

## 職場におけるいじめとメンタルヘルスの実態調査を実施

働く人のメンタルヘルス不調が大きな社会的問題となっています。特に、コロナ禍に伴うテレワークの拡大により、働く人を取り巻く環境が急速に変化する中で、インターネットを介した形態のいじめ（ネットいじめ）の増加が世界的に懸念されています。

本研究チームは、職場におけるいじめの実態やメンタルヘルスへの影響を調査解析しました。正社員1,200名を対象としてウェブ調査を行い、全体の8.0%が週に1回以上の頻度で職場におけるネットいじめを受けていることを明らかにしました。また、年齢が若いこと、管理職であること、困難な業務に取り組んでいること、インターネットによる情報発信が活発であること、テレワークの頻度が多いことが、職場におけるネットいじめを受ける頻度の高さや統計的に有意に関連していることが示されました。さらに、従来からみられていたインターネットを介さない形態のいじめ（従来型いじめ）とネットいじめの両方を受けている場合、いずれのいじめも受けていない場合と比較して、心理的苦痛、不眠感、孤独感を示す指数が統計的に有意に高いことが分かりました。この結果は、年齢、性別、性格特性、業務上の負荷などの影響を考慮しても有意となりました。

このような研究の積み重ねは、職場におけるいじめの予防や働く人のメンタルヘルスの向上に結びつくことと期待されます。

### 研究代表者

筑波大学医学医療系

堀 大介 助教

池田 朝彦 助教

## 研究の背景

コロナ禍に伴うテレワークの拡大により、働く人を取り巻く環境が急速に変化しています。その中で、インターネットを介した形態のいじめ（ネットいじめ）の増加が世界的に懸念されています。しかし、日本において、職場におけるネットいじめの実態やメンタルヘルスへの影響は明らかになっていませんでした。そこで本研究では、職場におけるネットいじめ、従来からみられていたインターネットを介さない形態のいじめ（従来型いじめ）のそれぞれについて、いじめを受けている頻度、を受けている者の特徴、メンタルヘルスへの影響を明らかにすることを目的として調査解析を行いました。

## 研究内容と成果

休職中でない20～64歳の正社員を対象として、2021年1月に「職場でのポジティブ／ネガティブなコミュニケーションとメンタルヘルスに関する実態調査研究」（無記名自記式ウェブ調査）を実施し、回答を得た1,200名（男性800名、女性400名）について解析を行いました。この調査での質問項目として、職場におけるネットいじめについてはICA-W（Inventory of Cyberbullying Acts at Work）<sup>注1)</sup>、従来型いじめについてはS-NAQ（the short form of Negative Act Questionnaire）<sup>注2)</sup>を用いました。

その結果、全体の8.0%が週に1回以上の頻度でネットいじめを、11.3%が週に1回以上の頻度で従来型いじめを受けていることが分かりました。もっとも多くみられたいじめのパターンとしては、ネットいじめでは「職場であなただのEメール、電話での通話、メッセージが無視される」、従来型いじめでは「あなたが仕事をする上で影響を及ぼすような情報を与えてもらえなかった」であり、双方とも全体の5.0%が受けていました（図1）。また、年齢が若いこと、管理職であること、困難な業務に取り組んでいること、インターネットによる情報発信が活発であること、テレワークの頻度が多いことが、ネットいじめを受ける頻度の高さと統計的に有意に関連していました。

さらに、クラスター分析<sup>注3)</sup>を行い、従来型のいじめとネットいじめのどちらも受けていない群（X群：81.0%）、従来型のいじめのみ受けている群（Y群：14.3%）、従来型のいじめとネットいじめの両方を受けている群（Z群：4.8%）の3群に分けたところ、X群に比べ、Y群とZ群は心理的苦痛、不眠感、孤独感といったメンタルヘルス不調を示す指数が有意に高いことが分かりました。この結果は、二項ロジスティック回帰分析<sup>注4)</sup>により年齢、性別、性格特性、業務上の負荷などの影響を考慮しても有意であり、メンタルヘルス不調のオッズ比はY群に比べZ群がより高くなりました（図2）。すなわち、従来型いじめとネットいじめの両方を受けることにより、メンタルヘルスへの影響がより重篤になることが明らかになりました。

## 今後の展開

本研究では、日本の職場におけるネットいじめの実態を明らかにしました。本研究結果は職場におけるネットいじめの対策や予防を検討する際の第一歩となるものであり、このような研究の積み重ねは、働く人のメンタルヘルスの向上に結びつくと期待されます。

## 参考図

ネットいじめ		%
1. 職場であなたのEメール、電話での通話、メッセージが無視される		5.0
2. 誰かがあなたの必要とするEメールやファイルを保留し、あなたの仕事をより困難にしている		2.9
3. ICTであなたやあなたの個人的なこと（プライベート）について常に言及されている		1.8

ICT : Information and Communication Technology

従来型いじめ		%
1. あなたが仕事をする上で影響を及ぼすような情報を与えてもらえなかった		5.0
2. あなたの仕事や努力に対して、何度も批判された		3.8
3. あなたがいけないかのように振る舞われた、のけものにされた、もしくは仲間外れにされた		3.4

図1 週1回以上の頻度で受けた割合が多いネットいじめ、従来型いじめの上位3パターン

	心理的苦痛	不眠感	孤独感
X群	比較対象		
Y群	3.70 (2.37-5.80)	3.33 (2.18-5.07)	2.83 (1.92-4.19)
Z群	12.63 (4.20-38.03)	6.26 (2.80-14.01)	3.24 (1.74-6.04)

X群：従来型いじめとネットいじめのどちらも受けていない

Y群：従来型いじめのみ受けている

Z群：従来型いじめとネットいじめの両方を受けている

図2 いじめを受けていない群を比較対象として二項ロジスティック回帰分析を実施した場合のメンタルヘルス不調のオッズ比と95%信頼区間（カッコ内）

## 用語解説

注1) ICA-W (Inventory of Cyberbullying Acts at Work)

「職場であなたのEメール、電話での通話、メッセージが無視される」などの10パターンのインターネットを介した否定的な行為について、過去6ヶ月間で受けた頻度を答える質問票。

注2) S-NAQ (the Short form of Negative Act Questionnaire)

「あなたが仕事をする上で影響を及ぼすような情報を与えてもらえなかった」などの9パターンの職場における否定的な行為について、過去6ヶ月間で受けた頻度を答える質問票。

注3) クラスタ分析

異なる性質のものが混ざり合った集団から互いに似た性質を持つものを集め、群（クラスター）を作る分析方法。

注4) 二項ロジスティック回帰分析

いじめの有無、年齢、性別などの複数の要因から、心理的苦痛の有無などの結果が起こる確率（オッズ比）を予測する統計手法。

## 研究資金

本研究は、JSPS 科研費 JP20K19633 の助成を受けて実施されました。

## 掲載論文

【題名】 Prevalence, characteristics, and psychological outcomes of workplace cyberbullying during the COVID-19 Pandemic in Japan: A cross-sectional online survey.

(コロナ禍の日本の職場におけるネットいじめの実態、特徴および心理的転帰について：インターネット横断調査より)

【著者名】 池田 朝彦, 堀 大介, 佐々木 寛明, 駒瀬 優, 道喜 将太郎, 高橋 司, 大井 雄一, 池田 有, 新井 陽, 室井 慧, 石塚 真美, 松浦 麻子, 呉 移, 松崎 一葉, 笹原 信一郎

【掲載誌】 BMC Public Health

【掲載日】 2022年5月31日

【DOI】 10.1186/s12889-022-13481-6

## 問合わせ先

【研究に関すること】

池田 朝彦 (いけだ ともひこ)

筑波大学医学医療系 助教

<https://trios.tsukuba.ac.jp/ja/researcher/0000004661>

【取材・報道に関すること】

筑波大学広報局

TEL: 029-853-2040

E-mail: [kohositu@un.tsukuba.ac.jp](mailto:kohositu@un.tsukuba.ac.jp)