



在宅勤務が仕事とプライベートの調和・不調和に及ぼす影響

研究代表者：大塚 泰正（筑波大学人間系）

共同研究者：岡田昌毅・原恵子・中村准子・堀内泰利（働く人への心理支援開発研究センター）

有野雄大・須藤 章・鷺坂由紀子（人間総合科学学術院）

尾野裕美・高橋南海子（明星大学）

糟谷充子（電気通信大学）

三好きよみ（東京都立産業技術大学院大学）

持田聖子（ベネッセ教育総合研究所）

1) 研究期間

短期集中型（2020年5月～10月）

2) 応募時の目的・目標・達成イメージなど

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、日本ではこれまであまり浸透してこなかった在宅勤務という新しい働き方が急増し、期せずして仕事と家庭などプライベート面とのあり方を見直すことが求められるようになった。本研究は急速に拡大した在宅勤務が労働者にどのような仕事と家庭の調和・不調和や変化を生じさせているかを明らかにすることを目的とする。研究1では労働者約50名を対象にインタビューを行い、在宅勤務により仕事と家庭にどのような調和・不調和や変化が生じたかを聴取する。得られた結果を分類し、仕事と家庭の調和・不調和や変化を測定する新たな尺度を作成する。研究2ではweb調査により作成した尺度の信頼性・妥当性を検証する。得られた結果をもとに、企業・団体等での労務管理やキャリア形成、新しい働き方の在り方などについて、行政、経営者、労働者、各種支援団体等とディスカッションを行い、今後の働き方において仕事とプライベートとの調和を高める新たな働き方について考える。

3) 本プログラムで実施した研究の内容と成果

研究1

目的：COVID-19の影響により在宅勤務（家庭からのテレワーク）を余儀なくされた労働者にどのような仕事と家庭の調和・不調和や変化が生じているのかを明らかにする。

方法：参加者はCOVID-19の影響により2020年1月以降はじめて在宅勤務を経験した日本人労働者56名であり、在宅勤務により生じた仕事と家庭の調和・不調和や変化について尋ねる半構造化面接を2020年6月～7月にオンラインで実施した。面接時間は1人当たり30～60分程度であった。面接調査から仕事と家庭の調和・不調和や変化に関する項目を抽出し、心理学を専門とする大学教員3名、研究員2名によりKJ法（川喜田，1967）を援用して分類作業を行った。

結果と考察：仕事と家庭の調和・不調和や変化に関する870項目が抽出され、分類を行った結果78カテゴリに分類された。頻度の高かった上位20位までを図1に示す。

まず、仕事関係の人とのコミュニケーションが取りにくくなった（62.5%）、オンラインでの仕事上のやり取りに不都合を感じた（32.1%）など、オンライン上での仕事上のコミュニケーションの取りにくさが多く訴えられた。具体的には、対面でないのでちょっとしたことがすぐに聞けず、いちいち電話やメールで連絡を取らなければならないこと、相手が見えないので話が伝わっているかが分からないことなどが挙げられた。

また、仕事とプライベートの境界があいまいになった（46.4%）、仕事で家族に気をつかうようになった（35.7%）なども多く訴えられた。具体的にはパソコンなど仕事をする環境が家庭内にあるので切り替えが難しいことや、仕事で家事や育児ができないことなどが挙げられた。

一方、仕事に集中することができるようになった（44.6%）、仕事の効率がアップした（41.1%）、勉強、趣味、自己啓発の時間が持てるようになった（30.4%）、プライベートで使える時間が増えた（28.6%）、睡眠時間が増えた（26.8%）など、ポジティブな変化も複数見受けられた。このことから、在宅勤務に伴い仕事や家庭により変化がもたらされた面もあることが示唆された。

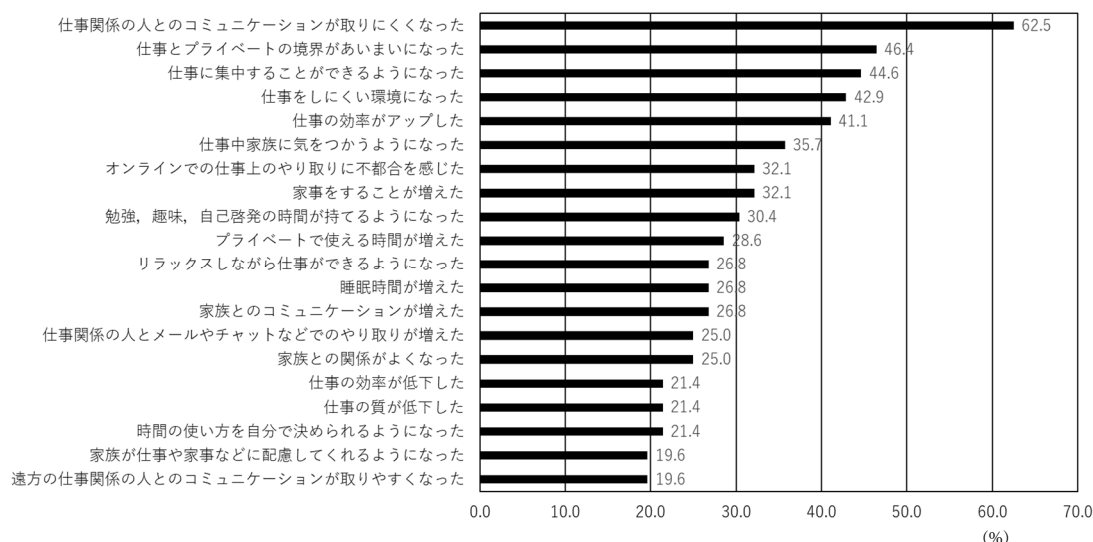


図 1. 在宅勤務により生じた仕事と家庭の調和・不調和や変化（上位 20 位）

研究 2

目的：在宅勤務に伴う仕事と家庭の調和・不調和や変化を測定する尺度を作成し、信頼性・妥当性を検討する。

方法：新型コロナウイルスの感染拡大後にはじめて在宅勤務を開始した労働者 923 名を対象に 2020 年 9 月～10 月にかけて web 調査を実施した。使用した質問紙は、研究 1 や先行研究をもとに作成した仕事と家庭の調和・不調和や変化を測定する尺度、職業性ストレス簡易調査票（下光他，2000）、ワーク・ファミリー・コンフリクト尺度（渡井他，2006）、ワーク・ライフ・バランス尺度（Shimada et al., 2018）等であった。また、再検査信頼性を検討するため、2 週間後に再度仕事と家庭の調和・不調和や変化を測定する尺度を用いた調査を実施した。

結果と考察：在宅勤務に伴う仕事と家庭の調和・不調和や変化を測定する尺度は、因子分析の結果 7 因子に分類された。抽出された因子と他の尺度との間にはおおむね想定される関連が認められ



た。また、再検査信頼性も十分な値を示した。以上のことから、在宅勤務に伴う仕事や家庭の変化を測定する尺度が作成された（詳細な結果については今後学術論文で公表する予定）。

4) 研究業績・研究広報

- 大塚泰正・岡田昌毅・原恵子・中村准子・堀内泰利・有野雄大・須藤章・尾野裕美・高橋南海子・糟谷充子・三好きよみ・持田聖子, 2020, COVID-19 の感染拡大に伴い急激に生じた在宅勤務（家庭からのテレワーク）は、仕事や家庭にどのような変化をもたらしたのか?, 日本心理学会第 84 回大会公募シンポジウム「職場のストレスとメンタルヘルス—新型コロナウイルスによる働き方の変化と今後の課題—」
- Otsuka, Y., Okada, M., Hara, K., Nakamura, J., Horiuchi, Y., Sudo, A., Kasuya, A., Miyoshi, K., & Ono, H., 2020, How working from home under COVID-19 affects the work-life interface. Tsukuba Global Science Week 2020.

5) 最新の成果・情報

筑波大学「知」活用プログラムウェブサイト>大塚 泰正

https://www.osi.tsukuba.ac.jp/fight_covid19/otsuka/

インタビュー記事

https://www.osi.tsukuba.ac.jp/fight_covid19_interview/otsuka/