

&lt; 論 文 &gt;

## 職業別にみた主観的健康感と利他的意識に関する考察

社会システム研究所 立石 隆英

### 要 約

行政、医療、事業体などの様々な社会システムの社会的責任が再考されている。2年ほど前から、企業の社会的責任（CSR）への関心が高まり、企業側も専門担当部署を設置するなど公開情報の充実を図っている。一見するとブームのようであるが、このような社会の流れは、もともと人間が持っている社会的責任の意識を再確認し、社会共同体そのものが健康な状態に向かうプロセスの一つと考えられる。個々人にとって大切なことを実現する時間を自分時間と考えると、「人や社会に役立っていると思える」という自分時間が主観的健康感を高める要因の一つとして無視できず、企業の従業員が社会的責任を認知することが、雇用者の健康感を高めると考えられるからである。そして、企業の雇用者が、本来持っている社会貢献意識の“気付き”に相当するのが企業の社是や理念であると考えられる。CSRを再考する中で、企業の社是や理念の意味を再確認して、雇用者が社会的責任を認知することも、厚生労働省が主導する「健康日本21<sup>1</sup>」の目標達成に職域を通じて寄与するものと考えられる。

### 目 次

1. はじめに
2. 主観的健康感と自分時間
3. 自分時間の充足感と主観的健康感
4. 職業別にみた主観的健康感と自分時間
5. 考察
6. おわりに

<sup>1</sup> 「健康日本21」については『今月の用語』（68ページ）を参照。

## 1. はじめに

個々人の生活の質という視点にたつと、従業員の健康を良好な状態に維持することは企業の社会的責任（CSR）の一つであると考えられる。職場における健康管理のために実施される健康診断や人間ドックは生活習慣病の客観的な状況を早期に発見するための具体的な方法である。2000年から厚生労働省が提唱し、2010年までの目標が設定されている「健康日本21」では、このような客観的健康の度合いの改善に加えて、精神的な健康の向上の必要性も指摘されている。

このような精神的な健康の度合いを向上させる方法の一つとして、「仕事」の社会的な意義を再考する必要があると考えられる。そして、その「気付き」となるのが社是や企業理念であると考えられる。現在NFIが進めている産業医科大学との共同研究<sup>2</sup>の検証結果の一つから、主観的健康感（「人との関わりの中で、自分と自分の人生を肯定し、いい感じで幸福に伸びやかに生きている状態。過去を背負いながら、未来に向かって、今を生きている状態」）を高める上で、自分時間（「日々の暮らしを振り返って、自分がいい状態で過ごせるために役立っていると思える時間」で、「人や社会の役にたっていると思える瞬間」）を持つことが寄与するという結果が得られたからである。また、この調査結果では、事業会社のフルタイムの正社員が自分時間の阻害要因として勤務状態、職場環境を指摘する人の割合が高く、「仕事」で自分時間が得られると感じていない人の比率が高い。この処方箋の一つは、「仕事」を通じて「人や社会の役にたっていると思える瞬間」を認識して達成感を得て前向きに「仕事」に従事することにあると考えられる。そして、この「気付き」の一つが、企業の社是や理念であると考えられる。雇用者が本業の「仕事」の社会的意味を考えるヒントが盛り込まれているからである。

資本市場において、株主価値の最大化だけでなくステークホルダーの利害も考慮するための社会的責任を再考するプロセスは利益至上を重視する才覚だけでなく企業の徳性を再考することでもある。これは、企業に属している個々人が、本来持っている社会貢献の意識を顕在化させて、社会的責任を認知するプロセスに他ならない。このプロセスでも、社是や企業理念が重要な役割を持つと考えられる。そして、職域におけるこのようなプロセスが進められることが、企業内の個々人の主観的な健康感を高めうると考えられる。

健康診断や人間ドックの機会を提供することで職域における、客観的な健康状態の改善を推進するだけでなく、企業の社是や企業理念を企業内で認知し共有できる環境や施策を通じて企業内の個々人の主観的健康感を高めることが企業という社会的共同体の社会的な責任の一つと考えられる時代になりつつある。職域における企業の社会的責任の認知するプロセスが「健康日本21」で設定された目標を達成にもつながると考えられるからである。

---

<sup>2</sup> 個々人の健康を考える際に主観的な健康感の向上が必要であり、そのために自分時間や日常生活での能動的な感覚が大切であるという仮説のもとで検証を続けている。2005年から開始。

## 2. 主観的健康感と自分時間

NFI が産業医科大学と進めている共同研究で実施したアンケート調査では、主観的健康感、自分時間に関わる事項、生活能動感覚をヒアリングしている。主観的健康感と自分時間は以下のように定義している。

### 定義1 主観的健康感<sup>3</sup>

「人との関わりの中で、自分と自分の人生を肯定し、いい感じで幸福に伸びやかに生きている状態。過去を背負いながら、未来に向かって、今を生きている状態」

上記の定義をヒアリングする方法として下記の7つについて順位尺度を聞いている。

今、あなた自身に注意を向けてみると、あなたが実感している全体的な健康感は  
ひどく悪い感じ      すごくいい感じ

この頃のあなたの毎日で、非常に強い幸福感や喜びを感じる瞬間は  
ほとんどない      多々ある

もし今、あなたに思うように進まない出来事が起こったとしたら  
乗り越えることが出来ないと思う      十分に適切に対処できると思う

過去と比較して、あなたの今の生活は  
少しも幸せではない      とても幸せ

あなたの人生について思い浮かべるとしたら、今それは  
退屈で面白くないあるいは苦痛なものと感じる      とても意味のあるすばらしいものと感じる

あなたは、あなたの日々の生活の中で、  
役割を演じながら生きている      私らしく伸びやかに生きている

あなたのまわりの人たちはあなたが必要とすれば、  
誰も助けてくれないと感じる      適切なサポートをしてくれる

### 定義2 自分時間<sup>4</sup>

「日々の暮らしを振り返って、自分がいい状態で過ごせるために役立っていると思える時間（睡眠時間や年1～2回程度の特別なイベントや旅行を除く）」

<sup>3</sup> 2006年度の本研究は産業医科大学との共同研究。産業医科大学は企業の健康管理に従事する産業医を養成する大学で、本件のテーマに関する研究の蓄積がある。共同研究には産業医大から副学長の森見爾氏、産業医実務センターの講師の長井聡里氏、医師の浦本みほ氏、医学博士の古木勝也氏、保健師の野田悦子氏が参画している。この共同研究者によって作成された設問項目。従来の主観的健康感調査ではの設問のみをヒアリングするケースが多いが、本研究では7設問を設定している。

<sup>4</sup> 産業医科大学の共同研究者副学長の森見爾氏、産業医実務センターの講師の長井聡里氏、医師の浦本みほ氏、医学博士の古木勝也氏、保健師の野田悦子氏によって定義と7設問が設定されている。本稿では、産業医科大学との共同研究で得られたアンケート調査結果を職域というカテゴリーで考察した。他のカテゴリーについては別途考察したい。

上記の定義をヒアリングする方法として下記の7つについて順位尺度を聞いている。レベルは「まったく足りない」「やや足りない」「ある程度足りている」「足りている」の4段階

- 縛られていないと感じる時間
- 達成感を得られる瞬間
- 物事に熱中・集中できる時間
- 前向きな気持ちになる瞬間
- リラックスできている時間
- 人（家族も含む）や社会の役に立っていると思える瞬間
- 自分のバランスを取り戻していく時間

自分時間については、上記の項目が自分時間が取れるときの感じに該当するかどうか、自分時間を感じる生活文脈（仕事、通勤、家庭、その他）、自分時間（平日と休日）の物理的時間の長さ、自分時間の十分性（Yes,NO）、自分時間をとる上での阻害要因（人間関係、経済状況、宗教観、生活環境、勤務状態、職場環境、健康状態、性格、素質・能力、その他）を上記の順位尺度に加えて被験者に回答してもらっている。

### 3. 自分時間の充足感と主観的健康感<sup>5</sup>

主観的健康感の第一主成分<sup>6</sup>と7つの主観的健康感をどのような自分時間の充足感が高めるのかを変動増減法によって検証した結果が附表1である（サンプル全体とフルタイム正社員と自由業・自営業について検証）。それぞれの主観的健康感に対してポジティブな影響が多数見られる自分時間充足感は下記の項目である。

- ・ 前向きな気持ちになる瞬間
- ・ 自分のバランスを取り戻していく時間
- ・ 人（家族も含む）や社会の役に立っていると思える瞬間
- ・ 達成感を得られる瞬間

それぞれの主観的健康感尺度について「前向きな気持ちになる瞬間」や「自分のバランスを取り戻していく時間」の影響度が高いが、「人（家族も含む）や社会の役に立っていると思える瞬間」の影響度も無視できない。この自分時間充足感が大きく影響する主観的健康感「あなたのまわりの人たちはあなたが必要とすれば、誰も助けてくれないと感じる 適切なサポートをしてくれる」である。

---

<sup>5</sup> 総サンプル数：5254件。職域別のサンプル数は附表2を参照。

<sup>6</sup> 第一主成分の寄与率：0.6306

事業会社で定職を持つフルタイム正社員、自由業・自営業いずれについても、その主観的健康感を高める上で「人（家族も含む）や社会の役にたっていると思える瞬間」の影響度も無視できない（表 1）。

表 1 主観的健康感に対して有意な自分時間充足感項目

	全サンプル	フルタイム正社員	自由業・自営業
縛られていないと感じる時間	3	3	1
達成感を得られる瞬間	7	7	6
物事に熱中・集中できている時間	6	4	5
前向きな気持ちになる瞬間	8	8	8
リラックスできている時間	6	6	3
人（家族含む）や社会の役にたっていると思える瞬間	8	7	7
自分のバランスを取り戻していく時間	8	8	7

#### 4. 職業別にみた主観的健康感と自分時間

##### (1) 主観的健康感

実施したアンケートでは被験者の職業属性は下記の 8 種類である。

##### 〔職業分類〕

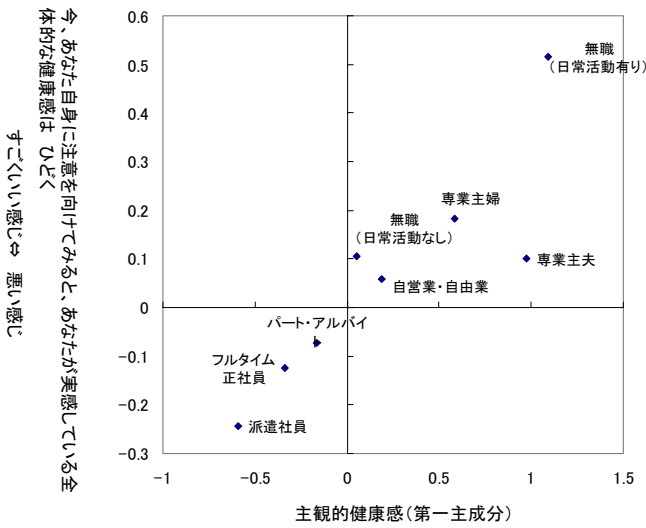
フルタイム正社員、派遣社員、パート・アルバイト、自営業・自由業、専業主婦、専業主夫、無職（生活時間のある程度を地域・コミュニティなどで活動している）、無職（日常、特に決まった活動はない）

7つの主観的健康感の第一主成分を主観的健康感の総合的な指標として、それと7つの主観的健康感を職業別に比較すると下記のような特徴がみられる（図 1 の 散布図 1 ~ 散布図 7）。

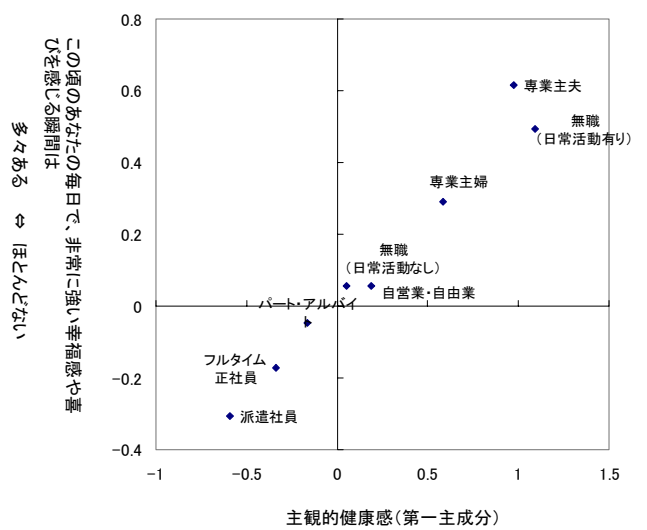
- ・ 職業別に相対比較すると、概して、派遣社員、フルタイム・正社員、パート・アルバイトの主観的健康感が相対的に低く、自営業・自由業、無職、専業主婦が相対的に高い。
- ・ 「もし今、あなたに思うように進まない出来事が起こったとしたら  
乗り越えることが出来ないと思う 十分に適切に対処できると思う」及び  
「あなたの人生について思い浮かべるとしたら、今それは退屈で面白くないあるいは苦痛なものと感じる とても意味のあるすばらしいものと感じる」については、散布図の第一象限（相対的に主観的健康感が高い）に入るのは自営業・自由業、専業主婦、専業主夫、無職（地域・コミュニティで活動）である。無職（活動なし）は入らない。

図1 主観的健康感の職業間比較

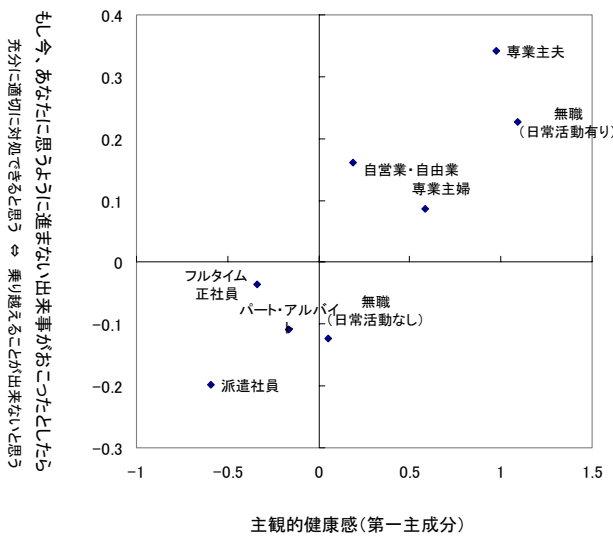
散布図1



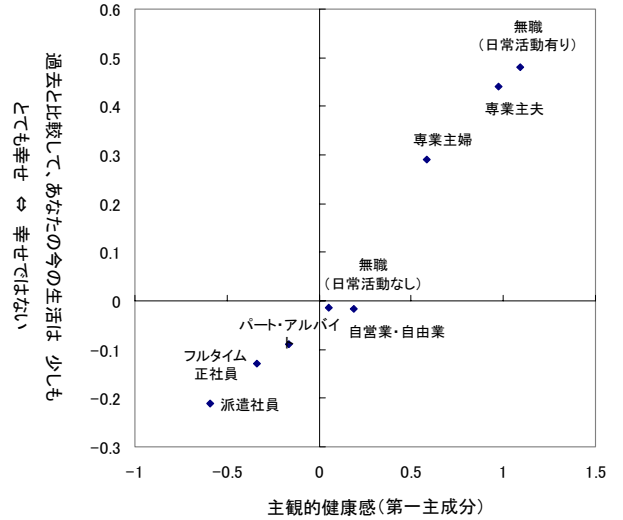
散布図2



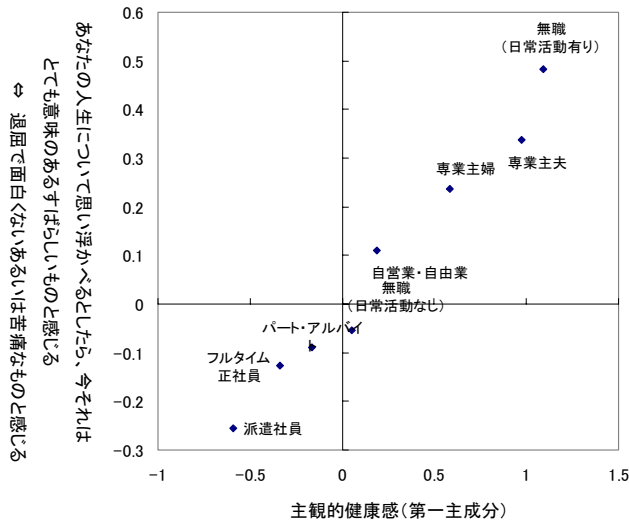
散布図3



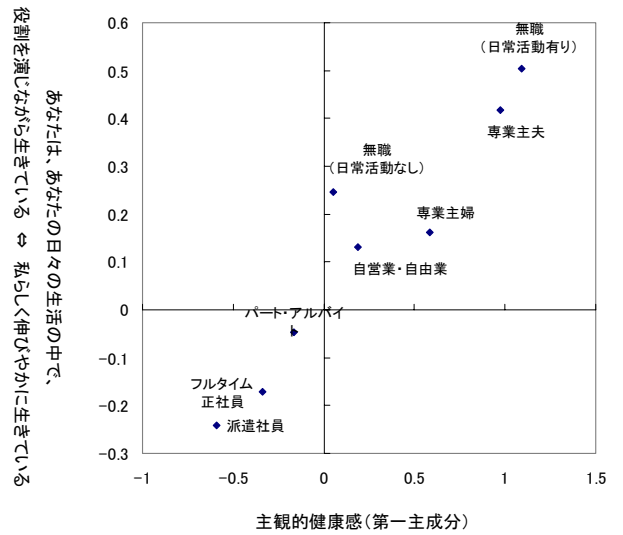
散布図4



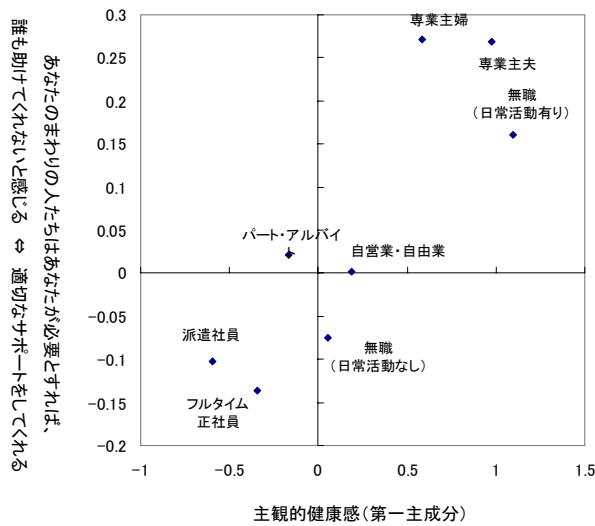
散布図 5



散布図 6



散布図 7



(2) 自分時間

自分時間がとれているときの感じ

自分時間 7 項目の選択状況から、それぞれの職業別の「人と社会の役に立っていると思える瞬間」の回答者比率をフルタイム正社員と自営業・自由業で比較すると自営業・自由業が相対的に高い。同じ無職でも地域・コミュニティなどで活動している場合には、この意識が高い(表2)。

表2「自分時間が取れているときの感じ」回答者比率

	縛られていないと感じる時間	達成感を得られる瞬間	物事に熱中・集中できる時間	前向きな気持ちになる瞬間	リラックスできている時間	人や社会の役に立っていると思える瞬間	自分のバランスを取り戻していく時間
フルタイム正社員	43.31	26.50	41.15	21.54	58.94	5.01	20.60
派遣社員	41.67	30.56	47.92	22.92	59.72	4.86	27.78
パート・アルバイト	40.26	31.66	47.13	24.07	58.17	9.17	22.35
自営業・自由業	41.93	36.08	45.89	28.01	52.69	9.49	23.89
専業主婦	45.75	38.17	54.16	30.05	60.18	5.02	23.20
専業主夫	38.46	38.46	53.85	30.77	53.85	15.38	46.15
無職(生活時間のある程度を地域・コミュニティなどで活動している)	55.12	42.52	54.33	36.22	48.03	21.26	34.65
無職(日常、特に決まった活動はない)	45.48	33.01	53.30	23.72	48.17	4.40	18.09

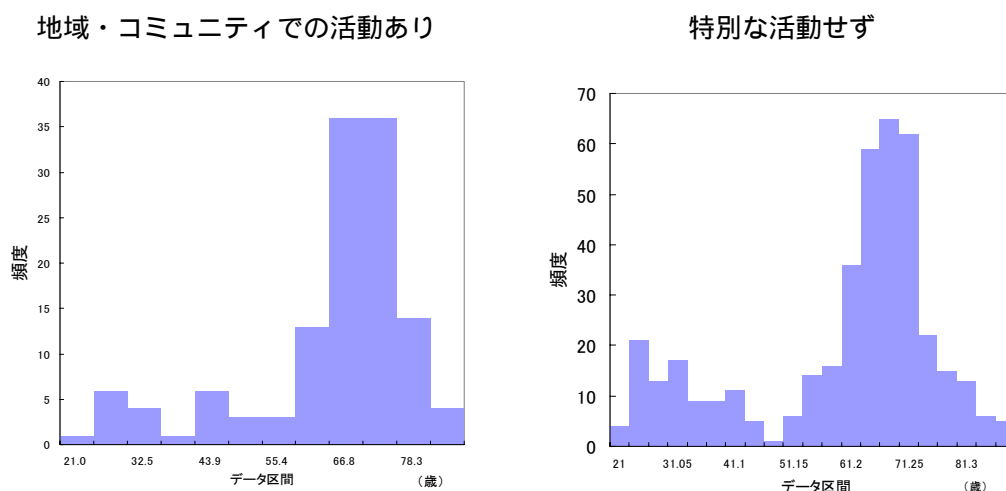
また、無職ながら生活のなかで地域・コミュニティでの活動をしている人(以後「活動している」とする)は、活動をしていない人よりも社会貢献の意識が高い。活動している無職の人の平均年齢は61.3歳と、現在の定年退職年齢となっており、「活動している」無職該当者には定年後の方々が含まれると考えられる。2つのタイプの無職の年齢の分布は下表のようになり、活動をしていない無職該当者には、30代に度数が見られることから平均年齢は無職(活動している)よりも低い。

表3 職業別の平均年齢

	平均値	標準偏差
フルタイム正社員	39.8	11.4
派遣社員	35.4	11.3
パート・アルバイト	42.8	13.6
自営業・自由業	49.5	12.4
専業主婦	47.4	13.9
専業主夫	63.7	8.0
無職(生活時間のある程度を地域・コミュニティなどで活動している)	61.3	14.1
無職(日常、特に決まった活動はない)	58.3	16.5
全サンプル	44.8	14.3



図2 「無職」該当者の年齢分布



### 自分時間の生活文脈

自分時間が得られると考えられる生活文脈回答者比率をみると、フルタイム正社員と自営業・自由業で特徴的な違いが見られる（表4）。

- ・ 「仕事」で自分時間が得られるの回答者比率が自営業・自由業がフルタイム正社員に比べて高い。
- ・ フルタイム正社員より自営業・自由業で「家庭」の回答者比率が低い。自営業・自由業従事者はフルタイム正社員よりも、「仕事」の中で自分がいい状態で過ごせるために役立っていると思える時間を実感できていると考えられる。
- ・ 地域・コミュニティなどで活動している「無職」で自分時間が得られる生活文脈に仕事を選擇しているケースが見られ、それは特に決まった活動をしていない「無職」よりも高い。

表4 自分時間が得られると考えられる生活文脈

	仕事	通勤	家庭	その他
フルタイム正社員	9.69	1.78	58.24	30.29
派遣社員	9.72	1.39	51.39	37.50
パート・アルバイト	10.32	1.86	57.31	30.52
自営業・自由業	26.42	0.63	45.73	27.22
専業主婦	1.46	0.00	67.58	30.96
専業主夫	0.00	0.00	38.46	61.54
無職(生活時間のある程度を地域・コミュニティなどで活動している)	7.09	0.00	48.03	44.88
無職(日常、特に決まった活動はない)	4.16	0.24	55.26	40.34
総合	9.55	1.10	57.84	31.50

自分時間の阻害要因

自分時間の阻害要因には下記の特徴がみられる。

- ・ 無職では地域・コミュニティの活動の有無に関わらず、自分時間の阻害要因が少ない。
- ・ 「人間関係」の指摘が多いのはフルタイム正社員、派遣社員、パート・アルバイト
- ・ 「経済状況」の指摘が相対的に多いのが派遣社員。その他の職業では同程度。
- ・ 「勤務状態」「職場環境」ではフルタイム正社員の指摘が相対的に多い。

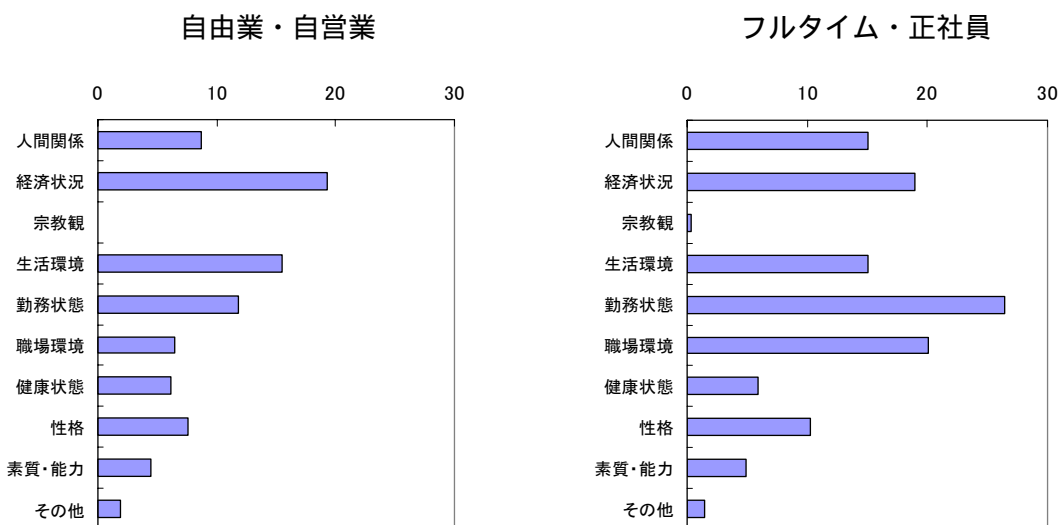
また、図1にみられるように自営業・自由業はフルタイム正社員よりも様々な主観的健康感が相対的に高い。この全く異なる働き方における阻害要因回答者比率を比較すると下記の特徴がある(図3)。

- ・ フルタイム正社員では「勤務状態」「職場環境」を阻害要因とする人が多い。
- ・ 自営業・自由業の阻害要因では「経済状況」を指摘する人が多い。

表5 職業別自分時間の阻害要因回答者比率

	人間関係	経済状況	宗教観	生活環境	勤務状態	職場環境	健康状態	性格	素質・能力	その他
フルタイム正社員	15.03	18.91	0.33	15.07	26.45	20.08	5.90	10.30	4.87	1.40
派遣社員	20.83	29.86	0.69	19.44	20.14	13.89	4.86	15.28	6.25	0.00
パート・アルバイト	12.89	19.05	0.29	20.20	10.17	7.31	6.16	11.46	6.02	3.01
自営業・自由業	8.70	19.30	0.16	15.51	11.87	6.49	6.17	7.59	4.43	1.90
専業主婦	10.32	9.22	0.64	20.09	0.37	0.37	5.57	9.41	3.65	3.84
専業主夫	0.00	0.00	0.00	7.69	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.69
無職(生活時間のある程度を地域・コミュニティなどで活動している)	3.94	4.72	0.00	5.51	0.00	0.79	2.36	5.51	0.79	0.00
無職(日常、特に決まった活動はない)	5.13	6.11	0.00	6.60	0.73	0.49	4.40	3.67	1.96	1.47
総合	30.60	40.19	0.87	40.67	36.00	26.41	14.31	23.86	11.18	5.40

図3 自分時間の阻害要因



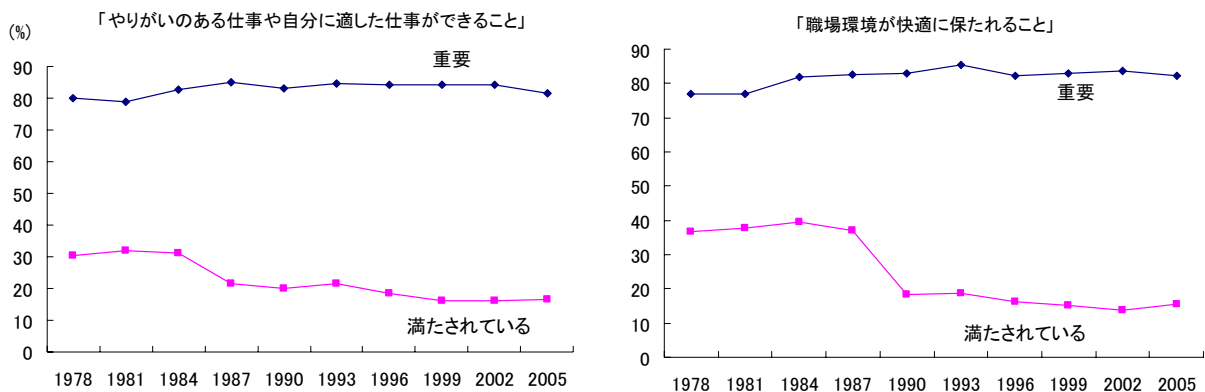
## 5. 考察

### (1) 職業別にみた健康感向上と利他的意識

いずれの職域であっても、主観的健康感を高める上で、「前向きな気持ちになる瞬間」「人や社会の役に立っていると思える瞬間」「達成感を得られる瞬間」といった動的な自分時間の充足感が欠かせない。その中で、「人や社会の役に立っていると思える瞬間」といった利他的意識が影響している点に注目したい。有識者の言葉を借りれば、「生涯、個々人の潜在能力を開発し、社会の役にたつこと」<sup>7</sup>「社会にどれだけ貢献しているか」ということの確認。社会全体にとって意味ある仕事に献身することが職業生活の究極の生きがい<sup>8</sup>「志とは、与えられた人生において、己のためだけでなく、多くの人々のために、大切な何かを成し遂げようという決意」<sup>9</sup>などが職域における「仕事」の意義と考えられる。このような職域における意義が、個々人の健康感に影響すると考えられるからである。そして、このような意義の達成が「職域」における「仕事」のやりがいとその充足につながると考えられる。職場の生活の質向上に必要不可欠な要素であると考えられる。

内閣府の実施している国民生活選好度調査の仕事面での重要な要因とその満足度をみると、「やりがいのある仕事や自分に適した仕事ができること」「職場環境が快適に保たれること」が重要であるという回答者は8割ながら、満たされていると回答する人の比率は2割に満たない(図4)。仕事のやりがいという面で見ると、職場の生活の質は高くないと推論できる。

図4 職業に関する重要度と満足度



(「国民生活選好度調査」内閣府)

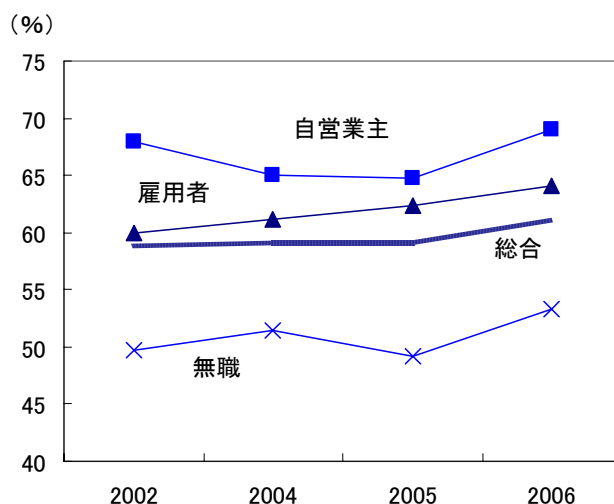
<sup>7</sup> 田中真澄著「50歳からの定年予備校」

<sup>8</sup> 正村公宏著「人間を考える経済学」

<sup>9</sup> 田坂広志著「未来を拓く君たちへ」 くもん出版

また、内閣府の「社会意識の世論調査」によれば、「日頃、社会の一員として、何か社会のために役立ちたいと思っているか」に対して6割が「そう思う」と回答し、職業別にみると、雇用者よりも自由業者が相対的に高いという傾向がある（図5）。職域における社会貢献意識が高いことがわかる。

図5 職業別社会貢献意識の推移



（「社会意識に関する世論調査」内閣府）

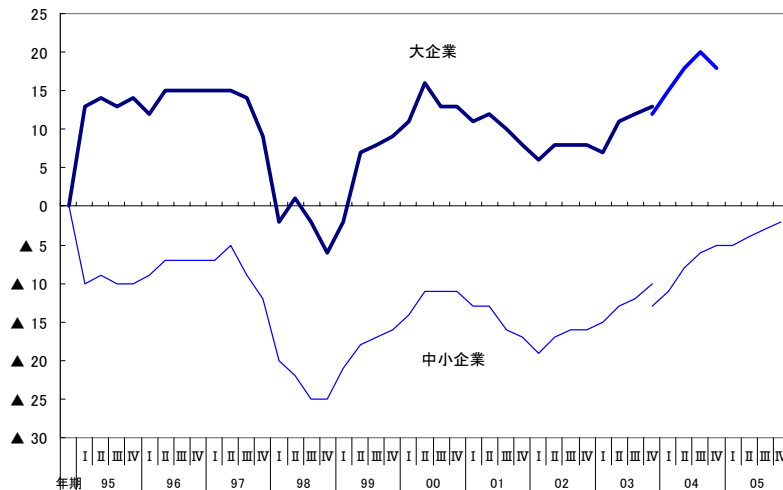
内閣府の2種類の調査からは、職域での社会貢献意識が高いものの、現場でのやりがいが高いと推論できる。

本件のアンケート結果では、自由業・自営業従事者は、「日々の暮らしを振り返って、自分がいい状態で過ごせるために役立っていると思える」自分時間を「仕事」という生活文脈で得られると感じる人の比率が高く（表4）、主観的健康感フルタイムの正社員よりも高い。労働時間8時間とした場合に、同じ時間働く場合に、自由業・自営業者それを自分時間として考えられることが主観的健康感を相対的に高くしていると考えられる。「前向きな気持ちになる瞬間」「人や社会の役に立っていると思える瞬間」「達成感を得られる瞬間」といった自分時間の充足感が主観的健康感を高めると考えられる。7種の主観的健康感の第一主成分に対する自分時間の充足感の標準化された感応度を正社員と自由業・自営業で比較すると、自由業・自営業の感応度が高いケースが多い。「人や社会の役に立っていると思える瞬間」に対する標準化回帰係数でみた感応度は、サンプル全体が0.13844、フルタイム正社員が0.13003、自由業・自営業が0.17284と相対的に高い（附表1）。内閣府の意識調査でも自由業者が雇用者よりも社会貢献意識が高かったことから、雇用者やフルタイム正社員よりも、自由業・自営業者のほうが仕事上の利他的意識の充足度が高く、その結果、主観的健康感も高いことが推論できる。

両者いずれも、自分時間の阻害要因として「経済状況」の回答者比率が高いが、その

意味が異なると考えられる。自由業・自営業者にとっての経済状況は仕事上の資金繰りに関することであることは想像に難くない。中小企業の資金繰り判断 DI (「楽」 - 「苦しい」) は回復の兆しは見られるものの依然としてマイナスの水準にあるからである(図6)。仕事上で利他的意識を持つ自由業・自営業者の自分時間の最大の阻害要因である資金繰りに関わる経済状況を改善できるような金融支援が必要であると考えられる。

図6 資金繰り判断 DI (企業規模別)<sup>10</sup>



企業の社会的責任といった場合に、社会的責任投資を背景に、上場企業が注目されがちだが、自営業・自由業の社会的責任についても今後注目する必要があると考えられる。「己のためだけでなく、多くの人々のために、大切な何かを成し遂げようという決意」を持った社会的起業家を見出し、それを支援することが直接金融の社会的責任の一つであると考えられるからである。社会的起業家の社会的責任に対する意識が直接金融市場で妥当に評価され、社会的起業家への資金面をサポートできる仕組みが必要であると考えられる。創業時の困難性でも自己資金不足、創業資金の調達といった資金面が指摘されており<sup>11</sup>、21世紀の望ましい社会形態の一つである社会的起業家社会<sup>12</sup>を創出するには、創業から事業規模が中小である時期の資金調達支援が必要不可欠であると考えられる。自由業・自営業への資金面のサポートが21世紀における社会的起業家社会の推進力になれば、結果的に社会全体の健康感を高めることになると考えられる。利他的意識の実現を資金面で支援することが自由業・自営業、起業家といった職域の健康感の改善につながると考えられるからである。

一方、フルタイム正社員では、自分時間の阻害要因として勤務状態や職場環境の指摘が多い。自由業・自営業では26.7%が「仕事」で自分時間が得られると感じるのに対

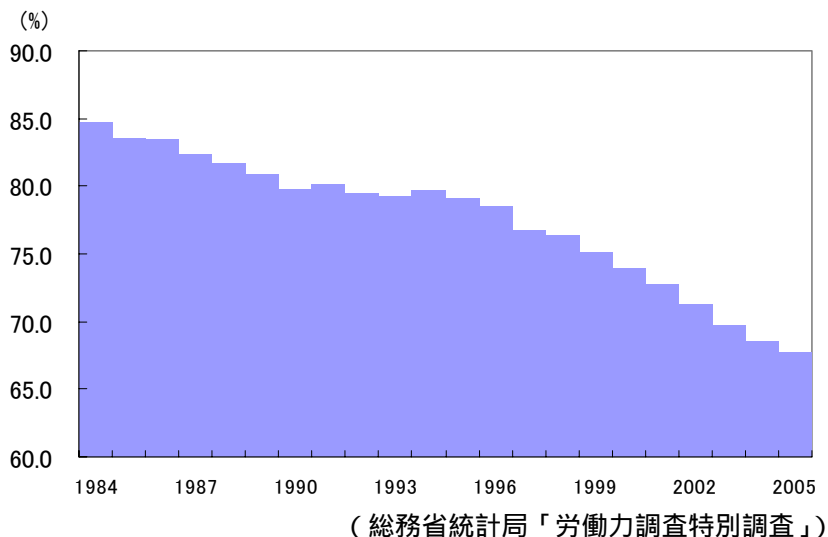
<sup>10</sup> 2004年3月調査から集計規模、調査対象業種等が見直された新方式。

<sup>11</sup> 中小企業白書(2002年版)中小企業庁編 第2-1-13図 創業時の困難性

<sup>12</sup> 田坂広志著「これから働き方はどう変わるのか」

して、フルタイム正社員では9.7%に過ぎない。フルタイム正社員にとって職場が、「日々の暮らしを振り返って、自分がいい状態で過ごせるために役立っていると思える時間」が得られる場ではないのである。フルタイム正社員の主観的健康感を高める方策の一つは、職場で自分時間の充足感を持てることにあると考える。その為に「人や社会の役にたっていると思える瞬間」という自分時間を「仕事」で得られるような職場環境や勤務状況への改善が必要である。その際に、自社の社是や理念の認知と実現がその改善策の一つになるのではないだろうか。自由業・自営業者は自分の生業に直接従事する中で、自分自身が利他的理念を認識することが容易だが、規模が相対的に大きい企業に勤めるフルタイム正社員は必ずしも直接本業そのものに従事する雇用者ばかりではなく、会社組織規模が大きくなるほど、社是や理念の認知が難しいケースもあるのではないだろうか。また、日本企業は90年代からリストラとアウトソーシングを進め、正規社員比率が低下したこともあり（図7）規模の大きい企業では社是や理念の徹底が難しい環境になったのではないだろうか。本件のアンケート調査では、派遣社員やパート・アルバイトの主観的健康感フルタイム正社員同様に自由業・自営業者に比べて低く、「仕事」を自分時間として考えるのは10%程度にすぎない。このことも、事業体組織における社是や理念の認知が希薄になる要因の一つではないだろうか。社是や企業理念を企業内の正規、非正規問わず従業員で再確認し認知することが、企業内で働いているすべての人の主観的健康感の改善につながり、職場における仕事のやりがいの充足につながると考えたい。

図7 正規職員比率の推移



(2) 高齢者の就業について

無職で地域・コミュニティ活動をしている人々の主観的健康感相対的に高く、平均年齢は61.3歳と高齢である。世代別に主観的健康感を比較すると、高齢者ほど主観的健康感が高いという傾向がある。さらに60歳以上で無職(日常活動あり)と無職(日常

活動なし)の間で主観的健康感を比較すると、日常、地域・コミュニティ活動のある被験者がいずれの主観的健康感でも高いという結果がえられる(表6)。地域・コミュニティでの活動を通じて社会との関わりを持つ事が高齢者の健康感を高めると推論できる。厚生労働省の調査によれば、60歳を定年とする企業の割合は9割だが、平成16年にいわゆる「改正高年齢者雇用安定法」が成立し、事業主は男性の年金の支給開始年齢の引上げに合わせて2013年までに段階的に65歳までの定年の引き上げ、継続雇用制度の導入措置を講じなければならない状況になった。国立社会保障・人口問題研究所の推計によれば、2015年に高齢化率は25%を超え、4人に1人が65歳以上の社会になるといわれており、同安定法の効果が期待できれば、高齢者雇用の準備は間に合うことになる。高齢者の健康感を高めるという意味からも、企業は同安定法の効果を挙げることが企業の社会的責任の一つになる。高齢社会における高齢者の就業機会の創出が、高齢社会の健康を高め、その生活の質を高めると考えられるからである。

「人や社会の役にたっていると思える瞬間」という自分時間の充足が主観的健康感を高めることに寄与することや、地域・コミュニティで活動している高齢者の主観的健康感の高さを考えると、高齢者にとっては雇用延長だけでなく社会的起業の意味合いが強いコミュニティビジネスもその就業機会のひとつになると考えられる。コミュニティビジネスのほとんどがNPOの形態をとっているために、現状では、その資金源は寄付金に依存せざるを得ない。高齢者による社会的起業家支援ルート確保も必要になってくる可能性が高く、金融の本業による社会的貢献の機会となりうるだろう。

表6 60歳以上無職で日常活動の有無による主観的健康感の差異

	t-TEST							
	平均値		等分散性		平均値の差			
	無職(日常活動有り)	無職(日常活動なし)	F値	Pr>F	t値(Equal)	Pr> t	t値(Unequa)	Pr> t
主観的健康感・第一主成分	1.444	0.521	1.58	0.0083	4.06	<.0001	4.51	<.0001
「今、あなた自身に注意を向けてみると、あなたが実感している全体的な健康感はいどく悪い感じ ⇄ すごくいい感じ」	0.623	0.292	1.26	0.181	2.76	0.0061	2.91	0.004
「この頃のあなたの毎日で、非常に強い幸福感や喜びを感じる瞬間はほとんどない ⇄ 多々ある」	0.615	0.284	1.4	0.0526	3.08	0.0022	3.33	0.001
「もし今、あなたに思うように進まない出来事がおこったとしたら乗り越えることが出来ないと思う ⇄ 十分に適切に対処できると思う」	0.404	0.050	1.41	0.0483	3.21	0.0006	3.47	0.0014
「過去と比較して、あなたの今の生活は少しも幸せではない ⇄ とても幸せ」	0.619	0.191	1.53	0.0149	4.04	<.0001	4.45	<.0001
「あなたの人生について思い浮かべるとしたら、今それは退屈で面白くないあるいは苦痛なものを感じる ⇄ とても意味のある素晴らしいものを感じる」	0.610	0.169	1.65	0.004	4.25	<.0001	4.77	<.0001
「あなたは、あなたの日々の生活の中で、役割を演じながら生きている ⇄ 私らしく伸びやかに生きている」	0.622	0.356	1.28	0.1541	2.67	0.0079	2.83	0.0052
「あなたのまわりの人たちはあなたが必要とすれば、誰も助けてくれないと感じる ⇄ 適切なサポートしてくれる」	0.302	0.027	1.48	0.0235	2.54	0.0115	2.78	0.0059



## 6. おわりに

「人や社会の役に立っていると思われる瞬間」という利他的意識の実現を「日々の暮らしを振り返って、自分がいい状態で過ごせるために役立っていると思える時間」として充足することが重要な要素の一つであり、そのような自分時間を「仕事」という生活文脈で持てることが職域における主観的健康感を高めると考えられる。この違いが、フルタイム正社員と自由業・自営業者の主観的健康感の差異をもたらしている。職域を自由業・自営業とフルタイム正社員で大きく分類すると、それぞれで、主観的健康感を高める施策が異なる。自由業・自営業では、自分時間の阻害要因となる資金面の支援。フルタイム正社員では、まず職場における「仕事」の社会的責任を背景とする、その意義を再確認することが必要であると考えられる。「仕事」の社会的責任を端的に表現するとすれば、前掲の有識者の言葉をまとめて「自分の潜在能力を、己のためだけでなく、多くの人々のために開発し社会に貢献すること」であると考えられる。これは、小学生を諭すようで、何でいまさらとも考えられる表現ながら、このような意識を仕事の現場で自分の大切な事として実現できることが主観的健康感を高めると考えられる。そのためには、事業会社に勤めている人々が仕事の社会的意義や責任を社是や企業理念という「気付き」によって十分に認知することが必要である。そして無職であっても地域やコミュニティの中で活動し、社会との関わりを持ち続けることが主観的健康感を高める上で重要である。定年後もそのような生活が健康感を高めるだろう。2013年を目処とする「改正高年齢者雇用安定法」による65歳までの定年の延長は、年金支給開始年齢の引き上げに対応するというだけでなく、社会との関わりを持ち続ける機会を提供するという意義も大きいと考える。21世紀の社会のあり方として、社会的起業家社会が望ましいという考え方があるが<sup>13</sup>、これが、「生涯、自分の潜在能力を、己のためだけでなく、多くの人々のために開発し社会に貢献すること」ができる機会を提供してくれる社会と解釈すると、このような社会では、「仕事」を自分時間として感じることを背景に主観的健康感が高い社会を期待できるだろう。自分時間を充足できる仕事を生涯持てることが実は幸せなのではないだろうか。

## 参考文献

- 正村公宏 (2005/2) 「経済が社会を破壊する」 NTT 出版  
正村公宏 (2006/11) 「人間性を考える経済学」 NTT 出版  
正村公宏 (1999/10) 「日本をどう変えるのか」 NHK ブックス  
田坂広志 (2003/10) 「これから働き方はどう変わるのか」 ダイヤモンド社  
田坂広志 (2005/3) 「未来を拓く君たちへ」 くもん出版  
立石隆英 「個人の健康感」 年金レビュー 2006年春季特別号  
立石隆英 「高齢社会と高齢者の就業に関する考察」 年金レビュー 2006年6月号

<sup>13</sup> 田坂広志著「これから働き方はどう変わるのか」ダイヤモンド社



附表 1 自分時間充足感による主観的健康感の回帰

被説明変数：主観的健康感（第一主成分）

被説明変数	説明変数	サンプル全体				正社員				自由業・自営業				
		Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	
主観的健康感（第一主成分）	自分時間充足感	縛られていないと感じる時間												
		達成感を得られる瞬間	0.25204	7.58	<.0001	0.11996	0.2591	5.17	<.0001	0.12348	0.3198	3.43	0.0006	0.14842
		物事に熱中・集中できている時間	-0.15374	-4.85	<.0001	-0.07317	-0.08403	-1.74	0.0826	-0.04021	-0.13669	-1.52	0.1283	-0.06174
		前向きな気持ちになる瞬間	0.69681	21.28	<.0001	0.33164	0.64659	13.14	<.0001	0.31118	0.73546	7.94	<.0001	0.35038
		リラックスできている時間	0.16464	5.36	<.0001	0.07836	0.17437	3.67	0.0002	0.08469				
		人（家族含む）や社会の役にたっていると考える瞬間	0.29087	11.17	<.0001	0.13844	0.27002	6.63	<.0001	0.13003	0.36922	4.9	<.0001	0.17284
	自分のバランスを取り戻していい時間	0.43922	12.87	<.0001	0.20904	0.40643	7.77	<.0001	0.19892	0.52145	6.46	<.0001	0.2381	
<b>R-Square</b>	0.442				0.4292				0.5106					
<b>Adj R-Sq</b>	0.4414				0.4276				0.5067					

被説明変数：「今、あなた自身に注意を向けると、  
あなたが実感している全体的な健康感

ひどく悪い感じ      すごくいい感じ」

被説明変数	説明変数	サンプル全体				正社員				自由業・自営業				
		Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	
「今、あなた自身に注意を向けると、あなたが実感している全体的な健康感」 ひどく悪い感じ ↔ すごくいい感じ」	自分時間充足感	縛られていないと感じる時間												
		達成感を得られる瞬間	0.08482	5.16	<.0001	0.08482	0.13161	5.34	<.0001	0.12915				
		物事に熱中・集中できている時間	0.16587	9.76	<.0001	0.16587	0.14269	5.69	<.0001	0.14141	0.1985	4.55	<.0001	0.20016
		前向きな気持ちになる瞬間	0.11986	7.41	<.0001	0.11986	0.15863	6.27	<.0001	0.15866	0.10626	2.3	0.0219	0.10206
		リラックスできている時間	0.06749	4.87	<.0001	0.06749					0.15141	3.57	0.0004	0.15003
		人（家族含む）や社会の役にたっていると考える瞬間	0.23659	13.1	<.0001	0.23659	0.23405	8.5	<.0001	0.23588	0.22251	4.22	<.0001	0.21504
	自分のバランスを取り戻していい時間													
<b>R-Square</b>	0.3029				0.3057				0.2902					
<b>Adj R-Sq</b>	0.3023				0.3044				0.2857					

被説明変数：「この頃のあなたの毎日で、非常に強い幸福感や喜びを感じる瞬間は      ほとんどない      多々ある」

被説明変数	説明変数	サンプル全体				正社員				自由業・自営業				
		Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	
「この頃のあなたの毎日で、非常に強い幸福感や喜びを感じる瞬間はほとんどない ↔ 多々ある」	自分時間充足感	縛られていないと感じる時間												
		達成感を得られる瞬間	0.17712	10.41	<.0001	0.17712	0.14688	5.68	<.0001	0.14577	0.1917	4.31	<.0001	0.18837
		物事に熱中・集中できている時間	-0.09742	-6	<.0001	-0.09742	-0.05045	-2.02	0.0437	-0.05027				
		前向きな気持ちになる瞬間	0.28112	16.78	<.0001	0.28112	0.24379	9.59	<.0001	0.24434	0.22188	4.94	<.0001	0.2238
		リラックスできている時間	0.06625	4.21	<.0001	0.06625	0.05003	2.04	0.0416	0.05061				
		人（家族含む）や社会の役にたっていると考える瞬間	0.11091	8.32	<.0001	0.11091	0.10739	5.1	<.0001	0.10769	0.12765	3.33	0.0009	0.12652
	自分のバランスを取り戻していい時間	0.17575	10.06	<.0001	0.17575	0.21081	7.8	<.0001	0.21487	0.26416	6.51	<.0001	0.25537	
<b>R-Square</b>	0.3547				0.3393				0.4312					
<b>Adj R-Sq</b>	0.354				0.3374				0.4276					

被説明変数：「もし今、あなたに思うように進まない出来事が起こったとしたら  
乗り越えることが出来ないと思う 十分に適切に対処できると思う」

被説明変数	説明変数	サンプル全体				正社員				自由業・自営業				
		Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	
「もし今、あなたに思うように進まない出来事が起こったとしたら 乗り越えることが出来ないと思う ⇔ 十分に適切に対処できると思う」	自分時間充足感	縛られていないと感じる時間	-0.04599	-3.07	0.0021	-0.04599	-0.06148	-2.59	0.0097	-0.06057				
		達成感を得られる瞬間									0.11767	2.2	0.0283	0.11572
		物事に熱中・集中できている時間									-0.14592	-2.8	0.0053	-0.13965
		前向きな気持ちになる瞬間	0.34131	21.18	<.0001	0.34131	0.32101	12.89	<.0001	0.31703	0.43498	8.28	<.0001	0.43909
		リラックスできている時間									-0.09713	-2.05	0.0405	-0.0934
		人(家族含む)や社会の役にたっていると考える瞬間	0.12203	8.52	<.0001	0.12203	0.14391	6.43	<.0001	0.14221				
	自分のバランスを取り戻していく時間	0.12243	6.98	<.0001	0.12243	0.14958	5.54	<.0001	0.15023	0.17318	3.27	0.0011	0.16755	
	<b>R-Square</b>	0.2317				0.2335				0.2587				
	<b>Adj R-Sq</b>	0.2311				0.2321				0.2528				

被説明変数：「過去と比較して、あなたの今の生活は  
少しも幸せではない とても幸せ」

被説明変数	説明変数	サンプル全体				正社員				自由業・自営業				
		Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	
「過去と比較して、あなたの今の生活は 少しも幸せではない ⇔ とても幸せ」	自分時間充足感	縛られていないと感じる時間	-0.03713	-2.32	0.0204	-0.03713	-0.05737	-2.27	0.0233	-0.05719				
		達成感を得られる瞬間	0.09688	5.4	<.0001	0.09688	0.08066	2.93	0.0034	0.07982	0.10977	2.16	0.031	0.1052
		物事に熱中・集中できている時間	-0.09719	-5.69	<.0001	-0.09719	-0.05507	-2.09	0.037	-0.05472	-0.11067	-2.26	0.0239	-0.10322
		前向きな気持ちになる瞬間	0.2807	16	<.0001	0.2807	0.26767	9.99	<.0001	0.26749	0.33535	6.65	<.0001	0.32989
		リラックスできている時間	0.07189	4.04	<.0001	0.07189	0.0824	2.95	0.0032	0.0831				
		人(家族含む)や社会の役にたっていると考える瞬間	0.11635	8.27	<.0001	0.11635	0.10476	4.7	<.0001	0.10475	0.1898	4.62	<.0001	0.18347
	自分のバランスを取り戻していく時間	0.20103	10.8	<.0001	0.20103	0.18771	6.47	<.0001	0.19076	0.21631	4.92	<.0001	0.20395	
	<b>R-Square</b>	0.2936				0.2698				0.3813				
	<b>Adj R-Sq</b>	0.2927				0.2674				0.3764				

被説明変数：「あなたの人生について思い浮かべるとしたら、今それは  
退屈で面白くないあるいは苦痛なものと感じる  
とても意味のあるすばらしいものと感じる」

被説明変数	説明変数	サンプル全体				正社員				自由業・自営業				
		Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	
「あなたの人生について思い浮かべるとしたら、今それは 退屈で面白くないあるいは苦痛なものと感じる ⇔ とても意味のあるすばらしいものと感じる」	自分時間充足感	縛られていないと感じる時間												
		達成感を得られる瞬間	0.12233	7	<.0001	0.12233	0.11924	4.77	<.0001	0.11771	0.1553	3.03	0.0025	0.14748
		物事に熱中・集中できている時間	-0.06967	-4.22	<.0001	-0.06967					-0.08499	-1.72	0.0855	-0.07855
		前向きな気持ちになる瞬間	0.32116	18.75	<.0001	0.32116	0.29689	11.77	<.0001	0.29597	0.34467	6.77	<.0001	0.33598
		リラックスできている時間												
		人(家族含む)や社会の役にたっていると考える瞬間	0.14195	10.42	<.0001	0.14195	0.13935	6.45	<.0001	0.13899	0.15999	3.86	0.0001	0.15325
	自分のバランスを取り戻していく時間	0.15047	9.73	<.0001	0.15047	0.11794	5.03	<.0001	0.11957	0.17599	3.97	<.0001	0.16443	
	<b>R-Square</b>	0.3191				0.3042				0.381				
	<b>Adj R-Sq</b>	0.3185				0.3029				0.376				

被説明変数：「あなたは日々の生活の中で、  
役割を演じながら生きている 私らしく伸びやかに生きている」

被説明変数	説明変数	サンプル全体			正社員			自由業・自営業						
		Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	
「あなたは、あなたの日々の生活の中で、役割を演じながら生きている ⇔ 私らしく伸びやかに生きている」	自分時間充足感	縛られていないと感じる時間	0.08501	5.46	<.0001	0.08501	0.05848	2.38	0.0173	0.05905	0.11639	2.7	0.0071	0.10807
		達成感を得られる瞬間	0.07462	4.28	<.0001	0.07462	0.10372	3.88	0.0001	0.10395				
		物事に熟中・集中できている時間	-0.03057	-1.84	0.0658	-0.03057	-0.05012	-1.96	0.0507	-0.05044	0.07536	1.57	0.116	0.07021
		前向きな気持ちになる瞬間	0.24265	14.22	<.0001	0.24265	0.23717	9.11	<.0001	0.24005	0.25633	5.26	<.0001	0.25189
		リラックスできている時間	0.11448	6.62	<.0001	0.11448	0.11424	4.21	<.0001	0.11668	0.11851	2.49	0.0131	0.11093
		人(家族含む)や社会の役にたっていると思える瞬間	0.04443	3.25	0.0012	0.04443	0.07093	3.28	0.0011	0.07183	0.08016	1.91	0.0572	0.0774
	自分のバランスを取り戻していく時間	0.18238	10.07	<.0001	0.18238	0.13362	4.74	<.0001	0.13754	0.15877	2.97	0.0031	0.14954	
	<b>R-Square</b>	0.3319			0.2935			0.3494						
	<b>Adj R-Sq</b>	0.331			0.2912			0.3432						

被説明変数：「あなたのまわりの人たちはあなたが必要とすれば、  
誰も助けてくれないと感じる 適切なサポートをしてくれる」

被説明変数	説明変数	サンプル全体			正社員			自由業・自営業						
		Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	Parameter Estimate	t Value	Pr >  t	Standardized Estimate	
「あなたのまわりの人たちはあなたが必要とすれば、誰も助けてくれないと感じる ⇔ 適切なサポートをしてくれる」	自分時間充足感	縛られていないと感じる時間	0.06261	3.28	0.0011	0.06261	0.05396	1.95	0.0517	0.05284	0.13501	2.69	0.0073	0.13367
		達成感を得られる瞬間	-0.06436	-3.53	0.0004	-0.06436								
		物事に熟中・集中できている時間	0.19848	10.55	<.0001	0.19848	0.18851	6.74	<.0001	0.18642	0.16872	3.37	0.0008	0.17148
		前向きな気持ちになる瞬間	0.06883	3.9	<.0001	0.06883	0.07526	2.71	0.0068	0.07511				
		リラックスできている時間	0.16958	11.32	<.0001	0.16958	0.13238	5.55	<.0001	0.13099	0.2673	6.28	<.0001	0.26694
		人(家族含む)や社会の役にたっていると思える瞬間	0.09484	4.83	<.0001	0.09484	0.0727	2.37	0.0177	0.07312				
	<b>R-Square</b>	0.186			0.1675			0.2362						
	<b>Adj R-Sq</b>	0.185			0.1655			0.2326						

附表2 職域別のサンプル数、性別状況

	男性	女性	計
フルタイム正社員	1583	553	2136
派遣社員	58	86	144
パート・アルバイト	151	547	698
自営業・自由業	454	178	632
専業主婦	0	1095	1095
専業主夫	13	0	13
無職(日常活動有り)	86	41	127
無職(日常活動なし)	271	138	409
計	2616	2638	5254