

現代社会の新しい依存症

仕事依存 Q&A

遠山朋海 (国立病院機構久里浜医療センター精神科)

本コンテンツはハイブリッド版です。PDF だけでなくスマホ等でも読みやすい HTML 版も併せてご利用いただけます。

▶HTML 版のご利用に当たっては、PDF データダウンロード後に弊社よりメールにてお知らせするシリアルナンバーが必要です。

▶シリアルナンバー付きのメールはご購入から 3 営業日以内にお送り致します。

▶弊社サイトでの無料会員登録後、シリアルナンバーを入力することで HTML 版をご利用いただけます。登録手続きの詳細は <https://www.jmedj.co.jp/page/resistration01/> をご参照ください。

▶登録手続

- Q1 仕事依存とはどんな病態ですか? ————— 2
- Q2 仕事依存が起こる背景にはどんな原因が考えられますか?
————— 3
- Q3 仕事依存の何が問題なのでしょう? ————— 4
- Q4 国内外ではどれくらいの患者がいるのでしょうか? ————— 5
- Q5 患者の年齢分布は? ————— 6
- Q6 「ブラック企業」との見分け方はありますか? ————— 7
- Q7 受診に結びつけるための対策は? ————— 7
- Q8 診断のポイントは? ————— 8
- Q9 治療はどのように進めますか? ————— 9
- Q10 治療中に気をつけなければならないことは? ————— 10
- Q11 専門施設の探し方や紹介の方法も含めて、
専門医療について教えてください。 ————— 11

▶HTML 版を読む

日本医事新報社では、Web オリジナルコンテンツ
を制作・販売しています。

▶Webコンテンツ一覧

Q1 仕事依存とはどんな病態ですか？

A 仕事を過剰にするだけでなく、「もはや仕事を楽しめていないが、仕事に掻き立てられる」という葛藤や両価性があり、健康障害や人間関係の悪化など負の結果が表れるワーク・ライフ・バランスが偏った状態です。

この章の内容は主に Sussman によるレビューを参考に作成されている¹⁾。

仕事依存の定義は、仕事に過度な時間をかける、他の生活領域を犠牲にして仕事に没頭する、仕事量のコントロール喪失、社会的・感情的・健康的な悪影響が生じていることを含む場合が多い。仕事に没頭しているが悪影響が生じていない状態はワーク・エンゲイジメント (work engagement) と呼ばれる (**Q3** 参照)。

国際疾病分類に仕事依存という分類名はない

1971年に Wayne E Oates が仕事依存 (workaholism) という用語をつくり、アルコール依存症に類似していると特徴づけた²⁾。Oates はオーバーワークとライフスタイルについて言及している聖職者カウンセラー Howard Clinebell の影響を受けた。Oates は仕事依存を、「過剰な仕事によって、身体健康、個人的幸福、他者との関係、社会機能が明らかに障害されているのに仕事が必要になっている人」と定義した。

疾病及び関連保健問題の国際統計分類第 11 版 (ICD-11) において、ギャンブル障害とゲーム障害は「精神、行動、神経発達の障害」の章に「行動嗜癖による障害」として位置づけられているが、仕事依存という独立した分類名はない。「行動嗜癖による障害」は反復的なやりがいのある行動の結果として発生する、臨床的に明らかな苦悩や個人機能の阻害に関連する症候群であり、ギャンブル障害とゲーム障害のほかには「他の特定される行動嗜癖による障害 (Other specified disorders due to addictive behaviours)」がある。実際の臨床では、強迫性パーソナリティ障害や過剰な仕事で生じ

た負の結果による適応障害やうつ状態として診ることになるかもしれない。

ICD-11では、「健康状態または医療サービスとの接触に影響を与える要因」の章に「燃え尽き (Burnout)」が位置づけられている。燃え尽きは、うまく管理されていない慢性的な職場のストレスに起因する症候群であり、1) エネルギーの枯渇または消耗感、2) 仕事からの精神的な距離の増加、または自分の仕事に関連する否定的な感情、3) 非効率性と達成感の欠如という3つの特徴で表現されている。職業的文脈における現象を指し、人生の他の領域での経験には適用すべきではないとされている。

Q2 仕事依存が起こる背景にはどんな原因が考えられますか？

A 成果主義などの社会文化的背景、完璧主義などの個人的要因、競争や報酬を得た経験などが関係すると想定されています。仕事以外のつながりが乏しくなると、ワーク・ライフ・バランスに偏りが生じます。

Piotrowskiらは、仕事依存は個人的要因(性格傾向)、家庭要因(役割、関係)、ストレスの組み合わせで形成されると提唱した³⁾。

Ng, Sorensenらの理論モデルでは、社会文化的経験(ストレスフルな幼少期、家庭や仕事の肩代わり、仕事での競争、仕事で自己効力感が生じること、達成志向、高い自尊心)と、行動強化(報酬、勝者独占システムの経験、過剰労働で運営されている組織)が、仕事依存の前駆段階(仕事をしない罪悪感と不安、仕事への執着、自分で課した長時間労働)であると説明している⁴⁾。

Fasselらは仕事依存の3段階説を提唱している。初期は、達成可能な量以上の仕事を引き受け、いつも忙しく、ときどき他の重大なことを忘れてしまう。中期は、個人的付き合いから遠ざかり、体重変化や不眠などの身体的影響がみられる。末期は、より重篤な身体的・情緒的な影響がみられる⁵⁾。