

## 「テレワーク導入によるストレスとその関連要因に関する横断的観察研究」 調査のご説明

### 【研究の背景・目的】

時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

この度、北里大学医学部公衆衛生学単位では、厚生労働省から厚生労働行政推進調査事業費補助金の助成を受け、テレワーク導入によるストレスとその関連要因を明らかにするための調査研究を実施することになりました。

今般の新型コロナウイルス（COVID-19）感染症の流行に伴い、現在、テレワークを導入する企業が増加しています。テレワークの導入により、「通勤の負担が軽減され、1日の時間を柔軟に使えるようになった」という声が聞かれる一方、「仕事と家庭の境界が曖昧になり、休息時間が不足し、残業時間が増加した」、「オンライン会議が増加し、余計に疲れるようになった」という声も聞かれており、テレワークの導入によるメリットとデメリットが少しずつ浮き彫りになってきています。

しかしながら、テレワークの導入によるメリットやデメリットを受けている方の属性（業種、職種、家庭環境など）や特徴については十分に明らかになっていないのが現状です。今後、COVID-19 感染症の再流行への備えの観点から、テレワークの普及が急速に進み、場合によっては永続的に取り入れられる可能性もあることから、テレワーク導入によるストレスとその関連要因を明らかにすることが喫緊の課題となっています。

以上のような背景から、本研究では、COVID-19 感染症への対応のためにテレワークが新たに導入され、現在もテレワークを実施されている方を対象にインターネット調査を実施し、テレワーク導入によるストレスとその関連要因を明らかにすることを目的としています。上記の趣旨をお汲み取りいただき、皆様のテレワークの現状やストレスの状況についてお聞かせいただけますよう、お願い申し上げます。

### 【回答時間・個人情報の保護】

本調査への回答には20分程度かかります。ご回答いただきました内容は統計的に分析し、結果を厚生労働省厚生労働行政推進調査事業費補助金の研究報告書において公表するとともに、学術論文や学会発表においても公表させていただく予定です。但し、個人のプライバシーについては厳重に保護され、インターネット調査会社からは、匿名化された形で研究者に回答データが提供されるため、個人が特定されるような情報が研究者に提供されることはありません。また、本調査への回答は自由意思に基づくものであり、ご回答いただけないことによって不利益を被ることも一切ありません。上記をお読みいただき、ご同意いただける場合は、本調査にご回答を賜りますよう、お願い申し上げます。尚、本調査にご回答いただくことで、本研究への参加に同意いただいたものとさせていただきます。

### **【研究の資金源および利益相反】**

本研究は、厚生労働省厚生労働行政推進調査事業費補助金（厚生労働科学特別研究事業）「テレワーク等新しい働き方の変化に対応したストレスおよびメンタルヘルス対策への提言と好事例集の開発」（研究代表者：堤 明純）により実施されます。本研究に関する利益相反は、北里大学利益相反審査委員会で審査を受け、適切に管理されています。

### **【倫理審査委員会】**

本研究は、北里大学医学部・病院倫理委員会にて審査を受け、研究機関の長の許可を得て実施されています。

### **【研究メンバー】**

堤 明純：北里大学 医学部 公衆衛生学単位 教授（研究代表者）

井上 彰臣：北里大学 医学部 公衆衛生学単位 講師（研究分担者）

今村幸太郎：東京大学 大学院医学系研究科 精神保健学分野 特任講師（研究分担者）

佐々木那津：東京大学 大学院医学系研究科 精神保健学分野 医学博士課程（研究協力者）

## スクリーニング項目

本研究にご参加いただくにあたり、あなたが本研究の調査対象者であるかどうかを判断するため、以下の質問にご回答ください。

### 1. あなたは今、お仕事をしていますか？

1. はい 2. いいえ

↓「1. はい」の場合 → 「2. いいえ」の場合は対象外（スクリーニング終了）

2. あなたが勤務している会社や団体（※）では、新型コロナウイルス（COVID-19）感染症への対応から、新たにテレワーク（在宅勤務）が導入されましたか？（週に数日など、部分的なテレワークの導入も含まれます）

（※）フリーランス契約を行っており、契約先でテレワークが導入されている場合は、契約先の会社・団体のことについてお答えください。

1. 新たにテレワークが導入され、自分自身も現在、テレワークを行っている
2. 新たにテレワークが導入されたが、自分自身は現在、テレワークを行っていない（一時的にテレワークを行ったが、現在は行っていない場合も含まれます）
3. COVID-19に関係なく、もともと（2020年より前から）会社や団体の制度としてテレワークが導入されている（あなたが現在テレワークを実施しているかどうかは問いません）
4. 新たにテレワークは導入されなかった

↓「1. はい」の場合 → 「2～4」の場合は対象外（スクリーニング終了）

### 3. あなたのお仕事の形態はどれですか？

1. 個人経営の事業を営んでいる、または、フリーランス契約を行っている
2. 自営業主の家族で、その自営業主の営む事業に無給で従事している
3. 会社、団体、官公庁または自営業主や個人家庭に雇われて給料・賃金を得ている（役員を含む）

↓「1」または「3」の場合 → 「2」の場合は対象外（スクリーニング終了）

次ページの質問群に進む

## **A. あなたご自身のことについて**

最初に、あなたご自身のことやお勤めの会社・団体についてお教えてください（フリーランスの契約先でテレワークが実施されている場合は、契約先の会社・団体についてお答えください）。

**1. あなたがお勤めの会社や団体の所在地（都道府県）をお教えてください。**

**2. あなたがお勤めの会社や団体の業種をお教えてください。業種が分からない場合は、株式会社日本法令のホームページに掲載されている業種区分一覧表（下記 URL）をご覧ください（回答選択肢は大分類を記載しています）。**

[https://www.horei.co.jp/linkbg/2015\\_9bg.pdf](https://www.horei.co.jp/linkbg/2015_9bg.pdf)

1. 製造業, 2. 鉱業, 3. 建設業, 4. 運輸交通業, 5. 貨物取扱業, 6. 農林業,
7. 畜産・水産業, 8. 商業, 9. 金融・広告業, 10. 映画・演劇業, 11. 通信業,
12. 教育・研究業, 13. 保健衛生業, 14. 接客娯楽業, 15. 清掃・と畜業,
16. 官公署, 17. それ以外（具体的に記入）

**3. あなたのお仕事の職種をお教えてください。**

1. 管理的職業従事者, 2. 専門的・技術的職業従事者, 3. 事務従事者, 4. 販売従事者,
5. サービス職業従事者, 6. 保安職業従事者, 7. 農林漁業従事者, 8. 生産工程従事者,
9. 輸送・機械運転従事者, 10. 建設・採掘従事者, 11. 運搬・清掃・包装等従事者,
12. その他（具体的に記入）

**4. あなたがお勤めの会社や団体の総従業員数をお教えてください。**

1. 30 人未満, 2. 30 人以上～50 人未満, 3. 50 人以上～100 人未満,
4. 100 人以上～300 人未満, 5. 300 人以上～1,000 人未満, 6. 1,000 人以上

**5. あなたがお勤めの事業場（例：本社にお勤めの場合は本社、営業所にお勤めの場合はお勤めの営業所）の従業員数をお教えてください。**

1. 30 人未満, 2. 30 人以上～50 人未満, 3. 50 人以上～100 人未満,
4. 100 人以上～300 人未満, 5. 300 人以上～1,000 人未満, 6. 1,000 人以上

**6. テレワークでない時の主な通勤形態をお教えてください。**

1. 公共交通機関（バス・電車等）,
2. 公共交通機関以外（徒歩, 自転車, 自家用車・バイク等）

7. テレワークでない時の片道の通勤時間をお教えてください。

1. 15分未満, 2. 15分～30分未満, 3. 30分～45分未満, 4. 45分～1時間未満,
5. 1時間～1時間30分未満, 6. 1時間30分～2時間未満, 7. 2時間以上

8. 現在、独り暮らしですか、それとも家族（同棲者を含みます）と同居していますか？

1. 独り暮らし, 2. 家族と同居

9. 8で「2. 家族と同居」と回答した方にお尋ねします。同居している未就学児（小学校入学前のお子さん）はいらっしゃいますか？

1. はい, 2. いいえ

10. 8で「2. 家族と同居」と回答した方に再度お尋ねします。同居している就学中（小学生・中学生）のおさんはいらっしゃいますか？

1. はい, 2. いいえ

## B. テレワークの状況について

次に、現在実施されているテレワークの状況についてお教えてください（フリーランスの契約先でテレワークが実施されている場合は、契約先の会社・団体についてお答えください）。

1. あなたがお勤めの会社や団体で、テレワークが導入された時期をお教えてください。  
(断続的に実施されている場合は、最初に導入された時期をお答えください)

1. 2020年1月～
2. 2020年2月～ (参考：2月3日 ダイヤモンド・プリンセス号 横浜港帰港)
3. 2020年3月～
4. 2020年4月～ (参考：4月7日 緊急事態宣言発令)
5. 2020年5月～ (参考：5月14日 緊急事態宣言解除開始～25日完全解除)
6. 2020年6月～ (参考：6月2～11日 東京アラート)
7. 2020年7月～
8. 2020年8月～

2. 現在までに、積算して何ヵ月間、テレワークを実施していますか？半角数字でご記入ください。

\_\_\_\_\_ヵ月

3. この1ヵ月間の実労働日数とテレワークを実施した日数をお答えください。半角数字でご記入ください。

実労働日数：\_\_\_\_\_日

テレワークを実施した日数：\_\_\_\_\_日

4. あなたがお勤めの会社や団体では、テレワークを導入するにあたって、勤怠管理や残業、業績評価等に関する事前の説明がありましたか？

1. はい、2. いいえ

5. あなたがお勤めの会社や団体では、テレワークを導入するにあたって、光熱費などの金銭的な補助が提供されていますか？

1. はい、2. いいえ

6. あなたがお勤めの会社や団体では、テレワークを導入するにあたって、テレワークを行うかどうかをご自身で選択することができましたか？

1. はい (自分自身でテレワークを行うかどうか選択することができた)

2. いいえ

7. あなたがお勤めの会社や団体では、オンライン上で社員・職員どうしの親睦を深めるような場（休憩時間中の雑談の場、オンライン飲み会など）が設けられていますか？

1. はい, 2. いいえ

8. 7で「1. はい」と回答した方にお尋ねします。あなたは上記のような場「オンライン飲み会」に参加していますか？

1. はい, 2. いいえ

### **C. テレワークによるお仕事の状態の変化について**

テレワークを開始する前後で、以下に挙げる事項はどのように変化しましたか？最も近いものを1つ選んでください。

#### **1. 仕事の量的な負担**

1. 増えた, 2. 変わらなかった, 3. 減った

#### **2. 仕事の質的な負担（例：集中力を要する, 高度な知識や技術を必要とする）**

1. 増えた, 2. 変わらなかった, 3. 減った

#### **3. 仕事の身体的な負担**

1. 増えた, 2. 変わらなかった, 3. 減った

#### **4. 仕事のコントロール度**

（例：自分のペースで仕事ができる, 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる）

1. 増えた, 2. 変わらなかった, 3. 減った

#### **5. 技能の活用度（自分の技能や知識を仕事で使う機会）**

1. 増えた, 2. 変わらなかった, 3. 減った

#### **6. 職場の対人関係によるストレス**

1. 増えた, 2. 変わらなかった, 3. 減った

#### **7. 仕事環境（騒音, 照明, 温度, 換気など）によるストレス**

1. 増えた, 2. 変わらなかった, 3. 減った

#### **8. 仕事の適性度（仕事の内容が自分に合っているかどうか）**

1. 上がった, 2. 変わらなかった, 3. 下がった

#### **9. 働きがい**

1. 高まった, 2. 変わらなかった, 3. 下がった

#### **10. 上司からのサポート**

1. 増えた, 2. 変わらなかった, 3. 減った

#### **11. 同僚からのサポート**

1. 増えた, 2. 変わらなかった, 3. 減った



**12. 配偶者、家族、友人からのサポート**

1. 増えた, 2. 変わらなかった, 3. 減った

**13. 1日あたりの労働時間**

1. 増えた, 2. 変わらなかった, 3. 減った

**14. 働きやすさ**

1. 働きやすくなった, 2. 変わらなかった, 3. 働きにくくなった

**15. 孤立感・孤独と感ずること**

1. 増えた, 2. 変わらなかった, 3. 減った

#### **D. テレワークに特有のストレスについて**

テレワークの状況や作業環境に関する以下の事項について、最も近いものを1つ選んでください（選択肢は、いずれも 1. そうだ、2. まあそうだ、3. ややちがう、4. ちがう、5. 自分にはあてはまらない）

#### **テレワークのインフラや通信環境について**

1. テレワークの環境が整っていない（例：自宅にプリンタやスキャナがない等）
2. インターネット等の通信環境が悪い
3. 社内のネットワークに入りづらい／入れない
4. 通信費等の経済的な負担がある

#### **オンライン会議に関する事項について**

5. オンライン会議のスケジュール管理が煩雑である
6. オンライン会議で相手の表情が読み取りづらい
7. オンライン会議で相手の音声がうまく聞こえなかったりする
8. オンライン会議での会話の内容が家族に聞かれてしまう

#### **上司や同僚との意思疎通・コミュニケーションについて**

9. 上司や同僚との意思疎通・コミュニケーションがとりづらい
10. 役割分担，業務内容，業務指示が明確でない
11. 意思決定や情報共有に時間と手間がかかる

#### **作業環境について**

12. 仕事に集中できる作業環境を確保できない
13. ノート PC しかない，サブモニターがないなど，PC での作業がしづらい
14. 自分の身体に合った椅子や机がない

#### **家庭の要因と相まって生じる事項について**

15. 家族に仕事の邪魔をされる
16. 同居家族（子どもや高齢者）のケアで仕事が終わらない
17. 仕事と関係のない電話や宅配の対応に追われる

## **E. テレワークによる心身の健康状態の変化について**

あなたのお仕事の出来（パフォーマンス）を 0～10 点で評価した場合、テレワークを開始する前後でどのように変化しましたか？テレワーク実施前と現在のお仕事の出来について、それぞれお答えください（半角の整数でお答えください）。

### **1. テレワーク実施前**

0～10 点中 \_\_\_\_\_ 点

### **2. 現在（テレワーク実施時）**

0～10 点中 \_\_\_\_\_ 点

**3. 上記の 1 と 2 で回答した得点について、テレワークの実施前後で得点が変わった（増加した、減少した、あるいは、変化しなかった）要因は何ですか？以下に自由にご回答ください。**

テレワークを開始する前後で、以下に挙げる事項はどのように変化しましたか？最も近いものを 1 つ選んでください。

### **4. 身体面の全般的な健康状態**

1. 良くなった, 2. 変わらなかった, 3. 悪くなった

### **5. 精神面の全般的な健康状態**

1. 良くなった, 2. 変わらなかった, 3. 悪くなった

### **6. 身体活動量**

1. 増えた, 2. 変わらなかった, 3. 減った

### **7. 1日あたりの喫煙本数**

1. 増えた, 2. 変わらなかった, 3. 減った, 4. もともと喫煙しない

### **8. 1日あたりの飲酒量／アルコール摂取量**

1. 増えた, 2. 変わらなかった, 3. 減った, 4. もともとお酒を飲まない

**9. 体重**

1. 増えた, 2. 変わらなかった, 3. 減った

**10. 仕事に対する満足感**

1. 高まった, 2. 変わらなかった, 3. 下がった

**11. 家庭生活に対する満足感**

1. 高まった, 2. 変わらなかった, 3. 下がった

**F. テレワークの実施の継続について**

今回、テレワークを経験してみて、今後、あなたご自身がテレワークを継続することについて、どう思いますか？最も当てはまるものを1つ選んでください。

1. 大いに歓迎する, 2. どちらかという歓迎する, 3. どちらともいえない,  
4. どちらかという歓迎しない, 5. 全く歓迎しない

最後に、テレワークを実施する上で改善して欲しいと思うことについて、以下に自由にご回答ください。

質問は以上です。ご回答ありがとうございました。