

## 国際学際交流シンポジウム

# フィンランドに学ぶ働き方改革 ～持続可能な働き方と健康・幸福～

## 抄録集

### 基調講演



**Jessica de Bloom.** Give me a break! The importance of recovery for workers' health, well-being and work performance. .... 2

### パネル・ディスカッション



**Mikko Härmä.** How to improve work-life balance and recovery by working hours? .... 4



**Jari Hakanen.** The relative importance of eight job resources for work engagement in 11 different jobs in Finland. .... 6






**Anna-Maria Wiljanen.** Well-being in the Finnish artists' colonies at the end of 19th century - The energetic women artists focusing on the well-being of their families and contributing to art ..... 8



慶應義塾大学 学内 マップ ..... 12

# 国際学際交流シンポジウム フィンランドに学ぶ働き方改革 ～持続可能な働き方と健康・幸福～

概要	 日時	2018年9月22日(土) 13時30分～16時40分 (13時00分 開場)
	 場所	慶應義塾大学三田キャンパス南館 地下4階 ディスタンス・ラーニング・ルーム (〒108-8345 東京都港区三田2-15-45)
	 参加費	無料(懇親会参加は ¥ 5,000 (先着40名))

## プログラム

13:00	開場
13:30- 13:35	開会あいさつ 角田透 (了徳寺大学医学教育センター教授, 日本ストレス学会副理事長, 日本産業精神保健学会業務執行理事)
13:35- 14:25	基調講演 【タイトル】 Give me a break! The importance of recovery for workers' health, well-being and work performance 【演者】 Jessica de Bloom (Academy of Finland Research Fellow & Rosalind Franklin Fellow, University of Tampere (Finland) & University of Groningen (Netherlands)) 【座長】 島津明人(北里大学一般教育部教授, 日本ストレス学会理事, 日本産業精神保健学会業務執行理事)
14:35- 16:35	パネルディスカッション 【パネリスト】 Mikko Härmä (Finnish Institute of Occupational Health) 「How to improve work-life balance and recovery by working hours?」 Jari Hakanen (Finnish Institute of Occupational Health) 「The relative importance of eight job resources for work engagement in 11 different」 Anna-Maria Wiljanen (フィンランドセンター所長) 「Well-being in the Finnish artists' colonies at the end of 19th century - The energetic women artists focusing on the well-being of their families and contributing to art」 【指定発言】 黒田祥子(早稲田大学教育・総合科学学術院教授) 【座長】 高橋正也(労働安全衛生総合研究所産業疫学研究グループ部長)
16:35- 16:40	閉会挨拶 山本勲(慶應義塾大学商学部教授, 慶應義塾大学パネルデータ設計解析センター長)
17:30	懇親会

# Give me a break!

## The importance of recovery for workers' health, well-being and work performance

**Dr. Jessica de Bloom**

University of Tampere (Finland) & University of Groningen (Netherlands)

In her keynote address, Dr. Jessica de Bloom will shed light on recovery as a crucial link between stressful work characteristics, acute stress reactions, employee` health and well-being, and organizational success. She will discuss different recovery theories and factors that promote or hamper complete unwinding from stressful work, based on research conducted at the University of Tampere (Finland).

In modern working life, workers face rising levels of cognitive and emotional work demands in combination with high workload. In this demanding work context, breaks are more than needed. However, many workers skip their breaks and prolong their working day, and employers may even expect them to do so. The resulting insufficient recovery during the workday may result in physiological stress responses that prolong or reoccur during free time after work, even when the initial job stressors are no longer present. Consequently, unwinding from work is seriously impaired. This day-to-day incomplete recovery forms a high risk for chronic health damage.

By contrast, recovered workers experience working as less effortful and are more likely to engage in organizational citizenship behaviors (e.g., volunteering for additional tasks, helping co-workers) than non-recovered workers. Organizations may also benefit from their enhanced levels of energy, creativity and work performance.

De Bloom will conclude her talk by focusing on the active role workers can play in shaping their recovery from work stress, referred to as off-job crafting. Overall, knowledge on factors that impede or promote recovery from work and that help to achieve a healthy work life balance is essential to preserve long-term workability and flourishing organizations.

# 私に休憩を！ 労働者の健康、ウェルビーイング、仕事 パフォーマンスに対するリカバリーの重要性

ジェシカ・デ・ブルーム

タンペレ大学（フィンランド） & フローニンゲン大学（オランダ）

本基調講演では、ストレスフルな仕事の特徴、急性ストレス反応、労働者の健康とウェルビーイング、および組織の繁栄をつなぐ重要な概念として「リカバリー（回復）」に焦点を当て、フィンランドのタンペレ大学で行われた研究を基に、ストレスからのリカバリーを促す（もしくは妨げる）要因とその根底にあるリカバリー理論について議論する。

現代の社会生活において、労働者は、激化する仕事負担とともに認知的、情緒的な仕事の要求度の増加に直面している。このような厳しい労働環境においては、休憩が極めて重要である。しかしながら、多くの労働者は休憩をそっちのけで長時間働き、そして雇用者は労働者がそうすることを期待さえしている。勤務中における不十分なリカバリーは、（たとえストレスがなくなったとしても）仕事後の自由時間における生理的ストレス反応をもたらす可能性がある。その結果、心身のリラックスは極めて難しいものとなる。日々のリカバリーが不完全な場合には、慢性的な健康障害のリスクを高める。

リカバリーが不十分な労働者とは対称的に、仕事のストレスから十分にリカバリーした労働者は、仕事での負担がより少なくなり、自発的に他の業務に取り組んだり、同僚を手助けするなどの組織市民行動が多くなる。組織は、このような彼らのエネルギー、創造性、そして仕事パフォーマンスから利益を得ることができる。

本講演では、仕事のストレスからのリカバリーを工夫する労働者の積極的な態度、すなわち、レジャー・クラフティングについて言及する。労働者の長期的な仕事への従事能力と組織の繁栄を維持する上で、仕事でのリカバリーの促進または妨害要因に関する知見が不可欠であることを議論する。

# How to improve work-life balance and recovery by working hours?

**Mikko Härmä, MD, PhD,**

Research Professor, Research and Service Centre of Occupational Health, Finnish Institute of Occupational Health, Helsinki, Finland

The length, timing and tempo of working hours are associated to work-life balance, mental and physical health. Fatigue during and after working hours are an indicator of sufficient short-time recovery possibly associated to the chronic health effects of exceptional working hours. The aim of this study was to examine whether changes in the length, timing and tempo of working hours were associated with changes in work-life balance and fatigue.

Questionnaire responses of hospital employees (Finnish Public Sector Study, physicians excluded, n=29 246, 88% women) in 2004, 2008, 2012, 2014 and 2015 were linked to daily electronic records of working hours during 3 months preceding each survey. Information on the average weekly working hours, work tempo (perceived haste based on four items from the Nurse Stress Index), work-life balance and fatigue were obtained from each survey. Longitudinal fixed effects within-subject analyses was used to investigate the association of within-individual changes in different working hour dimensions with changes in work-life balance and fatigue during work and free days.

The results suggest that reducing the proportion of evening shifts, night shifts, weekend work and quick returns can reduce work-life balance among shift workers. Compared to 35-40 weekly working hours, shortening the weeks to 35 hours or less probably decrease fatigue and extending the weeks to over 48 hours increase fatigue. Shifting to non-night work and slowing down the work tempo decreases fatigue.

# 労働時間のあり方はワーク・ライフ・バランスと疲労回復を改善できるか？

ミッコ・ヘルマ

フィンランド労働衛生研究所 労働衛生研究サービスセンター 研究教授

労働時間の長さ、タイミング、仕事の慌ただしさはワーク・ライフ・バランスとともに、心身の健康と関連する。労働時間の中および後の疲労をみると、短期的な回復が充分になされているかが分かる。また疲労の現れ方は過酷な勤務に伴う健康障害にも関連する。本研究では労働時間の長さ、タイミング、仕事の慌ただしさの変化がワーク・ライフ・バランスや疲労の変化と関連するかどうかを検討した。

フィンランドの公務員を対象にした研究では病院職員 29,246 名（医師を除く、女性は 88%）が調査票に回答し、そのデータは病院が記録した日々の労働時間と連結された。調査は 2004 年、2008 年、2012 年、2014 年、2015 年に行われ、それぞれの調査時点からさかのぼって 3 か月間に渡る労働時間のデータが扱われた。調査項目は勤務体制、週当たりの平均労働時間、仕事の慌ただしさ（看護ストレス調査票に基づく主観的性急さ）、ワーク・ライフ・バランス、疲労であった。固定効果に関する縦断的な被験者内解析を用いて、各種労働時間の変化とワーク・ライフ・バランス並びに勤務日・休日の疲労の変化との関連を検証した。

その結果、夕勤、夜勤、週末勤務、短い勤務間インターバルの勤務の割合が少なくなると、ワーク・ライフ・バランスは保ちやすくなることが判明した。週 35-40 時間労働に比べて、週 35 時間以下の労働では疲労は減り、週 48 時間を超える労働では疲労は増えた。夜勤を含まない労働に移ったり、仕事の速度が緩やかになったりすると、疲労は減った。労働時間の適切なあり方はワーク・ライフ・バランスと疲労回復の改善につながり得る（和訳者加筆）。



# The relative importance of eight job resources for work engagement in 11 different jobs in Finland

**Jari Hakanen**

Research Professor, Finnish Institute of Occupational Health

The aim of this study was to investigate the relative importance of eight job resources, one personal resource and one type of job demands in 11 different jobs. According to the job demands-resources (JD-R) model, any job resources are important for boosting work engagement, whereas job demands play no, or only a minor role in engagement. Surprisingly little is known about the relative importance of each job resource and whether certain job resources are key drivers for engagement in most jobs (“universally” important), and other resources more strongly related to engagement in only certain jobs.

The data is based on the Spiral of Inspiration project, which included 87 organizations and 11 468 employees in Finland. From this dataset 11 jobs were chosen (N=5 785): doctors, nurses, practical nurses, bank and insurance employees, IT employees, protection and security employees, researchers, secretaries and assistants, support service employees, museum and library employees, and managers. We measured skill discretion, autonomy, feedback, role clarity, team empowerment, friendliness, servant leadership, and justice; professional efficacy (personal resource); and workload (job demand).

The importance of certain job resources differed according to the job. However, e.g. skill discretion ranked between the first and the third most important job resource in all groups.

Although all resources positively associated with work engagement, the present study indicated that the relative importance of resources can vary considerably according to the job. Practically, this study suggests that it is important to recognize the job resources with the strongest potential to boost engagement in different jobs.

# フィンランドの 11 職種における、8 つの仕事の資源がワーク・エンゲイジメントにもたらす相対的重要性

ヤリ・ハカネン

フィンランド労働衛生研究所 研究教授

目的：本研究の目的は、11 職種において、8 つの仕事の資源、1 つの個人資源、そして仕事の要求度の相対的重要性を明らかにすることである。仕事の要求度—資源モデルによると、どの仕事の資源もワーク・エンゲイジメントを促進するのに重要であるのに対し、仕事の要求度はそうではない、あるいはエンゲイジメントを促進するのに少ししか役に立たないとされている。意外にも、それぞれの仕事の資源の相対的重要性のほか、特定の仕事の資源が（“一般に”重要である）多くの職種におけるエンゲイジメントを促進する共通要因になっているのか、あるいは、他の資源は特定の職種においてのみエンゲイジメントと強く関連しているのかといったことは、ほとんどわかっていない。

方法：本研究では、フィンランドの 87 の事業所と 11,438 名の従業員を対象とするプロジェクト「Spiral of Inspiration」のデータを用いた。本データセットから、医師、看護師、准看護師、銀行員・保険員、IT 職、警備員、研究者、秘書、支援サービス職、学芸員・図書館司書、管理職の計 11 職種が選ばれた（N=5,785）。仕事の資源として、裁量性、自律度、フィードバック、役割の明確さ、チームのエンパワメント、親密性、サーバント・リーダーシップ、公正性、そして個人資源として職務効力感、さらに仕事の要求度として作業量を測定した。

結果：仕事の資源の重要性は、職種によって異なった。しかしながら、例えば仕事の裁量性は全ての職において、最も重要な仕事の資源の第 1 位～第 3 位に位置付けられた。

結論：全ての資源がワーク・エンゲイジメントと正の関連を持っていたが、本研究結果から、仕事の資源の相対的重要性が職種によって非常に大きく異なることが示唆された。本研究結果から、異なる職種において、最もエンゲイジメントを促進する可能性のある仕事の資源が何かを認識することが重要であると言えるだろう。



# Well-being in the Finnish artists' colonies at the end of 19th century - The energetic women artists focusing on the well-being of their families and contributing to art

**Dr Anna-Maria Wiljanen**

Director of the Finnish Institute in Japan

My presentation focuses on the history of artist's colonies and the impact of well-being to them and the well-being of the female artists. I begin by shortly presenting the phenomenon of artists' colonies: their definition and geography in Europe and in Finland. They formed a significant but still quite un-researched phenomenon in the 19th century art history.

I will then discuss the reasons for the emergence of the colonies and will point out the well-being as one of the reasons. I will show how the female artists built their inner strength which in turn had significant impact not only to their families but to the phenomenon itself, an aspect that hasn't been researched before. I will use two Finnish artists' colonies, Önningeby and Tuusula, as case studies.

Well-being also had an impact on the female artists' careers during the time when the art world was dominated by male artists. I will discuss the impact of well-being to the creativity and careers of the female artists.

Still the most important aspect in this context were the multifaceted social networks between the artists. I will verify this with by showing several sociograms and by talking about the social networks impact for the artists of today.

# 19 世紀末のフィンランドのアーティスト コミュニティでのウェルビーイングー エネルギーッシュな女性アーティストのもたらす 家族の幸福と芸術への貢献

**アンナ＝マリア・ウィルヤネン**  
フィンランドセンター所長

本プレゼンテーションでは、アーティストコロニー（画家の集まり）の歴史と、彼らそして女性アーティストの幸福度への影響に焦点をあてていきます。まず最初に、アーティストとヨーロッパにおけるフィンランドの定義と地理を紹介し 19 世紀の美術史において、アーティストコロニーは重要ではあるがまだ研究の対象とはされていない時代にアーティストコロニーが誕生した経緯やその理由の一つとしてアーティストたちの幸福を指し示したことについても議論していきます。女性芸術家が内面的な強さをどのようにして構築していったか、これは家族だけでなくアーティストそれぞれが築き上げてきた側面に大きな影響をもたらしてきました。その例としてフィンランドのトゥースラとオニングビューの事例をあげたいと思います。

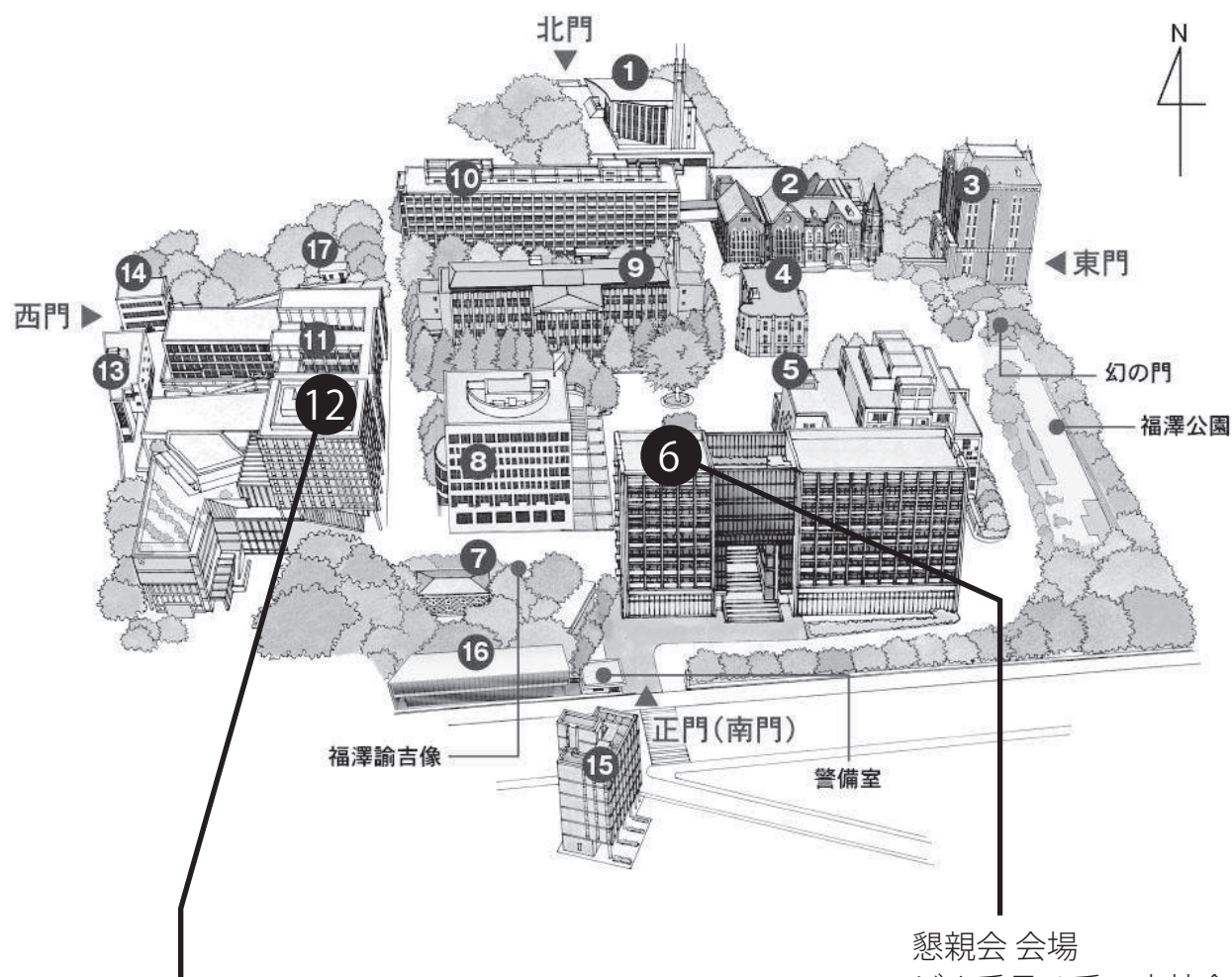
アーティスト界の幸福度とは男性アーティストに支配されてきた時代に女性アーティストのキャリアへ大きな影響を与えました。女性アーティストのキャリア、役割にも影響を与えてきたことについても議論していきます。

さらに重要な視点として、芸術家間におけるソーシャルネットワークの多面性について、いくつかのソシオグラム、集団内の明確な図式を紹介し、今日の芸術家たちが受けるソーシャルネットワークの影響も検証していきます。

[illegible]

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 evenly spaced horizontal gray lines across the entire width of the page, providing a guide for writing. The background is a clean, solid white color.

# 慶應義塾大学 学内 マップ



シンポジウム 会場  
ビル番号 12 番：南館  
地下 4 階 ディスタンスラーニングルーム

懇親会 会場  
ビル番号 6 番：南校舎  
4 階 Café B



