

仮想オフィス利用が働く人の精神的健康に及ぼす効果

○ 松尾 藍¹ ・ 原 恵子² ・ 中村准子² ・ 松浦直樹³ ・ 石田卓也³ ・ 内山ゆかり³ ・ 岡田昌毅² ・ 松井 豊² (¹北陸学院大学 ・ ²筑波大学 ・ ³富士ソフト株式会社)

問題と目的

- テレワーク実施企業の約73%で、**テレワークの方が従業員のメンタルヘルスケアが難しい**と感じている (株式会社月刊総務, 2021)
- 職場の**一体感の喪失**や、一部社員で**孤独感や不安が高まる**など**テレワークならではの問題**が存在する (筑波大学働く人への心理支援開発研究センター, 2020)

本研究では、**テレワークの問題を解消するツールとして仮想オフィス***に着目する

* ネット上の仮想空間を利用し、現実のオフィスにいるかのように遠隔地の他者とコミュニケーションができるクラウドサービスのこと

仮想オフィスに関する国内の研究動向

技術開発を主目的としている研究が多く (例えば, 榊原他, 2001) **仮想オフィスの心理的效果**は副次的に検討されてきた。

- ✓ 孤独感の低減やコミュニケーションの充実 (赤津他, 2010)
- ✓ 疎外感の解消 (本田他, 1997)

本研究の目的

仮想オフィスの利用が、働く人の職場における適応や精神的健康に及ぼす効果を明らかにすること

方法

1) 調査対象者 富士ソフト株式会社の従業員 3,974名 (本企業では、同社開発の仮想オフィスシステムFAMofficeが導入されている)

2) 調査時期と調査方法

2022年2月に、WEB調査を実施した。

3) 調査の構成

- 仮想オフィスの利用実態 [Q1]
- 仮想オフィスへの評価 [Q2]
- 仕事や組織に対する態度および適応状況 (既存の心理測定尺度を使用) [Q3-9]
- 個人属性 [Q10]

分析に使用した項目

- 仮想オフィスの利用状況「あなたは1日あたり、どの程度FAMofficeを利用していますか」 (回答選択肢は、表1)
- 「皆と一緒にオフィスにいる感じがする」「職場の一体感を感じる」「誰かがいるという安心感がある」 (複数回答形式)
- ワーク・エンゲイジメント (川上他, 2012), 全体的職務満足感 (田中, 1998), 愛着的コミットメント (大倉・金井, 2004), 精神的健康 (S-WHO-5-J; 稲垣他, 2013), 居場所役割感, 居場所安心感 (中村・岡田, 2016)

結果

有効回答者は1,886名 (回収率52.1%, 有効回答率47.5%)

1) 回答者の属性

- 性別: 男性(77.6%) 女性(20.9%) その他(0.1%) 無回答(1.5%)
- 年代: 10代(0.2%) 20代(26.9%) 30代(25.0%) 40代(32.6%) 50代(12.0%) 60代以上(1.9%) 無回答(1.5%)
- 1か月あたりの終日在宅勤務日数: $M = 11.3$, $SD = 7.0$
- 仮想オフィスの利用状況 → 表1

表1 回答者の仮想オフィスの利用状況 (%)

1. 全く利用したことがない	1.1
2. 利用したことはあるが、現在は利用していない	15.6
3. ログインのみで、利用していない (バックグラウンドで開いている状態)	41.0
4. 常にログインしていて、通知があったときのみFAMofficeを開いて利用している	9.8
5. 常にログインしていて、必要な時にFAMofficeを開いて利用している	32.6

2) 仮想オフィスへの評価

表2は、仮想オフィスの利用経験がある1,865名*から得られた結果である。

* 全く利用したことがない人を除く

表2 仮想オフィスへの評価 (肯定率 %)

皆と一緒にオフィスにいる感じがする	23.0
職場の一体感を感じる	5.9
誰かがいるという安心感がある	17.4

3) 仮想オフィスの利用が職場適応や精神的健康へ及ぼす効果

重回帰分析 (変数増加法) の繰り返しによるパス解析を行った → 図1

- 第1水準: 個人属性と仮想オフィスの利用状況
- 第2水準: 仕事や組織への態度および適応状況に関する心理変数
- 第3水準: 精神的健康

- 「仮想オフィス利用」は、「ワーク・エンゲイジメント」や「愛着的コミットメント」、「居場所安心感」等、仕事や組織に対する肯定的な態度へ有意な正のパスを示した。
- 「仮想オフィス利用」は、「ワーク・エンゲイジメント」や「居場所安心感」を媒介し「精神的健康」へ有意な正のパスを示した。

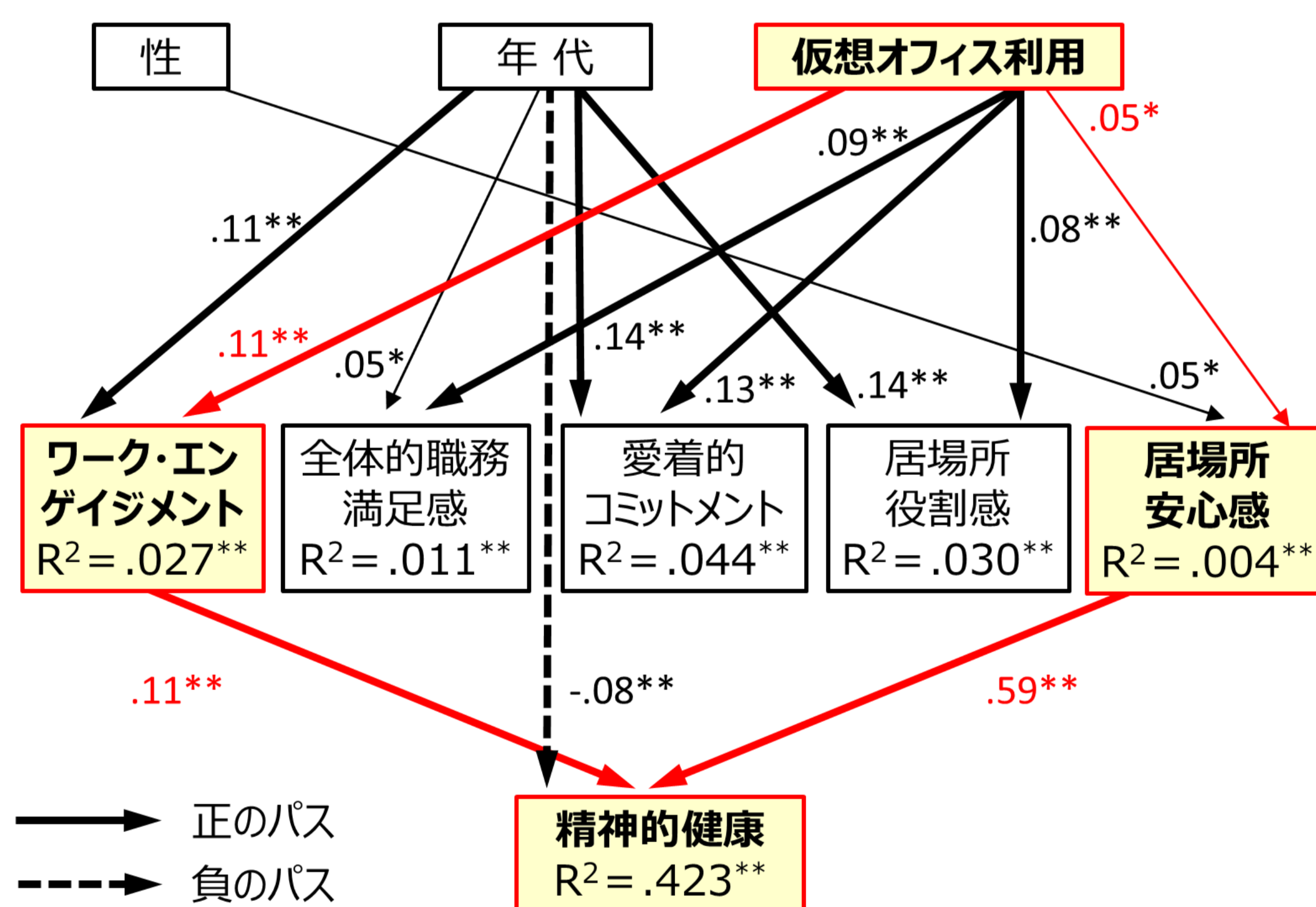


図1 仮想オフィス利用が職場適応や精神的健康へ及ぼす効果

注) 「性」は女性を1, 男性を0とした。「仮想オフィス利用」は、積極的利用者 (表1の5) を1, その他 (表1の1~4) を0とした。

考察

重回帰分析の結果から、仮想オフィスの積極的な利用は……

- 仕事や組織に対する態度および職業生活における心理的居場所感にポジティブな影響を与えていた。
- ワーク・エンゲイジメントや居場所安心感を媒介し、精神的健康を高める傾向が見られた。

本研究の制約

結果は一時点の調査データに基づくため、仕事や組織への肯定的な態度や、職場で心理的居場所感を感じていることが仮想オフィスの利用を促進している可能性を否定できない。

本研究は、筑波大学・富士ソフト株式会社間の共同研究契約に基づき実施された。本研究は、筑波大学人間系研究倫理委員会の承認を受けて実施された。(課題番号第東2021-80号)