



配信先：大阪科学・大学記者クラブ、文部科学記者会、科学記者会

2026 年 1 月 15 日

大阪公立大学

家事などを含む総労働時間の長さが健康リスクを高める ～健康格差に時間貧困やジェンダー不均衡の視点を～

<ポイント>

- ◇有償労働だけでなく、家事・育児・介護などの無償労働を含めた総労働時間が、非回復性睡眠※やメンタルヘルスに及ぼす影響を検証。
- ◇男女ともに総労働時間が長いと非回復性睡眠のリスクが高かった。
- ◇女性ではメンタルヘルス不良のリスクも高い一方で、男性ではメンタルヘルスへの影響は認められなかった。

<概要>

日本を含む先進国では共働き（共稼ぎ）世帯が増加しており、多くの中年層が有償の就労に加え、家事などの無償のケア労働にも従事しています。このような状況は、有償労働や無償労働に追われ、生活に必要な時間を十分に確保できない状態のいわゆる『時間貧困』に陥りやすく、慢性化すると心理的ストレスに繋がる可能性が指摘されています。

しかし従来の研究は、有償労働時間のみに着目するものが多く、「総労働時間（有償労働時間＋無償労働時間）」が及ぼす影響については、十分に検討されてきませんでした。

大阪公立大学大学院看護学研究科の森本 明子教授と経済学研究科の杉田 菜穂教授らの研究グループは、40～64 歳の就労者 3,959 人を対象としたアンケート調査結果を分析し、総労働時間と非回復性睡眠およびメンタルヘルスとの関連を包括的に検証しました。

その結果、女性は有償労働時間が男性より短いにもかかわらず、総労働時間は男性より長いことが明らかとなりました。さらに男女ともに、総労働時間が長いと非回復性睡眠のリスクが高いことが確認され、さらに女性においてはメンタルヘルス不良のリスクも高いことが示されました。一方、男性ではメンタルヘルスとの関連は認められませんでした。

本研究は、健康政策や働き方改革において、無償労働を含めた総労働時間を考慮する必要があることを強く示唆しています。

本研究成果は、2026 年 1 月 8 日に社会科学と健康科学の学際領域におけるリーディングジャーナルである「Social Science & Medicine」にオンライン掲載されました。

<掲載誌情報>

【発表雑誌】 Social Science & Medicine

【論文名】 Associations of total daily working hours encompassing unpaid care and domestic work with nonrestorative sleep and mental health in middle-aged Japanese men and women: a cross-sectional study

【著 者】 Akiko Morimoto, Hideaki Furuki, Naho Sugita, Risako Hayashi, Nao Sonoda

【掲載 URL】 <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2026.118965>

総労働時間に着目することで、見過ごされがちな健康課題を可視化しました。社会課題の発見と解決には、複数の専門分野が連携し、多面的・多角的に捉える視点が不可欠です。本研究は、看護学と社会政策学を横断する学際的な取り組みとして実施しました。



森本 明子教授

政策が女性に不利益をもたらさないように政策立案から決定、実施のあらゆる段階に男女が平等に参加する、あらゆる分野をジェンダー平等の視点で見直すという「ジェンダー主流化」が求められている背景がわかる論文ではないかと思っています。



杉田 菜穂教授

<研究の背景>

現代社会の中年層は有償の就労に加え、家事・育児・介護といった無償のケア労働にも従事しており、日々の「時間的負担」は非常に大きくなっています。統計的にみると、日本の男性は有償労働に多くの時間を費やす一方、女性は家事などの無償労働に多くの時間を割いています。

このような時間的な負担は、慢性的に『時間が足りない』『常に急かされている』と感じる、いわゆる『時間貧困』の状態に陥りやすく、心理的ストレスや生活の質の低下に繋がることが指摘されています。時間貧困は単なる忙しさではなく、心身の健康に影響を及ぼす社会的に重要な課題であり、特に家事などの無償労働を多く担う女性に集中しやすい傾向があります。

こうした状況は、共働き（共稼ぎ）世帯が増加している日本を含む先進国においてますます顕著になっています。しかし従来の研究は、有償労働時間のみに焦点を当てることが多く、「総労働時間（有償労働時間＋無償労働時間）」の影響は十分に検討されてきませんでした。

<研究の内容>

本研究は、定期的に医療機関へ通院していない40～64歳の就労者3,959人（男性：1,900人、女性：2,059人）を対象にアンケート調査を行い、そのデータを男女別に分析しました。

その結果、女性は有償労働時間が男性より短いにもかかわらず、無償労働に多くの時間を費やしているため、総労働時間は男性より長いことが明らかとなりました（図）。特に家事への従事率は女性が約90%、男性が約40%と大きな差が認められました。

さらに、男女ともに総労働時間が長いと非回復性睡眠のリスクが高いことが確認されました。また、女性では総労働時間が長いとメンタルヘルス不良のリスクも高い一方で、男性ではメンタルヘルスとの関連は認められませんでした。これらの結果から、女性においては非回復性睡眠やメンタルヘルス不良を予測する上で、総労働時間が有償労働時間のみを指標とするよりも重要な指標であることが示唆されました。

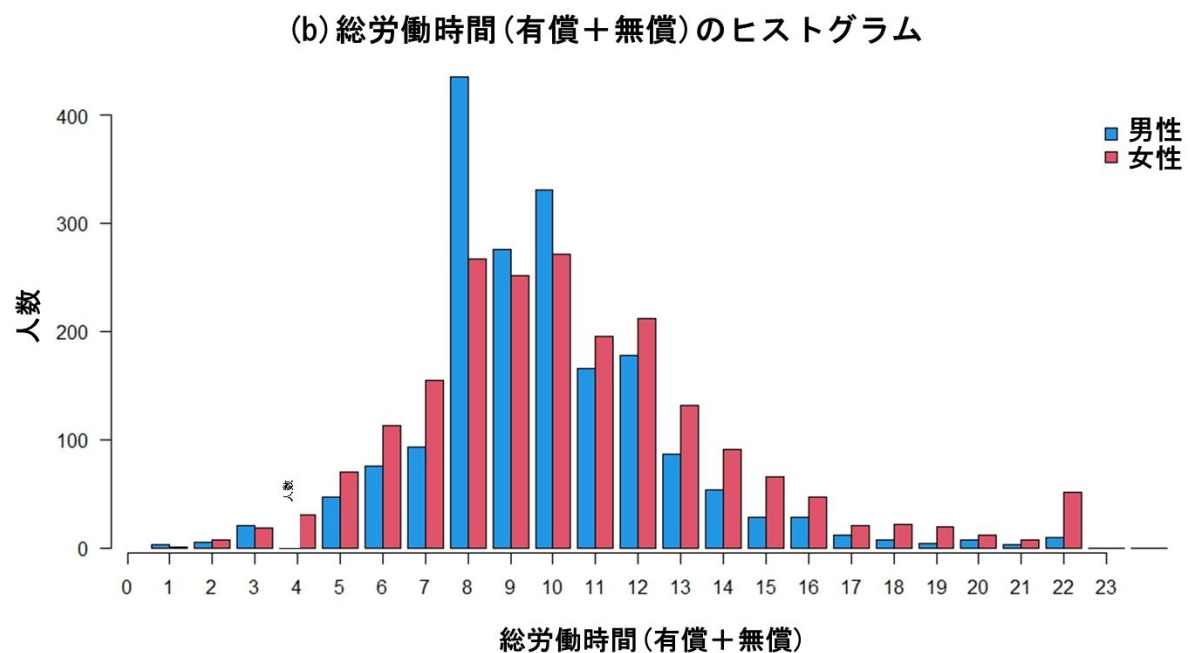
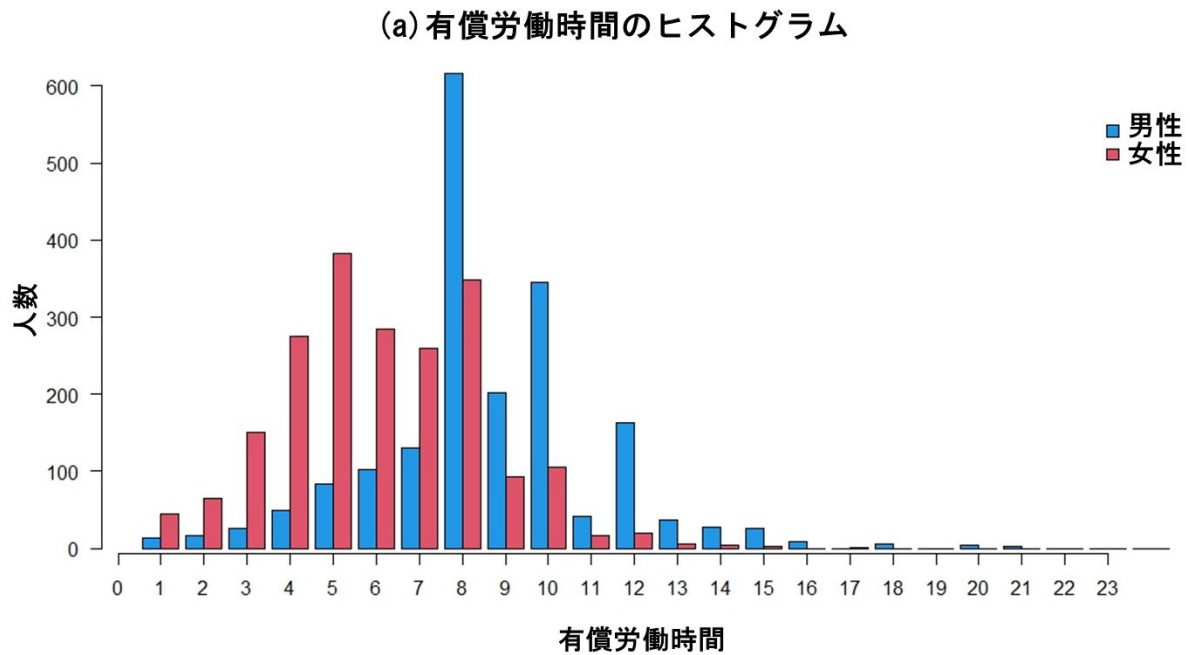


図. 男女別の「(a) 有償労働時間」と「(b) 総労働時間」のヒストグラム

<期待される効果・今後の展開>

本研究は、従来の「有償労働時間」に限定された健康リスクの議論を超え、『総労働時間』を包括的に捉えることの重要性を示しました。無償労働の不均衡な分担は、家庭内の課題にとどまらず、健康格差に繋がる社会的課題であり、ジェンダー公平の観点からも極めて重要です。健康政策や働き方改革においては、有償労働だけでなく、家事などの無償労働を含めた時間的負担を考慮する必要があることを強く示唆しています。今後は、総労働時間を指標化し、政策立案や制度設計に反映させることで、健康格差の縮小やジェンダー公平の実現に寄与することが期待されます。

<用語解説>

※ 非回復性睡眠：睡眠を取っても回復感や休養感が得られない状態。

【研究内容に関する問い合わせ先】

大阪公立大学大学院看護学研究科
教授 森本 明子（もりもと あきこ）
TEL：06-6645-9048
E-mail：morimoto@omu.ac.jp

【報道に関する問い合わせ先】

大阪公立大学 広報課
担当：久保
TEL：06-6967-1834
E-mail：koho-list@ml.omu.ac.jp