸福感尺度 の作成 と信頼性・妥当性の検討, The Japanese Journal of Psychology, Vol. 74, No. 3, 276-281
- 7) 福井 至 (2005) 肯定的気分の認知行動モデルの構築, 東京家政大学 臨床相談センター紀要 第 5 集, p. 71-80
- 8) 水本 篤, 竹内 理 (2010). 効果量と検定力分析入門—統計的検定を正しく使うために

— より良い外国語教育研究のための方法. メソドロジー研究部会 . 2010 年度報告論
集. 47-73

- 9) 内閣府. (2020) . 男女共同参画白書 令和3年版. Retrieved 3/15/2022, from: https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r03/zentai/html/honpen/bl_s03_01.html
- 10) 大和総研. (2019) . 介護離職の現状と課題. Retrieved 3/15/2022, <https://www8.cao.go.jp/kisei-kaikaku/suishin/meeting/wg/hoiku/20190109/190109hoikukoyo01.pdf>
- 11) 永井貴士, 石井良和, 市田博子, 小森愛子, 山田隆. (2020). 家族介護者が従事する「介護」という作業の構成概念の生成. 作業療法. 39 (1) , 26-37
- 12) 石川博康, 田島美幸, 岡田佳詠, 藤澤大介, 原祐子, 佐藤洋子 (2019) . 認知症家族介護者の認知行動療法 START (家族のための戦略)プログラム 実践編. 保健師ジャーナル. 75 (4) . 332-336.