

問59 仕事の一貫性および確実性についておうかがいします。

以下の各項目について、もっとも近いものの番号をお答えください（○はそれぞれひとつ）。

(1) 仕事に、協力することが困難であると思われることを別のグループから頼まれることがありますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(2) 同じ職場の管理者（上司）から十分な情報を得ることが出来ますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(3) 同じ職場の管理者（上司）から一貫した情報を得ることが出来ますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(4) 最も良い仕事のやり方がわからなくなることがありますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(5) 仕事でほめられたことがありますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(6) 建設的に批評されたことがありますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(7) 不当に批評されたことがありますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

問60 仕事に伴うことについておうかがいします。

以下の各項目について、もっとも近いものの番号をお答えください（○はそれぞれひとつ）。

(1) 仕事を通して興味深い事が得られますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(2) 仕事が多様でばらばらですか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(3) 仕事は退屈ですか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(4) 非常に重要な仕事だと思えますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(5) 直属の上司はあなたの仕事を非常に重要と考えていると思えますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(6) 同僚はあなたの仕事を重要なものであると思っていますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(7) 違う仕事がしたいと思うことがありますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(8) お金のためだけに仕事をしていると思うことがありますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

問6 1 他の仕事に比べてあなたの仕事は社会に貢献していると思いますか (○はひとつ)。

1. 貢献していない
2. すこし貢献している
3. よく貢献している
4. 非常によく貢献している

問6 2 工作中に困難なことがおきた場合のことについておたずねします。

以下の各項目について、もっとも近いものの番号をお答えください (○はそれぞれひとつ)。

(1) 同僚に手伝ってもらったりサポートしてもらうことがありますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(2) 同僚はあなたの仕事に関係のある問題を快く聞いてくれますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(3) 直属の上司に手伝ってもらったりサポートしてもらうことがありますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(4) 直属の上司はあなたの問題を快く聞いてくれますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(5) 部下にうまく仕事を任せられることがありますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(6) 労働組合はサポートしてくれますか?

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

問6 3 上司から不当な扱いを受けたり対立した時、あなたはどのような反応をしますか (○はそれぞれひとつ)。

(1) 何も言わずにやり過ごす

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(2) 腹は立つがなにもいわずに席を外す

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(3) すぐになにかいう

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(4) 相手を説得する

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(5) 怒る

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

○その後どうしますか。

(6) 忘れる

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(7) 落ち着いたときに相手と話す

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(8) 同僚に愚痴をいう

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(9) もっと立場が上の人のところへいく

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(10) 労働組合のところへいく

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(11) 体の不調を感じる (頭痛、胃痛など)

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(12) 惨めな気分になる

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(13) 家で腹を立て、あたる

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(14) 仕返しを考える

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

問64 あなたは、仕事に関する以下の項目について、どの程度満足していますか (○はそれぞれひとつ)。

(1) 通常時の給料 (受け取り額)

1. 非常に満足	2. 満足	3. 不満	4. 非常に不満
----------	-------	-------	----------

(2) 仕事の将来性

1. 非常に満足	2. 満足	3. 不満	4. 非常に不満
----------	-------	-------	----------

(3) 一緒に働いている人

1. 非常に満足	2. 満足	3. 不満	4. 非常に不満
----------	-------	-------	----------

(4) 物理的な就業環境

1. 非常に満足	2. 満足	3. 不満	4. 非常に不満
----------	-------	-------	----------

(5) 職場の運営方法

1. 非常に満足	2. 満足	3. 不満	4. 非常に不満
----------	-------	-------	----------

(6) 能力の使われ方

1. 非常に満足	2. 満足	3. 不満	4. 非常に不満
----------	-------	-------	----------

(7) 仕事の上での興味や技術

1. 非常に満足	2. 満足	3. 不満	4. 非常に不満
----------	-------	-------	----------

(8) 全てを考慮した場合、全体として仕事に対して

1. 非常に満足	2. 満足	3. 不満	4. 非常に不満
----------	-------	-------	----------

E. あなたの性格について (問65-68)

問65 以下の各項目について、あなたにもっとも近いと思われる番号をお答えください (○はそれぞれひとつ)。

(1) 横柄または独り善がりである

1. とてもよくあてはまる	2. よくあてはまる	3. 多少あてはまる	4. まったくあてはまらない
---------------	------------	------------	----------------

(2) 多くの点で秀でていたい (最上でいたい) と強く願っている

1. とてもよくあてはまる	2. よくあてはまる	3. 多少あてはまる	4. まったくあてはまらない
---------------	------------	------------	----------------

(3) いつも時間にせきたてられている

1. とてもよくあてはまる	2. よくあてはまる	3. 多少あてはまる	4. まったくあてはまらない
---------------	------------	------------	----------------

(4) 野心的かつ闘争的だ

1. とてもよくあてはまる	2. よくあてはまる	3. 多少あてはまる	4. まったくあてはまらない
---------------	------------	------------	----------------

(5) 食べるのが早い

1. とてもよくあてはまる	2. よくあてはまる	3. 多少あてはまる	4. まったくあてはまらない
---------------	------------	------------	----------------

○通常、仕事が終わった後どう感じているかお答えください

(6) 非常に時間にせき立てられていたと感ずることが多い

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(7) 仕事について、仕事時間が終わった後もそのことを考えていることが多い

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(8) 精一杯働いているのでエネルギーおよび能力の限界である

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(9) 仕事をうまくやっているか不安、落ち着きのなさまたは不満を感じることが多い

1. はい	2. いいえ
-------	--------

○この項の最後の質問です

(10) なにかを待っているとき非常にいらいらしますか

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(11) ゆっくりしたペースの人に会うと落ち着かない、またはいらいらしますか

1. まったくしない	2. 多少する	3. とてもよくする
------------	---------	------------

(12) 列に並んでいると落ち着かない、またはいらいらしますか

1. まったくしない	2. 多少する	3. とてもよくする
------------	---------	------------

問66 あなたの性格について、あてはまると思われる番号をお答えください（○はそれぞれひとつ）。

(1) 完璧主義すぎる

1. とてもよくあてはまる	2. よくあてはまる	3. あまりあてはまらない	4. まったくあてはまらない
---------------	------------	---------------	----------------

(2) まじめすぎる

1. とてもよくあてはまる	2. よくあてはまる	3. あまりあてはまらない	4. まったくあてはまらない
---------------	------------	---------------	----------------

(3) 非常に心配性でつねに緊張している

1. とてもよくあてはまる	2. よくあてはまる	3. あまりあてはまらない	4. まったくあてはまらない
---------------	------------	---------------	----------------

(4) 内向的である

1. とてもよくあてはまる	2. よくあてはまる	3. あまりあてはまらない	4. まったくあてはまらない
---------------	------------	---------------	----------------

(5) 確実なものおよび安全を求めている

1. とてもよくあてはまる	2. よくあてはまる	3. あまりあてはまらない	4. まったくあてはまらない
---------------	------------	---------------	----------------

(6) 自分の人生の大部分について他人に責任を転嫁している

1. とてもよくあてはまる	2. よくあてはまる	3. あまりあてはまらない	4. まったくあてはまらない
---------------	------------	---------------	----------------

問67 現在、あなたの人生にとって下記の項目はどの程度重要ですか（○はそれぞれひとつ）。

(1) 自分の健康

1. きわめて重要	2. とても重要	3. ある程度重要	4. 少しだけ重要	5. 重要ではない
-----------	----------	-----------	-----------	-----------

(2) 自分の結婚または恋愛関係

1. きわめて重要	2. とても重要	3. ある程度重要	4. 少しだけ重要	5. 重要ではない
-----------	----------	-----------	-----------	-----------

(3) 自分の仕事

1. きわめて重要	2. とても重要	3. ある程度重要	4. 少しだけ重要	5. 重要ではない
-----------	----------	-----------	-----------	-----------

(4) 自分の性生活

1. きわめて重要	2. とても重要	3. ある程度重要	4. 少しだけ重要	5. 重要ではない
-----------	----------	-----------	-----------	-----------

(5) 自分の家庭生活

1. きわめて重要	2. とても重要	3. ある程度重要	4. 少しだけ重要	5. 重要ではない
-----------	----------	-----------	-----------	-----------

(6) 余暇の過ごし方

1. きわめて重要	2. とても重要	3. ある程度重要	4. 少しだけ重要	5. 重要ではない
-----------	----------	-----------	-----------	-----------

問68 あなたは、人生における以下の項目についてどの程度満足していますか（○はそれぞれひとつ）。

(1) 自分の結婚、または恋愛関係

1. 非常に不満	2. 不満	3. すこし不満	4. どちらでもない	5. すこし満足	6. 満足	7. 非常に満足
----------	-------	----------	------------	----------	-------	----------

(2) 余暇の過ごし方

1. 非常に不満	2. 不満	3. すこし不満	4. どちらでもない	5. すこし満足	6. 満足	7. 非常に満足
----------	-------	----------	------------	----------	-------	----------

(3) 自分の生活水準

1. 非常に不満	2. 不満	3. すこし不満	4. どちらでもない	5. すこし満足	6. 満足	7. 非常に満足
----------	-------	----------	------------	----------	-------	----------

(4) 現在の住居

1. 非常に不満	2. 不満	3. すこし不満	4. どちらでもない	5. すこし満足	6. 満足	7. 非常に満足
----------	-------	----------	------------	----------	-------	----------

(5) 自分の仕事

1. 非常に不満	2. 不満	3. すこし不満	4. どちらでもない	5. すこし満足	6. 満足	7. 非常に満足
----------	-------	----------	------------	----------	-------	----------

(6) 自分の健康

1. 非常に不満	2. 不満	3. すこし不満	4. どちらでもない	5. すこし満足	6. 満足	7. 非常に満足
----------	-------	----------	------------	----------	-------	----------

(7) 自分の家庭生活

1. 非常に不満	2. 不満	3. すこし不満	4. どちらでもない	5. すこし満足	6. 満足	7. 非常に満足
----------	-------	----------	------------	----------	-------	----------

(8) 自分の性生活

1. 非常に不満	2. 不満	3. すこし不満	4. どちらでもない	5. すこし満足	6. 満足	7. 非常に満足
----------	-------	----------	------------	----------	-------	----------

(9) 自分の性格

1. 非常に不満	2. 不満	3. すこし不満	4. どちらでもない	5. すこし満足	6. 満足	7. 非常に満足
----------	-------	----------	------------	----------	-------	----------

F. あなたの社会生活について (問69-84)

問69 あなたは、通常平日に以下のことにどのくらい時間を使っていますか。1時間単位でお答えください (なければ「0」をご記入ください)。

- (1) 仕事 (日中+残業+家に持ってかえる分、 時間
ただし、通勤時間を除きます)
- (2) 家族との時間 時間
- (3) 睡眠時間 時間

問70 以下の質問について、あてはまると思う番号をお答えください (○はそれぞれひとつ)。

(1) 家庭では、たいていの場合自分が物事に対して決定権を持っていると思う

1. まったく そう思わない	2. そう 思わない	3. あまり そう思わない	4. すこし だけそう思う	5. そう思う	6. まったく そう思う
-------------------	---------------	------------------	------------------	---------	-----------------

(2) 職場では、たいていの場合自分が物事に対して決定権を持っていると思う

1. まったく そう思わない	2. そう 思わない	3. あまり そう思わない	4. すこし だけそう思う	5. そう思う	6. まったく そう思う
-------------------	---------------	------------------	------------------	---------	-----------------

(3) 自分でできることによって健康は保てると思う

1. まったく そう思わない	2. そう 思わない	3. あまり そう思わない	4. すこし だけそう思う	5. そう思う	6. まったく そう思う
-------------------	---------------	------------------	------------------	---------	-----------------

(4) 心筋梗塞を起こさないようにするためには自分自身でできることがある

1. まったく そう思わない	2. そう 思わない	3. あまり そう思わない	4. すこし だけそう思う	5. そう思う	6. まったく そう思う
-------------------	---------------	------------------	------------------	---------	-----------------

(5) 癌にかからないようにするためには自分自身でできることがある

1. まったく そう思わない	2. そう 思わない	3. あまり そう思わない	4. すこし だけそう思う	5. そう思う	6. まったく そう思う
-------------------	---------------	------------------	------------------	---------	-----------------

(6) 自分の人生で起こることは、自分ではどうにもできない要因によって決まることが多いと思う

1. まったく そう思わない	2. そう 思わない	3. あまり そう思わない	4. すこし だけそう思う	5. そう思う	6. まったく そう思う
-------------------	---------------	------------------	------------------	---------	-----------------

(7) 人生の方向性および目的を持っている

1. まったく そう思わない	2. そう 思わない	3. あまり そう思わない	4. すこし だけそう思う	5. そう思う	6. まったく そう思う
-------------------	---------------	------------------	------------------	---------	-----------------

(8) これからの5~10年、悪いことより良いことのほうが多く起こると思う

1. まったく そう思わない	2. そう 思わない	3. あまり そう思わない	4. すこし だけそう思う	5. そう思う	6. まったく そう思う
-------------------	---------------	------------------	------------------	---------	-----------------

(9) 自分が不当に扱われていると感じることが多い

1. まったく そう思わない	2. そう 思わない	3. あまり そう思わない	4. すこし だけそう思う	5. そう思う	6. まったく そう思う
-------------------	---------------	------------------	------------------	---------	-----------------

(10) 過去10年間、自分の人生には予想もつかない変化が多かった

1. まったく そう思わない	2. そう 思わない	3. あまり そう思わない	4. すこし だけそう思う	5. そう思う	6. まったく そう思う
-------------------	---------------	------------------	------------------	---------	-----------------

(1 1) 人生における困難に対して、常に解決方法を見つけることができると思う

1. まったく そう思わない	2. そう 思わない	3. あまり そう思わない	4. すこし だけそう思う	5. そう思う	6. まったく そう思う
-------------------	---------------	------------------	------------------	---------	-----------------

(1 2) 将来、自分の人生には予想もつかない変化がたくさん起こると思う

1. まったく そう思わない	2. そう 思わない	3. あまり そう思わない	4. すこし だけそう思う	5. そう思う	6. まったく そう思う
-------------------	---------------	------------------	------------------	---------	-----------------

(1 3) 日常自分がしていることにはほとんど意味がないと感じることが非常に多い

1. まったく そう思わない	2. そう 思わない	3. あまり そう思わない	4. すこし だけそう思う	5. そう思う	6. まったく そう思う
-------------------	---------------	------------------	------------------	---------	-----------------

(1 4) 将来、自分が頼りに出来る人が常にいるだろうと確信している

1. まったく そう思わない	2. そう 思わない	3. あまり そう思わない	4. すこし だけそう思う	5. そう思う	6. まったく そう思う
-------------------	---------------	------------------	------------------	---------	-----------------

問 7 1 家庭の事情により、仕事に以下のような障害がでてくることがありますか (○はそれぞれひとつ)。

(1) 家庭内の問題によって仕事に専念できる時間が減る

1. まったくない	2. ある程度ある	3. よくある	4. 該当しない
-----------	-----------	---------	----------

(2) 家庭内の心配または問題によって仕事から気持ちがそれる

1. まったくない	2. ある程度ある	3. よくある	4. 該当しない
-----------	-----------	---------	----------

(3) 家事によって、仕事を良く行うに必要な睡眠時間が取れなくなる

1. まったくない	2. ある程度ある	3. よくある	4. 該当しない
-----------	-----------	---------	----------

(4) 家庭内での責任によって、リラックスしたり一人になるための時間が減る

1. まったくない	2. ある程度ある	3. よくある	4. 該当しない
-----------	-----------	---------	----------

問 7 2 仕事上の責任のため、以下のような点で家庭生活がさまたげられることがありますか (○はそれぞれひとつ)。

(1) 仕事のため、家族と過ごす時間が減る

1. まったくない	2. ある程度ある	3. よくある	4. 該当しない
-----------	-----------	---------	----------

(2) 職場での問題のため、家でいらいらする

1. まったくない	2. ある程度ある	3. よくある	4. 該当しない
-----------	-----------	---------	----------

(3) 出張で家を空けることが多い

1. まったくない	2. ある程度ある	3. よくある	4. 該当しない
-----------	-----------	---------	----------

(4) 仕事で非常にエネルギーを使うため、家庭では注意力が必要な事ができないと思う

1. まったくない	2. ある程度ある	3. よくある	4. 該当しない
-----------	-----------	---------	----------

問 7 3 相手に対して自分の言葉を気にせず気楽に話せる人 (家族や友人など) がどのくらいいますか (○はひとつ)。

1. いない	2. 1~2人	3. 3~5人	4. 6~10人	5. 10人以上
--------	---------	---------	----------	----------

問 7 4 誰かの腕に抱かれて慰められたい、と思うことがありますか (○はひとつ)。

1. ほとんど毎日ある	2. 週に1回程度ある	3. 月に1回程度ある	4. ない
-------------	-------------	-------------	-------

問 7 5 あなたは、同居家族以外の親戚と定期的に訪問しあっていますか (○はひとつ)。

(訪問相手は同じ人でなくてもかまいません)

1. ほとんど 毎日	2. 週に1回 程度	3. 月に1回 程度	4. 数か月に 1回程度	5. ない・ほと んどない	6. 親戚はい ない
---------------	---------------	---------------	-----------------	------------------	---------------

【もし同居家族以外に親戚がいなければ問 7 6 にお進みください。】

付問 あなたが、1か月に1回以上会う親戚は何人いますか (○はひとつ)。

1. いない	2. 1~2人	3. 3~5人	4. 6~9人	5. 10人以上
--------	---------	---------	---------	----------

問 7 6 あなたは、職場の人と仕事以外につきあいで時間を過ごすことはどのくらいありますか。昼食を一緒にとるのは除いてお答えください (○はひとつ)。

1. ほとんど 毎日	2. 週に1回 程度	3. 月に1回 程度	4. 数か月に 1回程度	5. ない・ほと んどない
---------------	---------------	---------------	-----------------	------------------

問 7 7

(1) あなたは、友人や知り合いと訪問し合いますか。ただし訪問相手は同じ人でなくてもかまいません (○はひとつ)。

1. ほとんど 毎日	2. 週に1回 程度	3. 月に1回 程度	4. 数か月に 1回程度	5. ない・ほと んどない
---------------	---------------	---------------	-----------------	------------------

(2) あなたが、1か月に1回以上会う友人または知り合いは何人いますか (○はひとつ)。

1. いない	2. 1~2人	3. 3~5人	4. 6~9人	5. 10人以上
--------	---------	---------	---------	----------

(3) 電話または手紙だけで連絡を取っている友人または知り合いとは、どのくらい連絡を取っていますか (○はひとつ)。

1. ほとんど 毎日	2. 週に1回 程度	3. 月に1回 程度	4. 数か月に 1回程度	5. ない・ほと んどない
---------------	---------------	---------------	-----------------	------------------

問 7 8 あなたは、宗教的行事にどのくらい参加していますか。結婚式や葬式は除いてお答えください (○はひとつ)。

1. ほとんど 毎日	2. 週に1回 程度	3. 月に1回 程度	4. 数か月に 1回程度	5. ない・ほと んどない
---------------	---------------	---------------	-----------------	------------------

問 7 9 あなたは、ボランティア活動 (例: 病人、障害者または老人を訪問する、病院の友の会に入るなど) にどのくらい参加していますか (○はひとつ)。

1. ほとんど 毎日	2. 週に1回 程度	3. 月に1回 程度	4. 数か月に 1回程度	5. ない・ほと んどない
---------------	---------------	---------------	-----------------	------------------

問 8 0 あなたは、クラブや組織に入っていますか。

クラブや組織とは、つきあいまたは余暇のためのグループ、営利的な団体、専門職のグループ、政党、スポーツクラブ、カルチャークラブ、圧力団体等をさします。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

↓ どのくらい参加していますか。複数参加されている場合は、その合計でお答えください
(○はひとつ)。

1. ほとんど 毎日	2. 週に1回 程度	3. 月に1回 程度	4. 数か月に 1回程度	5. ない・ほと んどない
---------------	---------------	---------------	-----------------	------------------

問 8 1 あなたは自宅でパーティをどのくらい開きますか (○はひとつ)。

1. ほとんど 毎日	2. 週に1回 程度	3. 月に1回 程度	4. 数か月に 1回程度	5. ない・ほと んどない
---------------	---------------	---------------	-----------------	------------------

問 8 2 趣味はありますか (TVを見ることや新聞を読むことは除いてお答えください)。

1. ある
2. ない

付問 1 あなたの趣味を具体的におかきください。

付問 2 趣味のために使う時間は

週平均 時間

問 8 3 以下の項目それぞれについて、もっともあてはまると思われる番号をお答えください。

(1) 自分が普段していることにほとんど意味はないと感じることがありますか。

1. よく感じる	2. ときどき感じる	3. まれに感じる	4. ほとんど感じない
----------	------------	-----------	-------------

(2) 人生の重大な場面で、それを克服してうまくやれるという気になりますか

1. よく感じる	2. ときどき感じる	3. まれに感じる	4. ほとんど感じない
----------	------------	-----------	-------------

(3) 生きていくためにはっきりした展望がないと感じることがありますか

1. よく感じる	2. ときどき感じる	3. まれに感じる	4. ほとんど感じない
----------	------------	-----------	-------------

問 8 4 最近のあなたの感情について、おききします。あなたのお気持ちにもっとも近いものの番号をお答えください (○はそれぞれひとつ)。

(1) 特になにかに興奮したり、興味を持った

1. まったくなかった	2. すこしあった	3. よくあった	4. 非常によくあった
-------------	-----------	----------	-------------

(2) 非常に落ち着きがなく、長い間座っていられなかった

1. まったくなかった	2. すこしあった	3. よくあった	4. 非常によくあった
-------------	-----------	----------	-------------

(3) 自分がしたことで他人にほめられ、誇らしかった

1. まったくなかった	2. すこしあった	3. よくあった	4. 非常によくあった
-------------	-----------	----------	-------------

(4) 非常に孤独またはみんなと隔てられていると感じた

1. まったくなかった	2. すこしあった	3. よくあった	4. 非常によくあった
-------------	-----------	----------	-------------

(5) なにかを成し遂げて、うれしかった

1. まったくなかった	2. すこしあった	3. よくあった	4. 非常によくあった
-------------	-----------	----------	-------------

(6) 退屈だった

1. まったくなかった	2. すこしあった	3. よくあった	4. 非常によくあった
-------------	-----------	----------	-------------

(7) 有頂天になった

1. まったくなかった	2. すこしあった	3. よくあった	4. 非常によくあった
-------------	-----------	----------	-------------

(8) 落ち込んだまたは非常に悲しかった

1. まったくなかった	2. すこしあった	3. よくあった	4. 非常によくあった
-------------	-----------	----------	-------------

(9) 物事は自分の思い通りにいくと思った

1. まったくなかった	2. すこしあった	3. よくあった	4. 非常によくあった
-------------	-----------	----------	-------------

(10) 誰かに批判されて動揺した

1. まったくなかった	2. すこしあった	3. よくあった	4. 非常によくあった
-------------	-----------	----------	-------------

G. 最近の健康診断結果について（問85）

● 最近受診された健康診断結果について、下記に御記入ください。

受診月 2001・2002年__月（年はいずれかに○をつけて下さい）

受診日の勤務時間は？	1.日勤	2.準夜	3.深夜	4.当直（16時～9時）	5.休み	6.その他	7.不明
受診前日の勤務時間は？	1.日勤	2.準夜	3.深夜	4.当直（16時～9時）	5.休み	6.その他	7.不明

身長 _____cm 体重 _____kg 血圧 _____/_____mmHg

白血球 _____/μl 赤血球 _____/μl 血色素 _____g/dl

ヘマトクリット値 _____% 尿酸 _____mg/dl

総コレステロール _____mg/dl HDLコレステロール _____mg/dl 中性脂肪 _____mg/dl

GOT _____IU/l GPT _____IU/l γ-GTP _____IU/l

尿素窒素 _____mg/dl クレアチニン _____mg/dl

尿蛋白 () 尿潜血 () 尿糖 ()

H. 性差を考慮した医療について（問86）

- (1) Gender specific medicine（性差を考慮した医療）という概念を見聞きしたことがありますか
はい いいえ
- (2)

質問は以上です。記入もれがないかももう一度ご確認ください。

このアンケートに対するご意見、ご希望がありましたら下欄にお書きください。

御協力いただきまして、誠にありがとうございました。

性差を加味した女性健康支援のための科学的根拠の構築と 女性外来の確立

「女性の健康とアジアの伝統医療」第一回国際会議報告

研究協力者 長尾 紅子（ユリーカ・ジャポン(有)・代表取締役／千葉県・参与）

研究要旨：性差に基づいた女性医療をおこなう、日本初の女性専用外来が2001年5月に鹿児島大学医学部付属病院に開設されて以来、国公立病院における女性専用外来の数は2006年1月時点で356を数えるまでに増加した。多くの女性専用外来では、複雑な女性の健康ニーズに答える全人的医療として、あるいは西洋医学のみでは改善しない症状への対処法として、日本の伝統医療である「漢方」を取り入れ、西洋医学との併用が行なわれている。このような女性専用外来における漢方使用の広がりを踏まえ、2005年8月にマレーシアのクアラルンプールにて開催された『女性の健康とアジアの伝統医療（Women's Health and Traditional Medicine : WHAT Medicine）』第一回国際会議に参加し、海外の伝統医療の現状と今後の発展について情報を収集し、それにもとづいて日本の女性専用外来における漢方治療と西洋医学の併用の有用性への理解を高めることを目指した。

A. 研究目的

仏教とともに中国から日本に伝来、その後日本独自の発達をとげた漢方医学は、1800年前の文献『金匱要略』からも明らかであるように1、早くから性差の概念をとり入れてきた。また漢方医学は個人単位の医療であることから、性差にもとづいて全人的医療を目指す女性専用外来における医療として必要不可欠なものとなりつつある。現に漢方薬を基本の治療薬として使い、個々

の病状に西洋医薬を使うという併用療法が女性専用外来では一般的になり、閉経後の更年期障害の治療には「桂枝茯苓丸」と

「加味逍遙散」が効果をあげている。

欧米では近年、補完・代替医療（Complementary and Alternative Medicine : CAM）への関心が高まってきており、それに呼応するようにアジア各国（中国、韓国、インド、マレーシアなど）では自国の伝統医療の海外進出への後押し

1 渡邊賢治「漢方の国際化、後進育成から学ぶ」性差と医療 Vol.3 No.4、2006年4月

が始まっている。また、2002年に米国国立衛生研究所（National Institute of Health：NIH）がホルモン補充療法（Hormone Replacement Therapy：HRT）のリスクに関する研究報告を発表して以来、HRTに代わる更年期障害に対する治療法を模索している米国は、ホットフラッシュ（急に起こるほてりと発汗）に効果のある

漢方の複合生薬である「桂枝茯苓丸」^{けいしぶくりょうがん}に注目している。

そこでこの研究は、2005年8月23-25日にマレーシアの首都クアラルンプールのクアラルンプール・コンベンションセンターにて「女性のための包括的な健康支援の推進（Promoting Complete Healthcare for Women）」を目指して開催された『女性の健康とアジアの伝統医療（Women's Health and Traditional Medicine: WHAT Medicine）』 第一回国際会議へ参加、1/女性の更年期障害の伝統医療による治療の海外における現状の把握、および2/西洋医学と伝統医療が相互に排他的であるのか、あるいは両立、併用が有効であるのか、という命題に関する情報収集を実施し、それらの結果を女性専用外来の担当医師に向けて発信することを目的としている。

B. 研究方法

2005年8月23日から25日までの3日間、『女性の健康とアジアの伝統医療（Women's Health and Traditional Medicine: WHAT Medicine）』というテーマで、「女性のための包括的な健康支援の推進（Promoting Complete Healthcare for

Women）」を目指した第一回国際会議がマレーシアの首都クアラルンプールにあるクアラルンプール・コンベンションセンターにて開催された。この会議の目的は、アジアにおいて主に女性の手により2000年に渡り実践され伝承されてきた伝統医療を科学的に評価・保存・推進し、さらに伝統医療と西洋医学との併用により、現代社会にふさわしい新たな女性医療確立への第一歩とすることであった。本研究事業「性差を加味した女性健康支援のための科学的根拠の構築と女性外来の確立」の主任研究者である天野恵子（千葉県衛生研究所長）は日本からのスピーカーとして招待を受け、「日本女性の更年期症状：文化的な差異」のテーマで発表を行った。そこで、研究協力者である長尾は天野に同行、薬草医療による更年期障害治療、および、アジアの伝統医療の現状と展望の二点に焦点を絞ってマレーシア、インド、中国、イギリス、イタリア、米国からのスピーカーの発表を聞き、それらの内容を報告書にまとめた²。

C. 研究結果

『女性の健康とアジアの伝統医療』第一回国際会議における発表からは以下の点が判明した。

女性の更年期障害の伝統医療による治療の海外における現状については、日本の漢方

² 添付資料：長尾紅子執筆、天野恵子監修『女性の健康とアジアの伝統医療－女性のための包括的な健康支援の推進－国際会議参加報告 平成17年10月20日』を参照されたい。

を含むアジアの伝統薬草医療が更年期障害の治療に効果を上げており、3、HRT に代わる治療法を模索する欧米の医師や患者に大いなる恩恵をもたらす可能性があることが示唆された。更年期症状はその現れ方や主訴が人種や地域によってかなり異なっており、アジア地域の女性の更年期障害に対して有効な治療法がそのまま欧米の女性に適用できるとは限らない。一例をあげれば、欧米社会では更年期（メノポーズ）を生理の終了という生物学的現象にとらえ、女性ホルモン減少によって起こる症状を更年期障害と定義しているが、欧米以外の国々では更年期症状を老化に伴う社会的変化にとらえ、これを生物学的な変化よりも重要視する傾向が見られる。別の例では、国際的に用いられている Menopause Rating Scale (MRS) (メノポーズ度測定基準) の中に日本人女性の更年期症状の主訴である「疲労感」「肩こり」「冷え症」などが含まれていない。いわゆるメノポーズの症状と呼ばれるものは世界各地に見られるが、それら症状の表現は地域間でかなり異なるため、欧米的・西洋医学的な手法によりそれらすべてを世界共通基準として定量化し客観性を持たせようとするメノポーズ度測定基準には無理がある。更年期（メノポーズ）は単純に患者の生物医学的症狀だけでは計れず、そこに様々な歴史的、文化的、社会的、個人体験的な要素が寄与するため、西洋医学のみによる治療には限界がある。このような更年期障害の治療には、患者を個別化して全人的に扱う伝統医療が効果をあげている。

³ 添付資料参照

西洋医学と伝統医療は相互に排他的なものであるのか、あるいは両立・併用が有効であるのかという命題については、これらは相反するものではなく、二つを組み合わせた治療を行うことにより、伝統医療あるいは西洋医学単独での治療より高い治療効果を上げることができる、ということが判明した⁴。しかしここには次の問題が存在する。アジアの伝統医療が世界的に認識され、受け入れられるためには科学的な評価が不可欠であるが、アジアにおける伝統医療は西洋医学と異なり、個別化された全人的な医療であるため定量的評価が難しく、それゆえ現在の生物医学の視点のみに基づいた研究では、伝統医療のもたらす実益を正確に評価することは困難である。またアジアの伝統医療は2000年にわたり治療に使われてきているため、西洋医学におけるエビデンス構築プロセス（作用メカニズムを解明したうえで、動物実験に続いて臨床試験を経て得られた統計的結果を根拠とし、臨床レベルに導入すること）を事後的に適用するのは非現実的である。そこで、エビデンス構築とは対極となるプロセス、すなわち最初に実効があがることが判明している治療があり、その効果を確かめるための臨床試験を経て、実験による作用メカニズムの解明へと到達するプロセスを採用した研究を行うべきであろう。現在の段階では、伝統医療に関する研究自体が初期段階で十分なエビデンスが集められてはいないが、今後無作為プラセボ比較二重盲検臨床試験を行うことで伝統医療を評価、エビデンス

⁴ 添付資料 pp.21-23 「アジアの伝統医療と女性のリプロダクティブヘルス：最近の研究傾向」を参照されたい。

に基づいた西洋医学と、全人的医療である
伝統医療の融合をはかり、患者中心のより
適切で効果のあがるケアの実現を目指すこ
とが望まれる。

D. 考察

今回の国際会議での各国からの報告を聞いて、現在日本で天野を中心に女性専用外来で行われている治療方法－漢方治療を基礎に性差医療のエビデンスに基づいた西洋医学治療を組み合わせる方法－の効果と適切性が、諸外国における研究によっても同時発生的に証明されつつある、ということが判明した。今後は、国内各地の女性専用外来から集められる症例をデータベース化することにより日本国内レベルでもエビデンスを集積し、女性専用外来における漢方治療の効果と安全性を科学的に検証していく作業が不可欠である。また、西洋医学治療と漢方を組み合わせることにより、従来の医療では対処しきれなかった症状に治療効果をあげることが立証された暁には、西洋医学教育を受けた女性専用外来担当医師に日本の伝統医療（具体的には漢方）を積極的に勉強する機会を提供するため、医師の卒後教育プログラムの中に漢方を組み込むことが肝要である。

E. 文献

渡邊賢治:「漢方の国際化、後進育成から学ぶ」、性差と医療 Vol.3 No.4, 2006年4月

G. 添付資料

長尾紅子執筆、天野恵子監修 女性の健康とアジアの伝統医療－女性のための包括的な健康支援の推進－国際会議参加報告
平成17年10月20日

女性の健康とアジアの伝統医療
—女性のための包括的な健康支援の推進—
国際会議参加報告

監修 天野恵子（千葉県衛生研究所長）
執筆 長尾紅子（Eureka Japon Inc. 代表取締役、千葉県参与）

平成 17 年 10 月 20 日

目次

1. 会議の概要	P.2
2. 歓迎スピーチ	P.3
3. オープニング・アドレス	P.4
4. 会議第 1 日目 全体会 キーノート・アドレス 「21 世紀におけるヒトの健康：性差医療の視点」	P.6
5. 全体会アドレス 1 「女性による伝統医療の世界的利用」	p.7
6. 全体会アドレス 2 「インドの医療システム AYUSH と女性の健康 — 生活習慣に関連した健康」	p.8
7. 会議第 2 日目 メノポーズ キーノート・アドレス 「更年期症状：比較文化的観点」	p.10
8. メノポーズ 各論報告 1 「マレーシアの更年期治療」	p.12
9. メノポーズ 各論報告 2 「日本の伝統医療〈漢方〉と更年期」	p.13
10. メノポーズ 各論報告 3 「中国伝統医学研究： 我々は何を研究しているのか？更年期の場合」	p.14
11. メノポーズ 各論報告 4 「日本女性の更年期症状：文化的な差異」	p.16
12. メノポーズ 各論報告 5 「白鳳丸とメノイーズ・ピルによる 月経困難症と更年期症状の治療」	p.18
13. メノポーズ 各論報告 6 「香港女性の更年期症状に対する中国医薬・ 當歸補血湯 <small>とうきほけつとう</small> の効能」	p.19
14. メノポーズ 各論報告 7 「伝統医学の臨床研究：優先課題と方法」	p.20
15. 会議第 3 日目 リプロダクティブ・ヘルス・キーノート・アドレス 「アジアの伝統医療と女性のリプロダクティブ・ヘルス：最近の研究傾向」	p.21
16. まとめ	p.24
17. あとがき — クアラルンプール所感	p.25
18. 添付資料 1 : 会議プログラム	別添 PDF File
19. 添付資料 2 : マレーシアに関する基礎データ	p.29

2005年8月23日から25日までの3日間、『女性の健康とアジアの伝統医療』(Women's Health and Traditional Medicine: WHAT Medicine) というテーマで、「女性のための包括的な健康支援の推進」(Promoting Complete Healthcare for Women) を目指した第一回国際会議がマレーシアの首都クアラルンプールのクアラルンプール・コンベンションセンターにて開催された。この会議の目的は、アジアにおいて主に女性の手により実践され伝承されてきた歴史ある伝統医療を科学的に評価し保存しさらに推進することで、西洋医学との併用を促し、現代社会にふさわしい新たな女性医療の在りかたを確立するための第一歩とすることであった。

会議の概要

会議の主催は *Journal of Tropical Medicinal Plants* (世界で唯一熱帯地域の医療用薬草を扱う専門誌がその発刊5周年を期に開催)、Malaysian Herbal Corporation (マレーシア薬草協会) と Malaysian Industry-Government Group for High Technology (マレーシア高度先端技術産業政府協会) の共催によるもので、マレーシア政府からは会議のスポンサーである Ministry of Women, Family & Community Development (女性家族地域開発省) をはじめ、Ministry of Health (保健省)、Ministry of Science, Technology & Innovation (科学技術革新省)、Ministry of Agriculture & Agro-Based Industry (農業・農産業省)、Ministry of Culture, Arts & Heritage (文化芸術・文化遺産省)、Ministry of Tourism (観光省)、Ministry of Entrepreneurial & Cooperative Development (起業協力省)、Ministry of Rural & Regional Development (地方地域開発省) の8省庁が支援した。また地元メディアや製薬会社も報道や展示に力を入れ、国を挙げての国際会議であった。会議場への入口近くのホールでは多くの地元企業による展示ブースが展開され、一般のマレーシア人も朝から晩までひっきりなしに展示場を訪れていた。

アジアの伝統医療に関する国際会議としては世界初の開催で、参加者の顔ぶれは、医師、その他医療関係者、研究者、法律家、政治家、ジャーナリスト等々、マレーシア国内からの参加者を含めて世界21カ国から約350人であった。参加者の国籍はインド、中国、シンガポール、タイ、インドネシア、カンボジア、ベトナム、スリランカ、英国、米国、オーストラリアなどで、日本からはスピーカーとして招待された天野恵子千葉県衛生研究所長とリサーチ・アシスタントとして参加した筆者の2名が出席した。

会議の構成は、午前中の全体会議に続いて、午後はテーマ毎にわかれた分科会と一本のコミュニティ・プログラムが同時進行した¹。午後の各分科会は医学的に専門性の高い内容で、他分野からの専門家や患者など一般の人々を対象としたものではなく、またコミュニティ・プログラムではマレーシア特有のテーマ、例えばマレーシアの地で頻りに用いられている薬草カチ・ファティマの効能や現地で捕れる魚バルアンの効用などが議論され、外国人が容易に理解のできる内容ではなかった。

そこでこの報告書では、焦点を第1日目の「全体会」、第2日目の「メノポーズをテーマにしたキーノート・アドレス」とそれに続く、天野恵子医師が発表を行った「メノポーズ分科会」、第3日目の「アジアの伝統医療と女性のリプロダクティブ・ヘルスについてのキーノート・アドレス」にしぼり、そこで発表されたポイントを要約することにした。なお、各発表の内容は筆者が聞き取れる範囲で、できる限りスピーカー本人の口頭による発表に忠実に要約するよう心がけたため、一部不明瞭、また説明不足な箇所があるが、その点はご了承いただきたい。

歓迎スピーチ

会議初日は、民族医療を身にまとった女性達に先導されて入場したマレーシア女性家族地域開発大臣（会議のスポンサー）と会議運営委員会メンバーが舞台上に登場し、運営委員長と会議議長の紹介、マレー語によるイスラム教のお祈りに続いて、四本の歓迎スピーチが行われた。

まず、運営委員長である、Malaysian Herbal Corporation（マレーシア薬草協会）理事長 Dr. Rajen Mは、最近WHOから出版された *World Health Organization Global Atlas on Traditional, Complementary & Alternative Medicine*² を引用、「アジアにおける伝統医療は世界の伝統的健康対策のなかでも、最も国際的に広がりを見せている」ことを強調、またマレーシアが国を挙げて薬草医療を「新しい時代の医療」として位置付け、推進していることを紹介した。

次に、会議の議長である Prof. Gerard Bodeker（Oxford University および Columbia University）は、アジアの伝統医療は世界的に用いられるようになったためアジアの医療

¹ 会議のプログラムは「添付資料1」を参照されたい。

² *WHO Global Atlas of Traditional, Complementary and Alternative Medicine, Text and Map Volumes, English*; Bodeker, C., Bodeker, G., Ong, C.K., Grundy, C., Burford, G., Shein, K. 2005, Produced by the WHO Kobe Centre