

労働者の健康と職場環境を改善するスポーツの可能性 The possibility of sports for improving the health of labors and the job environment

1K09B182

指導教員 主査 木村和彦 先生

本間睦実

副査 塩田琴美 先生

【目的】

我が国の高齢化やそれに伴う労働力人口の高齢化を受けて、心身ともに健康で長く働ける労働者の割合を増やすべく、以下のような研究目的を設定する。

- ① 過去と現在の労働者の健康状態、また企業が行った健康対策についてデータをまとめる。
- ② 過去と現在の労働者の健康状態や企業が行った健康対策内容の比較を通じて、労働者健康の問題点・課題を明らかにする。
- ③ 効果的な健康対策としてのスポーツの可能性について考え、今後の労働者健康増進対策の在り方について検討する。

【方法】

- ① 厚生労働省による平成 14・19 年度「労働者健康状況調査」を用い、過去と現在の労働者の健康状態及び健康対策について比較する。
- ② 厚生労働省による平成 23 年度「労働災害防止対策等重点調査」の中にある、心の健康状態に関わるデータを主に用い、現在の労働者の健康状態及び健康対策状況について確認し、今後取り組むべき課題について考える。
- ③ 効果的な健康対策としてスポーツを挙げ、その効果や可能性についていくつかの研究を用いて説明し、今後の労働者健康増進対策の在り方についての持論をまとめる。

【結果】

平成 14 年度と比べ平成 19 年度調査では健康対策を実施する事業所の割合や、健康のために何らかの取り組みをする労働者の割合が高まっていた。特に心の健康対策を実施する事業所の割合の増加は顕著に現れていた。しかしながら労働者の健康状態に大きな改善はみられず、これまでの対策では問題の要因に的確にアプローチ出来ていないのではないかという見方が強まった。心の健康対策について、より現在に近いデータである平成 23 年度労働災害防止対策等重点調査等のデータを用いて現状を確認し、その上で平成 14・19 年度調査の比較からみてきた問題点や課題に取り組む必要性について再度検討した結果、労働者の心の健康状態を向上させるための課題として「ストレスの軽減」、「職場の人間関係の

問題」、「相談相手の確保」、「コミュニケーション不足」、「精神不調者の把握」が挙げられた。そしてそういった課題へのアプローチ方法としてスポーツを提案した。そしてその効果（特にスポーツが精神的健康度に与える効果）について説明をし、スポーツには労働者の身体の状態のみならず精神的健康状態をも高める可能性があると考えられ、スポーツによる職場でのコミュニケーションの促進により職場環境の改善が大いに期待できるということを主張している。労働者の心と身体健康づくりに効果的な取り組みであると考えられるスポーツを、今後企業や事業所においてメンタルヘルスケアの意味で一次的防活動として日常生活の中に組み込んでいくことを奨めている。

【考察】

様々な調査データから我が国においての労働者健康の問題点や課題を挙げ、その効果的なアプローチ方法としてスポーツを提案した。そしてスポーツは労働者の精神的な健康状態を高め、コミュニケーションの場として役立ち、職場環境を改善すると主張してきた。しかし、効果的な取り組み案としてスポーツを挙げる一方で、実際に企業や事業所が健康対策としてスポーツを実施することの難しさも同時に感じている。勤務時間内に取り組みを実施することが理想的だが、職場で十分なスペースが取れない、仕事の量が多く健康対策に取り組む時間がとれない等の事態も容易に想像できる。しかし、企業や事業所には今後の生産性向上や労働力の確保等、経営を長期スパンで考え、また将来社会に支えられる側でなく支える側となりうるような高齢者をできる限り増やし、豊かな社会を形成するという社会貢献についても十分に理解していただき、是非とも職場でのスポーツに積極的に取り組んでもらいたいものである。また本論文では、スポーツの効果や可能性については明らかにしているが、企業や事業所で実際に取り組めるような具体的な効果的な取り組み内容を提案するまでには至っておらず、今後も労働者の健康状態や社会の変化に十分に留意しつつ、スポーツの効果を活かした実践的で効果的な健康対策について、また企業や事業所において健康対策が円滑に行えるような仕組みづくりについて検討していきたい。