

【共同研究】

心とからだの健康チェックシート「Self」の検討

小西 喜朗*・宮下 研一**・小野寺芳真***・岡村 達也****

Investigation into the Structure of the “Self”

Yoshirou KONISHI, Ken-ichi MIYASHITA,
Yoshimasa ONODERA, Tatsuya OKAMURA

The purpose of this study is to reanalyze the Self, a mental health inventory for office workers, in order to investigate the statistical validity of the scale's structure. This is because the Self is not based on statistical evidence; instead, it is based on a hypothetical model. Therefore, first of all, on the factor level, the Self does not have sufficient reliability. Second, the Self uses the Egogram to measure personality factors; however, the total score obtained using an Egogram is irrelevant. Consequently, personality factors cannot be one of the components of the subscales. Subsequently, a factor analysis of the original data was performed, and the following five factors were extracted: (1) Anxiety-Depression, (2) Willingness to work, (3) Complaints about the work, (4) Coping with stress, and (5) Physical symptoms. The coefficient of each factor exceeded .80, confirming sufficient reliability; thus, the structural validity was confirmed. Further, it was also revealed that the Self is useful as a multifaceted scale; this is because the five newly found factors largely corresponded to the Self's hypothetical model, i.e., the healthiness of social life, of life style, and of mind and body.

Key words: “Self”, mental health inventory, stress, structure of the scale, factor analysis
「Self」、健康チェックシート、ストレス、尺度の構造、因子分析

問題と目的

1988年、労働省（現厚生労働省）は「心身両面からの総合的な健康づくり」をコンセプトとしたトータルヘルスプロモーションを展

開し始めた。さらに、2000年には、同じく労働省からメンタルヘルス指針が出され、厚生労働者に対するメンタルヘルス対策が広がり始めた。このような流れを受けて、メンタルヘルス対策の1つとしてさまざまな健康チェック票が開発された。その中の1つが「心とからだの健康チェックシートSelf」（ウェルリンク株式会社，2002；以下「Self」）である。「Self」は、現在、企業の健康チェックシートとして広く使用されており、その施行は400社，20万人以上に及んでいる。

*	こにし よしろう	ウェルリンク株式会社
**	みやした けんいち	ウェルリンク株式会社
***	おのでら よしまさ	文教大学大学院人間科学研究科修士課程
****	おかむら たつや	文教大学人間科学部臨床心理学科

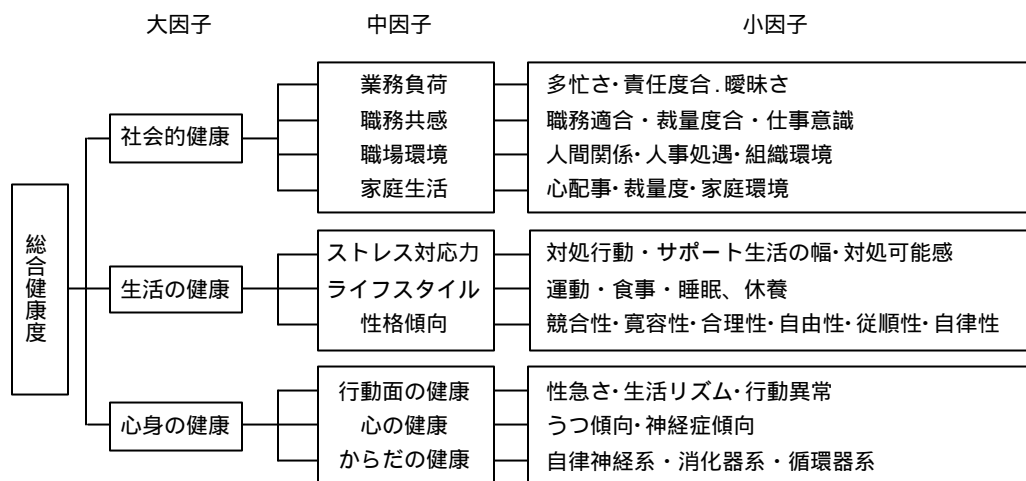


Fig.1 Selfの尺度構成

「Self」では、WHO憲章（1946）が、健康を「健康とは、単に疾病や虚弱がないことではなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態を指す」と定義しているのを受け、健康を、心身の状態、職場や家庭生活での満足感などからなる総合的なものであり、毎日の活動すべてが相互に密接に関連しながら形づくられているダイナミックなものとして捉えて（山本・小西，2002）、「社会的な健康度」、「生活の健康度」、「心身の健康度」の3つの軸の総合的な健康度を測定している（Fig.1）。

さらに、この3つの基本的要素は、従来のストレスモデル、すなわち、ストレスor個人要因、ストレス反応、のモデル（Lazarus & Folkman, 1984）を再構築したものにもなっている。すなわち、「社会的な健康度」がストレスor、「生活の健康度」が個人要因にストレス対応力と緩衝要因を配したもので、「心身の健康度」がストレス反応、に対応している。また、これら3つの基本的要素は、Fig.1に見られるように、それぞれいくつかの下位概念の集合として構成されており、その要因は多角的かつ細分化され

ている。「Self」の健康観から考える健康づくりとは、多角的かつ細分化された要因の総合的なバランスをいかに高め、いかに自分らしい生き方を実現していくかを目指すものである。

このような特徴をもつ「Self」の有用性は非常に高い。まず、現在の施行数がそれを表している。さらに、健康をより多面的に測定することができる。従来の健康チェック票では、うつの度合いを測定するためのSelf-Rating Depression Scale（以下SDS）、神経症の判別に使われるCornell Medical Index（以下CMI）など、ストレス反応のみを測定するものが多かった。これらは、WHO憲章の健康の定義から考えると、病気であるか否かを測定するものであるため、健康の一側面を捉えているに過ぎない。しかし、「Self」では上述したように、ストレス反応に加えて、ストレスor個人要因をも測定することができる。また、Fig.1から見て取れるように、要因を多面的に測定できることに加え、その要因が非常に細分化されている。このため、対象者の家庭生活や職場など日常生活のどの部分がストレス

ーになっているのかを詳しく知ることができる。また、ストレスラーのようなネガティブな要因だけでなく、ストレス対処能力といった各被験者のリソースなどのポジティブな要因をも測定することができる。このように、多面的かつ細分化された要因の健康度を知ること、各人は、自分の健康度を把握するとともに、どの健康度を上げていけばよいかをより詳細に理解することができ、各々の健康を考えていくことができる。

「Self」は小因子が中因子を、中因子が大因子を構成している。これは、Fig.1のモデルから作成された構成であり、統計学的な検討を行った上での構成ではなかった。このため、小因子レベルでの信頼性が低くなることが考えられた。「Self」作成時の998人のデータから得られた、小因子の内的整合性を表す係数は、一部の因子において必ずしも高いとは言えなかった（中因子の係数にはそれほど低いものはなかった）。また「Self」では、性格傾向の測定にエゴグラムを使用しているが、エゴグラムはその性質上、総合得点が意味をなさないため、性格傾向として1つの下位概念を構成することはできない。この、内的整合性が低い因子が存在することと、エゴグラムを使用していることは、「Self」の構成上、中因子、大因子は統計学的根拠が薄く、あくまでその指標をなすものに過ぎないとも言えるだろう。

そこで、本研究では「Self」作成時に基となったデータを使用し、統計学的解析を行い、その尺度構成を再検討することを目的とする。なお本研究では、上述の理由から、性格傾向は除外して検討する。

方 法

調査協力者

中小企業から大企業までの約120社の労働者1500名。欠損値のあるものを除き、有効サンプル数は998名であった。

実施日

2002年2月から3月。

手続き

実施は各企業に委託し、「Self」を郵送し、企業ごとに実施してもらい、実施後返送してもらった。

結 果

主因子法で行ったところ、固有値の変化とスクリープロットから、5因子が妥当であると考えた。

まず、性格傾向の32項目を除外した153項目に対して、主因子法、5因子、プロマックス回転による因子分析を行った。各因子の因子間相関（Table 1）は、因子1と因子3で-0.45、因子1と因子5で0.44、因子3と因子5で-0.51と比較的強い相関を示したが、それ以外は弱いものであった。

Table 1
抽出されたら5因子の因子間相関

因子	1	2	3	4	5
1	1.00	-0.21	-0.45	0.39	0.44
2		1.00	0.12	0.07	-0.15
3			1.00	-0.17	-0.51
4				1.00	0.30
5					1.00

Table 2
各項目の各因子に対する因子負荷量

質問項目	質問内容	因子1	因子2	因子3	因子4	因子5	共通性
質問147	ささいなことで不安になり、どうしていいかわからなくなる	0.72	-0.09	0.07	-0.10	0.24	0.61
質問149	理由もないのに不安な気持ちになる	0.72	-0.08	0.05	-0.06	0.19	0.57
質問150	周囲から見放されるのではないかと不安に思う	0.70	-0.10	0.05	-0.01	0.07	0.51
質問152	ささいなことが気になってしてしかたがない	0.67	-0.05	0.11	-0.08	0.22	0.52
質問155	陰口を言われているように感じる	0.66	-0.07	0.10	-0.04	0.17	0.48
質問136	気持ちがしずんで憂うつ	0.64	-0.12	0.16	-0.14	0.27	0.53
質問148	気持ちがソワソワしたり、ざわついて落ちつかない	0.62	-0.03	0.07	-0.06	0.24	0.45
質問140	自分はダメな人間だと思う	0.61	-0.20	0.05	-0.13	0.10	0.45
質問142	なかなか決断ができない	0.59	-0.17	0.06	-0.07	0.10	0.39
質問137	孤独だと感じる	0.58	-0.03	0.18	-0.14	0.06	0.40
質問141	罪悪感にかられる	0.58	0.00	0.07	-0.04	0.11	0.35
質問146	気がめいる	0.57	-0.07	0.16	-0.23	0.24	0.46
質問157	ばからしいと思いつつ、自分のやったことを何度も確かめてしまう	0.57	-0.01	0.04	-0.02	0.18	0.36
質問156	自分が自分でないような感じがする	0.54	-0.04	0.13	-0.07	0.19	0.36
質問153	ぼんやりして、作業に集中できない	0.54	-0.07	0.08	-0.06	0.18	0.34
質問158	一度気になると、気持ちがきりかえられない	0.52	-0.06	0.12	-0.08	0.18	0.32
質問143	いろいろなことに頭がまわらない	0.51	-0.17	0.06	-0.18	0.11	0.34
質問154	人の言動や物音が、気にさわったり、イライラする	0.51	-0.05	0.10	-0.05	0.25	0.33
質問151	将来のことがとても心配になる	0.51	-0.08	0.25	-0.05	0.18	0.36
質問159	一人になるのがとても不安だ	0.50	-0.11	-0.02	-0.03	0.17	0.30
質問144	死にたいと思う	0.49	-0.01	0.07	-0.11	0.15	0.28
質問139	生活にハリがないと思う	0.49	-0.30	0.21	-0.19	0.14	0.43
質問44	いまも引きずっている過去の問題がある	0.44	-0.01	0.08	-0.01	0.17	0.23
質問69	自分のことをダメな人間だとは思わない	-0.44	0.26	-0.09	0.25	-0.01	0.33
質問145	午前中は気分が優れない	0.40	-0.09	0.17	-0.11	0.22	0.25
質問134	落ち着いて仕事ができない	0.40	0.06	0.32	-0.15	0.28	0.36
質問138	以前は楽しかったことがつまらないと思う	0.40	-0.03	0.17	-0.07	0.11	0.20
質問124	あせりがちである	0.37	0.14	0.11	-0.09	0.27	0.25
質問4	責任の重い仕事をしている	-0.03	0.69	0.02	-0.06	0.07	0.49
質問23	仕事に意義・やりがいを感じる	-0.09	0.69	-0.38	0.09	-0.10	0.65
質問16	積極的に仕事に関わっている	-0.17	0.67	-0.19	0.09	-0.03	0.52
質問24	いまの仕事はキャリアアップになると思う	-0.01	0.64	-0.31	0.08	0.01	0.51
質問15	自分ならではの才能を活かせる仕事だと思う	-0.05	0.63	-0.32	0.07	-0.10	0.52
質問13	能力を十分に発揮できている	-0.16	0.63	-0.29	0.10	-0.12	0.53
質問22	意欲を持って仕事ができる	-0.11	0.61	-0.38	0.15	-0.13	0.57
質問8	新しい知識や技術を求められる	0.08	0.61	-0.11	0.04	0.03	0.39
質問21	社会的に意味のある仕事をしていると思う	-0.04	0.59	-0.34	0.08	-0.05	0.47
質問19	仕事の内容を自分で決めることができる	-0.16	0.58	-0.05	0.04	-0.12	0.39
質問18	仕事を+分に任されている	-0.19	0.57	-0.13	0.07	-0.02	0.38
質問3	素早い対応を求められる	-0.01	0.55	0.15	0.05	0.17	0.35
質問7	解決が難しい課題を抱えている	0.21	0.54	0.13	-0.07	0.12	0.38
質問1	仕事が忙しい	-0.06	0.53	0.25	-0.16	0.14	0.39
質問14	自分にあった仕事ができている	-0.17	0.52	-0.42	0.16	-0.10	0.51
質問28	自分は周囲の人や社会にとって必要な人間だと思う	-0.22	0.51	-0.13	0.16	-0.04	0.35
質問2	残業や休日出勤をする	-0.06	0.49	0.29	-0.23	0.11	0.39
質問27	企業(組織)理念や運営方針に共感できる	-0.02	0.48	-0.45	0.14	-0.08	0.47
質問25	将来もいまの仕事を続けたいと思う	-0.09	0.47	-0.45	0.02	-0.14	0.45
質問17	自分なりの仕事の進め方ができる	-0.19	0.42	-0.13	0.24	-0.08	0.30
質問54	困難な問題でも、何とか工夫して解決する	-0.26	0.41	-0.06	0.35	0.06	0.36
質問36	労働条件について不満に思う	0.09	-0.02	0.65	-0.13	0.13	0.47
質問37	現在の待遇について不満に思う	0.07	-0.09	0.63	-0.01	0.11	0.42
質問35	給与に不満がある	0.00	-0.09	0.55	0.00	0.11	0.32
質問26	いまの仕事を辞めたいと思う	0.24	-0.26	0.52	-0.02	0.21	0.44
質問34	自分は職場で正当に評価されている	-0.14	0.31	-0.52	0.21	-0.02	0.42
質問11	責任の所在が分からないことがある	0.22	-0.10	0.49	-0.04	0.09	0.31
質問12	職場内でもめごとがある	0.15	-0.01	0.47	-0.07	0.12	0.25

心とからだの健康チェックシート「Self」の検討

質問33	職場の人たちは困ったときに助けてくれる	-0.15	0.14	-0.47	0.21	0.07	0.30
質問31	職場の人たちは自分のことを+分に理解してくれる	-0.22	0.31	-0.46	0.18	0.00	0.39
質問39	経営（運営）状態は安定していると思う	-0.05	0.22	-0.45	0.08	-0.01	0.26
質問38	職場の設備環境（冷暖房、照明、騒音など）が悪いと思う	0.06	-0.11	0.44	0.03	0.16	0.24
質問32	職場の人たちは自分の意見に耳を傾けてくれる	-0.24	0.30	-0.44	0.23	0.00	0.39
質問30	職場での意思疎通が悪い	0.26	-0.05	0.43	-0.08	0.09	0.27
質問29	職場の人間関係はうまくいっている	-0.27	0.16	-0.40	0.17	0.03	0.29
質問10	仕事の役割分担があいまいである	0.16	0.00	0.39	-0.02	0.14	0.20
質問120	定期的に気分をリフレッシュする	-0.01	0.01	-0.12	0.69	-0.11	0.50
質問58	ストレスを感じたときはリラックスするために何かをする	-0.07	0.09	-0.08	0.65	-0.04	0.43
質問59	自分なりのストレス解消法がある	-0.21	0.17	-0.03	0.58	-0.06	0.40
質問121	疲れたときは、ゆっくり休む	0.07	-0.13	-0.19	0.58	-0.14	0.40
質問57	疲れたり、つらいときは早めに休むようにする	-0.07	-0.02	-0.17	0.53	-0.08	0.31
質問61	気軽に相談できる友人・知人がいる	-0.22	0.04	-0.21	0.53	0.31	0.45
質問66	仕事以外で自分を表現できる場がある	-0.15	0.14	0.05	0.52	0.04	0.31
質問62	素直に自分の気持ちのうち明けられる人がいる	-0.26	0.08	-0.22	0.51	0.29	0.46
質問119	仕事と休養のバランスを大切にしている	0.01	-0.09	-0.24	0.50	-0.15	0.35
質問65	熱中できる趣味がある	-0.09	0.12	0.12	0.50	-0.03	0.29
質問60	困ったときに慰めたり、励ましたりしてくれる人がいる	-0.26	0.01	-0.28	0.49	0.31	0.48
質問117	心地よく眠れる環境である	-0.04	-0.06	-0.16	0.44	-0.16	0.48
質問68	信じていれば夢は実現できると思う	-0.10	0.29	-0.18	0.43	0.07	0.30
質問71	トラブルや難しい課題は自己成長のチャンスだと思う	-0.13	0.38	-0.17	0.39	0.03	0.35
質問67	いやなことが起きても、それを受け入れてやっていけると思う	-0.24	0.31	-0.11	0.39	0.02	0.31
質問64	職場や家庭以外に所属している集団がある	-0.07	0.13	0.08	0.39	0.01	0.18
質問107	健康のために何か運動をしている	-0.05	0.14	0.11	0.38	-0.14	0.18
質問127	毎日くつろぐ余裕がない	0.05	0.31	0.31	-0.38	0.30	0.43
質問118	自分にあった睡眠時間をとっている	0.00	-0.15	-0.23	0.36	-0.25	0.43
質問111	家族や友人と楽しく食事をする	-0.14	-0.08	-0.17	0.35	0.05	0.20
質問164	からだがだるい、疲れる	0.28	-0.01	0.21	-0.15	0.55	0.44
質問183	腹部の痛み、不快感がある	0.28	-0.02	0.07	0.01	0.53	0.35
質問170	首や肩がこる	0.08	-0.03	0.00	0.01	0.52	0.27
質問167	目が疲れる	0.17	-0.04	0.10	0.04	0.51	0.29
質問179	胃が痛む	0.14	0.06	0.14	-0.11	0.50	0.29
質問171	めまいがする、フラフラする	0.23	-0.07	0.10	-0.05	0.50	0.32
質問184	胃もたれ、胸やけがする	0.21	0.06	0.06	-0.12	0.47	0.28
質問182	はききがする	0.19	0.06	0.11	-0.10	0.45	0.26
質問160	頭が重くなる、頭痛がする	0.16	-0.02	0.22	-0.11	0.45	0.28
質問180	おなかがはっているように感じる	0.23	-0.07	-0.02	-0.03	0.44	0.25
質問166	背中が痛む	0.11	0.10	0.12	-0.06	0.43	0.22
質問162	顔やからだがほてる	0.25	-0.04	-0.03	0.05	0.42	0.24
質問163	顔や皮膚がひきつる	0.29	0.02	0.09	-0.07	0.40	0.26
質問165	手足が冷える	0.11	-0.15	-0.05	0.14	0.40	0.22
質問169	口が渇く	0.21	0.04	0.10	-0.02	0.38	0.20
質問174	息切れがする、息苦しくなる	0.24	0.03	0.13	-0.14	0.38	0.24
質問181	便秘や下痢をする	0.23	-0.09	0.00	-0.01	0.38	0.20
質問178	胸を締めつけられるように感じる	0.30	0.11	0.10	-0.14	0.38	0.28
質問161	温度の変化に対して敏感である	0.13	-0.05	0.08	0.16	0.36	0.18
質問176	心臓がドキドキする	0.26	0.04	0.01	-0.18	0.35	0.23
	寄与率	10.26	7.96	6.24	5.83	5.57	
	累積寄与率	10.26	18.22	24.26	30.29	35.87	

そこで、今度は主因子法、5因子、バリマックス回転による因子分析を行った。共通性が0.16以下で、因子負荷量が0.35以下の項目と、因子の解釈を困難にする項目は除外した。これを、さらに2度繰り返し、最終的な項目数は104項目であった。バリマックス回

転後の最終的な因子行列と各因子の寄与率および累積寄与率をTable 2 に示す。

各因子の係数は、第1因子が0.94、第2因子が0.92、第3因子が0.87、第4因子が0.87、第5因子が0.87であった。

第1因子は28項目で構成されており、「さ

さいなことで不安になり、どうしていいかわからなくなる」、「理由もないのに不安な気持ちになる」、など、不安や憂うつ感に関する内容の項目が高い負荷量を示していた。そこで「不安・抑うつ」因子と命名した。

第2因子は21項目で構成されており、「責任の重い仕事をしている」、「仕事に意義やりがいを感じる」など、仕事への充実感に関する内容の項目が高い負荷量を示していた。そこで「仕事のやりがい」因子と命名した。

第3因子は15項目で構成されており、「労働条件について不満に思う」、「現在の待遇について不満に思う」など、仕事や職場への不満に関する内容の項目が高い正の負荷量を示し、「自分は職場で正当に評価されている」、「職場の人たちは困ったとき助けてくれる」など、仕事や職場での満足感に関する内容の項目が高い負の負荷量を示していた。そこで「職場への不満」因子と命名した。

第4因子は20項目で構成されており、「定期的リフレッシュする」、「ストレスを感じたときはリラックスするために何かをする」など、ストレス解消に関する内容の項目が高い負荷量を示していた。そこで「ストレス対処」因子と命名した。

第5因子は20項目で構成されており、「からだがだるい、疲れる」、「腹部の痛み、不快感がある」など、身体的な症状についての項目が高い負荷量を示していた。そこで「身体症状」因子と命名した。

考 察

抽出された5因子と「Self」のモデルとの関連

本研究で抽出された5因子はすべてが係数0.80を上回ったことから、信頼性は保障され、統計学的根拠を持った尺度構成が得られた。これは、上述した理由からエゴグラムを削除したことで、細分化されていた要因を絞った結果と考えられる。

本研究で抽出された5因子が「Self」のモデルとどのように関連しているかを見るた

め、5因子を構成している項目が「Self」のモデルのどの因子を構成している項目であったかをTable3に示す。

本研究で抽出された5因子では、「Self」のモデルの中因子の家庭生活の13項目中12項目と、行動面の健康の14項目中11項目は抽出されなかった。家庭生活が対応しなかったのは、第1に、「Self」作成時の実施方法が影響したと考えられる。各会社に委託して施行してもらったことから、調査協力者は「Self」を会社から配布されたことになり、家庭生活より職場の項目に意識が偏ったことが考えられる。第2に、項目を見ると、「金銭的な問題で悩んでいる」、「今のライフスタイルに満足している」など、家庭生活についての項目であることが断定されにくい内容のものが含まれることも考えられる。本研究で因子として抽出された項目は、「不安・抑うつ」因子の中に、「いまも引きずっている過去の問題がある」だけだった。

次に、行動面の健康は、項目を見ると、「人からせつかつたと言われる」、「食事の時間が不規則である」、「服装に気をくばる余裕がない」など、行動の異常と解釈するには困難な項目が多くあるため、因子として抽出されなかったと考えられる。本研究で因子として抽出された項目は、「不安・抑うつ」因子の中に、「あせっていることが多い」と「落ち着いて仕事ができない」の2項目、さらに「ストレス対処」因子の中に「毎日くつろぐ余裕がない」が逆転項目として抽出された。

しかし、本研究で抽出された5因子は、「Self」のモデルで仮定された大因子の社会的健康、生活の健康、心身の健康と対応し、ストレスモデルのストレス、個人要因と緩衝要因、ストレス反応を測定することができる。すなわち、「Self」の多角的な測定が行なえるという有用性が統計学的にも確認された。

Table 3
新しい5因子の項目とSelfのモデルの因子の項目の比較

新しい5因子	大因子	中因子	小因子
「不安・抑うつ」(28)	心身の健康(26)	心の健康(24)	うつ(11)
	社会的健康(1)	行動面の健康(2)	神経症(13)
	生活の健康(1)	家庭生活(1)	行動異常(1)
		ストレス対処(1)	性急さ(1)
			対処可能感(1)
			心配事(1)
仕事のやりがい(21)	社会的健康(21)	業務負荷(6)	多忙さ(3)
		職務共感(14)	責任度合い(3)
		ストレス対処(1)	職務適合(4)
			裁量度合い(3)
			仕事意識(7)
			対処行動(1)
「職場への不満」(15)	社会的健康(15)	業務負荷(3)	曖昧さ(3)
		職務共感(1)	仕事意識(1)
		職場環境(11)	人間関係(6)
			人事処遇(3)
			組織環境(2)
「ストレス対処」(20)	生活の健康(20)	ストレス対処(12)	対処行動(3)
		ライフスタイル(7)	サポート(3)
		行動面の健康(1)	生活の幅(3)
			対処可能感(3)
			運動(1)
			食事(1)
			睡眠・休養(5)
	生活のリズム(1)		
「身体症状」(20)	心身の健康(20)	からだの健康(20)	自律神経系(11)
			循環器系(3)
			消化器系(6)

()内は項目数

抽出された5因子と職業性ストレス簡易調査表の因子との比較

次に、本研究で得られた5因子構造が、健康チェック票として妥当な構造であるかを見るため、他の健康チェック票の因子構造と比較してみる。現在広く使用されている健康チェック票に職業性ストレス簡易調査表(下光, 1998)がある。高田(2002)によれば、職業性ストレス簡易調査表は、労働省平成11年度「作業関連疾患の予防に関する研究班」の成果として公表されたものである。またこの調査票は、労働省「作業関連疾患の予防に関する研究班」により、既存の多くのストレスに関する質問票を検討し、現場で簡便に測定・評価することが可能であり、しかも信頼性・妥当性の高い健康チェック票として開発

されたものである。職業性ストレス簡易調査票の特徴は、従来のストレス反応のみを測定する多くの調査票と異なり、職場におけるストレス要因、さらには修飾要因をも同時に評価できることである。そのため、構成は仕事のストレス因子、ストレス反応因子(身体的・心理的)、修飾要因因子(家庭、職場での支援)の3つで構成されている。

本研究により抽出された5因子と職業性ストレス簡易調査表の因子を比較してみると、「不安・抑うつ」因子は心理的ストレス反応因子に対応している。「仕事のやりがい」因子は仕事のストレス因子と修飾要因因子に対応している。「職場への不満」因子は仕事のストレス因子に対応している。「ストレス対処」因子は修飾要因因子に対応している。

「身体症状」因子は身体的ストレス反応因子に対応している。

すなわち、本研究で抽出された5因子構造は、職業性ストレス簡易調査表の因子構造と類似している。これは、本研究で得られた5因子構造が、健康チェック票として、ある程度妥当な構造であることを示していると考えられる。

今後の課題

本研究により抽出された5因子の構造は統計学的な根拠を有し、「Self」のモデルで仮定された多角的測定を行えるという有用性を確認し、健康チェック票として統計学的にも妥当なものであることが示された。

現行の「Self」の施行は、Fig.1の中因子と小因子を中心に、各被験者の回答をパーセンタイル値に換算し、得点に応じたコメントを付してフィードバックを行っている。母集団の中で、各対象者がどの位置にいるかを明確に理解できるという点、非常に分かりやすく便利である。しかし、各対象者の健康度やストレス値を、相対化されたパーセンタイル値で表すことに、異議もあろう。健康やストレスは、他の人と比較した相対値と各人の認知が必ずしも一致しているとは限らないからである。被験者が回答したデータを解析し、フィードバックして、被験者がその結果を各人の生活に役立てていくという、質問紙の活用性を考慮した場合、さらにパーセンタイル値のような相対値以外のものを考えることによって、より活用の可能性が広がるのではない

だろうか。

本研究により得られた5因子構造は、「Self」の構造に統計的根拠を示すものであった。また、「Self」のモデルで示唆された有用性が確認された。今後は、対象者の実生活に対する「Self」の活用の可能性をよりいっそう広げていくことが望まれる。

付記

本研究は、ウエルリンク株式会社が、「Self」作成時に使用したデータを、再度使用して行った。当時、調査にご協力をいただきました企業ならびに労働者の皆様に心より御礼申し上げます。

引用文献

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
(本明 寛・春木 豊・織田正美(監訳)(1991). ストレスの心理学 認知的評価と対処の研究 実務教育出版)
下光輝一(2000). 主に個人評価を目的とした職業性ストレス簡易調査表の完成 労働省平成11年度「作業報告疾患の予防に関する研究」報告書, 126-164.
高田裕志(2002). 職場におけるメンタルヘルスと心身医療 新興医学出版会
山本晴義・小西喜朗(2002). メンタルヘルスマネジメント PHP研究所
ウエルリンク株式会社(2002). 心とからだの健康チェックSelf ウエルリンク株式会社

<要旨>

本研究の目的は、企業で広く使われている健康チェックシート「Self」を再解析し、その尺度構成を検討することである。と言うのは、第1に「Self」は、仮説的モデルに基づいて構成されており、統計学的検討が十分なされていないとは言えない。第2に性格傾向の測定に総得点が意味をなさないエゴグラムが使用されており、性格傾向として1つの下位尺度を構成することはできない。そこで、「Self」作成時のデータを使用して、エゴグラムを除いて、因子分析を行なった。その結果、「不安・抑うつ」因子、「仕事のやりがい」因子、「職場への不満」因子、「ストレス対処」因子、「身体症状」因子、の5つの因子が抽出された。各因子の係数はすべて0.80以上であり、信頼性の高い、統計学的根拠を持った構造が見出された。そして、この5因子は、「Self」の仮説的モデルの大因子(社会的健康、生活の健康、心身の健康)と対応することが見出され、「Self」の多角的に測定できるという有用性が確認された。
