

表3 介入前後における得点の比較(全データ)

\*共変量:年齢,性別

変数(range) 群	介入前後		介入前 (N=)	介入後	全体	検定		
	介入前 N	介入後 N	Mean (SE)	Mean (SE)	Mean (SE)	df	F値	p
質的負荷 (3-12)								
1	142	168	6.74 (0.16)	6.59 (0.15)	6.66 (0.11)	主効果(時間)		
2	587	558	6.41 (0.08)	6.72 (0.08)	6.56 (0.06)	1	0.37	0.542
3	235	180	7.77 (0.15)	7.68 (0.16)	7.73 (0.12)	主効果(群)		
4	75	54	7.44 (0.22)	7.38 (0.26)	7.41 (0.17)	4	26.31	0.000
5	251	232	6.21 (0.12)	6.50 (0.13)	6.36 (0.09)	交互作用		
全体	1290	1192	6.91 (0.07)	6.97 (0.07)		4	1.65	0.158
量的負荷 (3-12)								
1	142	169	6.83 (0.15)	6.96 (0.14)	6.89 (0.10)	主効果(時間)		
2	585	550	6.56 (0.08)	6.62 (0.08)	6.59 (0.06)	1	1.21	0.272
3	235	179	6.59 (0.14)	6.64 (0.15)	6.61 (0.11)	主効果(群)		
4	75	54	6.51 (0.21)	6.89 (0.24)	6.70 (0.16)	4	2.73	0.028
5	250	232	6.54 (0.11)	6.41 (0.12)	6.47 (0.08)	交互作用		
全体	1287	1184	6.60 (0.06)	6.70 (0.07)		4	0.63	0.643
身体的負荷 (1-4)								
1	143	171	3.02 (0.07)	2.88 (0.06)	2.95 (0.05)	主効果(時間)		
2	594	560	1.73 (0.04)	1.82 (0.04)	1.77 (0.03)	1	0.15	0.703
3	242	181	2.64 (0.06)	2.73 (0.07)	2.69 (0.05)	主効果(群)		
4	75	54	3.60 (0.10)	3.51 (0.12)	3.55 (0.08)	4	235.71	0.000
5	252	232	2.74 (0.05)	2.69 (0.06)	2.71 (0.04)	交互作用		
全体	1306	1198	2.74 (0.03)	2.73 (0.03)		4	1.84	0.118
コントロール (3-12)								
1	142	168	7.03 (0.16)	7.20 (0.15)	7.12 (0.11)	主効果(時間)		
2	582	555	6.81 (0.08)	6.87 (0.09)	6.84 (0.06)	1	0.64	0.425
3	236	178	8.75 (0.15)	8.71 (0.17)	8.73 (0.12)	主効果(群)		
4	74	53	6.79 (0.23)	7.10 (0.27)	6.94 (0.18)	4	41.52	0.000
5	249	232	7.20 (0.13)	7.10 (0.13)	7.15 (0.09)	交互作用		
全体	1283	1186	7.32 (0.07)	7.40 (0.08)		4	0.43	0.785
技能活用 (1-4)								
1	143	171	2.66 (0.07)	2.76 (0.06)	2.71 (0.05)	主効果(時間)		
2	595	557	2.57 (0.04)	2.61 (0.04)	2.59 (0.03)	1	0.35	0.554
3	239	180	2.30 (0.06)	2.45 (0.07)	2.38 (0.05)	主効果(群)		
4	75	54	3.15 (0.10)	3.09 (0.11)	3.12 (0.08)	4	16.92	0.000
5	252	232	2.77 (0.05)	2.67 (0.06)	2.72 (0.04)	交互作用		
全体	1304	1194	2.69 (0.03)	2.72 (0.03)		4	1.48	0.204
対人関係 (3-12)								
1	143	170	8.21 (0.15)	8.21 (0.14)	8.21 (0.10)	主効果(時間)		
2	585	547	8.77 (0.08)	8.63 (0.08)	8.70 (0.06)	1	0.26	0.608
3	234	175	8.76 (0.14)	9.13 (0.15)	8.95 (0.11)	主効果(群)		
4	75	54	9.02 (0.21)	8.83 (0.24)	8.93 (0.16)	4	7.85	0.000
5	249	230	8.62 (0.12)	8.83 (0.12)	8.73 (0.08)	交互作用		
全体	1286	1176	8.68 (0.06)	8.72 (0.07)		4	1.87	0.113

表3(cont.) 介入前後における得点の比較(全データ)

\*共変量:年齢,性別

変数 (range)	介入前		介入前	介入後	全体	検定		
	群	N	Mean (SE)	Mean (SE)	Mean (SE)	df	F値	p
<b>職場環境 (1-4)</b>								
1	143	171	2.95 (0.08)	2.84 (0.07)	0.05 (2.79)	主効果(時間)		
2	592	557	2.38 (0.04)	2.36 (0.04)	0.03 (2.31)	1	0.76	0.382
3	242	181	2.24 (0.07)	2.44 (0.08)	0.06 (2.22)	主効果(群)		
4	75	54	2.79 (0.11)	2.54 (0.13)	0.09 (2.49)	4	21.80	0.000
5	251	231	2.67 (0.06)	2.62 (0.06)	0.05 (2.55)	交互作用		
全体	1303	1194	2.60 (0.03)	2.56 (0.04)		4	2.07	0.083
<b>仕事適性 (1-4)</b>								
1	142	170	2.18 (0.06)	2.23 (0.06)	2.21 (0.04)	主効果(時間)		
2	593	559	1.97 (0.03)	2.04 (0.03)	2.00 (0.02)	1	3.98	0.046
3	241	180	2.26 (0.06)	2.31 (0.06)	2.28 (0.05)	主効果(群)		
4	75	54	2.04 (0.09)	2.27 (0.10)	2.16 (0.07)	4	11.53	0.000
5	251	232	2.23 (0.05)	2.22 (0.05)	2.22 (0.04)	交互作用		
全体	1302	1195	2.14 (0.03)	2.21 (0.03)		4	0.71	0.582
<b>働きがい (1-4)</b>								
1	143	170	2.29 (0.07)	2.32 (0.06)	2.31 (0.05)	主効果(時間)		
2	595	558	2.19 (0.03)	2.24 (0.03)	2.21 (0.03)	1	1.78	0.182
3	242	180	2.55 (0.06)	2.57 (0.07)	2.56 (0.05)	主効果(群)		
4	75	54	2.18 (0.09)	2.33 (0.11)	2.25 (0.07)	4	9.92	0.000
5	252	232	2.17 (0.05)	2.19 (0.05)	2.18 (0.04)	交互作用		
全体	1307	1194	2.28 (0.03)	2.33 (0.03)		4	0.23	0.919
<b>上司サポート (3-12)</b>								
1	140	168	7.27 (0.18)	7.52 (0.16)	7.40 (0.12)	主効果(時間)		
2	585	554	7.47 (0.09)	7.53 (0.09)	7.50 (0.07)	1	0.16	0.687
3	237	176	7.55 (0.16)	7.99 (0.18)	7.77 (0.13)	主効果(群)		
4	74	54	7.54 (0.25)	7.18 (0.29)	7.36 (0.19)	4	4.87	0.001
5	251	228	7.16 (0.14)	6.98 (0.14)	7.07 (0.10)	交互作用		
全体	1287	1180	7.40 (0.07)	7.44 (0.08)		4	1.70	0.148
<b>同僚サポート (3-12)</b>								
1	143	170	6.91 (0.16)	7.17 (0.15)	7.04 (0.11)	主効果(時間)		
2	590	553	6.91 (0.08)	7.09 (0.08)	7.00 (0.06)	1	0.24	0.623
3	241	179	6.73 (0.15)	6.65 (0.16)	6.69 (0.12)	主効果(群)		
4	74	53	7.41 (0.23)	7.43 (0.26)	7.42 (0.18)	4	3.21	0.012
5	251	230	6.94 (0.12)	6.82 (0.13)	6.88 (0.09)	交互作用		
全体	1299	1185	6.98 (0.07)	7.03 (0.07)		4	0.88	0.474
<b>家族・友人サポート (3-12)</b>								
1	143	171	5.03 (0.18)	5.38 (0.16)	5.20 (0.12)	主効果(時間)		
2	591	558	5.17 (0.09)	5.32 (0.09)	5.24 (0.07)	1	4.04	0.045
3	239	177	5.15 (0.16)	5.06 (0.18)	5.11 (0.13)	主効果(群)		
4	75	54	5.61 (0.25)	6.11 (0.29)	5.86 (0.19)	4	3.05	0.016
5	252	233	5.33 (0.14)	5.51 (0.14)	5.42 (0.10)	交互作用		
全体	1300	1193	5.26 (0.07)	5.48 (0.08)		4	0.74	0.564

表3(cont.) 介入前後における得点の比較(全データ)

\*共変量:年齢,性別

変数(range)	介入前		介入後		全体	検定		
	群	N	Mean (SE)	Mean (SE)		Mean (SE)	df	F値
仕事満足 (1-4)								
1	143	171	2.47 (0.07)	2.38 (0.06)	2.42 (0.05)	主効果(時間)		
2	591	558	2.42 (0.03)	2.42 (0.04)	2.42 (0.03)	1	0.60	0.437
3	239	177	2.30 (0.06)	2.31 (0.07)	2.31 (0.05)	主効果(群)		
4	75	54	2.36 (0.10)	2.31 (0.11)	2.33 (0.07)	4	2.13	0.075
5	252	233	2.34 (0.05)	2.30 (0.05)	2.32 (0.04)	交互作用		
全体	1300	1193	2.38 (0.03)	2.34 (0.03)		4	0.24	0.915
家庭満足 (1-4)								
1	143	170	2.03 (0.07)	1.98 (0.06)	2.01 (0.05)	主効果(時間)		
2	590	557	2.03 (0.04)	2.05 (0.04)	2.04 (0.03)	1	0.91	0.342
3	239	177	2.14 (0.06)	2.13 (0.07)	2.13 (0.05)	主効果(群)		
4	74	54	1.99 (0.10)	2.21 (0.11)	2.10 (0.08)	4	1.16	0.328
5	248	231	2.06 (0.05)	2.09 (0.06)	2.08 (0.04)	交互作用		
全体	1294	1189	2.05 (0.03)	2.09 (0.03)		4	0.65	0.626
CESD (0-60)								
1	131	155	14.21 (0.69)	13.34 (0.64)	13.78 (0.47)	主効果(時間)		
2	522	497	13.19 (0.36)	13.62 (0.37)	13.40 (0.26)	1	0.18	0.674
3	184	144	12.59 (0.67)	12.53 (0.73)	12.56 (0.55)	主効果(群)		
4	69	52	12.39 (0.96)	13.81 (1.11)	13.10 (0.74)	4	0.84	0.500
5	223	214	13.60 (0.54)	13.58 (0.55)	13.59 (0.39)	交互作用		
全体	1129	1062	13.20 (0.29)	13.38 (0.32)		4	0.60	0.663

表4 調査時期及びその1年前における心の健康問題による受診者数

群	介入前		介入後		全体		X <sup>2</sup> 検定	
	度数	(%)	度数	(%)	度数	(%)	df	X <sup>2</sup> 値
1	3	(8.6)	1	(2.9)	4	(11.4)	4	3.67
2	1	(2.9)	2	(5.7)	3	(8.6)		0.453
3	8	(22.9)	5	(14.3)	13	(37.1)		
4	2	(5.7)	4	(11.4)	6	(17.1)		
5	3	(8.6)	6	(17.1)	9	(25.7)		
全体	17	(48.6)	18	(51.4)	35	(100.0)		

表5 介入による変化率の比較(マッチングデータ)

変数 群	介入後 介入前	あり		なし		全体		McNemar検定		
		度数	(%)	度数	(%)	度数	(%)	df	X <sup>2</sup> 値	p
相談相手										
1	あり	63	(72.4)	7	(8.0)	70	(80.5)	1	0.00	1.000
	なし	8	(9.2)	9	(10.3)	17	(19.5)			
	全体	71	(81.6)	16	(18.4)	87	(100.0)			
2	あり	185	(56.4)	32	(9.8)	217	(66.2)	1	0.02	0.902
	なし	34	(10.4)	77	(23.5)	111	(33.8)			
	全体	219	(66.8)	109	(33.2)	328	(100.0)			
3	あり	72	(81.8)	6	(6.8)	78	(88.6)	1	0.10	0.752
	なし	4	(4.5)	6	(6.8)	10	(11.4)			
	全体	76	(86.4)	12	(13.6)	88	(100.0)			
4	あり	13	(44.8)	5	(17.2)	18	(62.1)	1	0.00	1.000
	なし	4	(13.8)	7	(24.1)	11	(37.9)			
	全体	17	(58.6)	12	(41.4)	29	(100.0)			
5	あり	81	(72.3)	9	(8.0)	90	(80.4)	1	0.06	0.803
	なし	7	(6.3)	15	(13.4)	22	(19.6)			
	全体	88	(78.6)	24	(21.4)	112	(100.0)			
ストレス解消法										
1	あり	39	(45.3)	12	(14.0)	51	(59.3)	1	0.00	1.000
	なし	13	(15.1)	22	(25.6)	35	(40.7)			
	全体	52	(60.5)	34	(39.5)	86	(100.0)			
2	あり	126	(38.2)	38	(11.5)	164	(49.7)	1	0.01	0.910
	なし	40	(12.1)	126	(38.2)	166	(50.3)			
	全体	166	(50.3)	164	(49.7)	330	(100.0)			
3	あり	55	(62.5)	9	(10.2)	64	(72.7)	1	0.06	0.803
	なし	7	(8.0)	17	(19.3)	24	(27.3)			
	全体	62	(70.5)	26	(29.5)	88	(100.0)			
4	あり	20	(66.7)	4	(13.3)	24	(80.0)	1	0.17	0.683
	なし	2	(6.7)	4	(13.3)	6	(20.0)			
	全体	22	(73.3)	8	(26.7)	30	(100.0)			
5	あり	64	(57.7)	10	(9.0)	74	(66.7)	1	0.06	0.814
	なし	8	(7.2)	29	(26.1)	37	(33.3)			
	全体	72	(64.9)	39	(35.1)	111	(100.0)			

表5(cont.) 介入による変化率の比較(マッチングデータ)

変数 群	介入後 介入前	頻繁に思った 時々思った あまり思わなかった 全く思わなかった				全体		McNemar-Bowker検定		
		度数 (%)	度数 (%)	度数 (%)	度数 (%)	度数 (%)	度数 (%)	df	X <sup>2</sup> 値	p
希死念慮										
1	頻繁に思った	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.1)		4	3.00	0.809
	時々思った	0 (0.0)	3 (3.4)	4 (4.5)	0 (0.0)	7 (7.9)				
	あまり思わなかった	0 (0.0)	2 (2.2)	8 (9.0)	7 (7.9)	17 (19.1)				
	全く思わなかった	1 (1.1)	1 (1.1)	5 (5.6)	57 (64.0)	64 (71.9)				
	全体	2 (2.2)	6 (6.7)	17 (19.1)	64 (71.9)	89 (100.0)				
2	頻繁に思った	2 (0.6)	1 (0.3)	1 (0.3)	1 (0.3)	5 (1.5)		6	5.21	0.517
	時々思った	2 (0.6)	15 (4.5)	7 (2.1)	6 (1.8)	30 (8.9)				
	あまり思わなかった	0 (0.0)	12 (3.6)	25 (7.4)	23 (6.8)	60 (17.8)				
	全く思わなかった	0 (0.0)	5 (1.5)	32 (9.5)	205 (60.8)	242 (71.8)				
	全体	4 (1.2)	33 (9.8)	65 (19.3)	235 (69.7)	337 (100.0)				
3	頻繁に思った	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.1)		4	6.03	0.420
	時々思った	1 (1.1)	2 (2.2)	2 (2.2)	1 (1.1)	6 (6.7)				
	あまり思わなかった	0 (0.0)	3 (3.3)	8 (8.9)	1 (1.1)	12 (13.3)				
	全く思わなかった	0 (0.0)	2 (2.2)	7 (7.8)	62 (68.9)	71 (78.9)				
	全体	2 (2.2)	7 (7.8)	17 (18.9)	64 (71.1)	90 (100.0)				
4	頻繁に思った	1 (3.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (3.3)		4	3.82	0.701
	時々思った	1 (3.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (3.3)	2 (6.7)				
	あまり思わなかった	0 (0.0)	1 (3.3)	1 (3.3)	4 (13.3)	6 (20.0)				
	全く思わなかった	0 (0.0)	0 (0.0)	7 (23.3)	14 (46.7)	21 (70.0)				
	全体	2 (6.7)	1 (3.3)	8 (26.7)	19 (63.3)	30 (100.0)				
5	頻繁に思った	1 (0.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (1.8)	3 (2.7)		5	6.11	0.411
	時々思った	2 (1.8)	4 (3.5)	4 (3.5)	2 (1.8)	12 (10.6)				
	あまり思わなかった	0 (0.0)	5 (4.4)	8 (7.1)	8 (7.1)	21 (18.6)				
	全く思わなかった	0 (0.0)	0 (0.0)	8 (7.1)	69 (61.1)	77 (68.1)				
	全体	3 (2.7)	9 (8.0)	20 (17.7)	81 (71.7)	113 (100.0)				

表5(cont.) 介入による変化率の比較(マッチングデータ)

変数 群	介入後 介入前	あり		なし		全体		McNemar検定		
		度数	(%)	度数	(%)	度数	(%)	df	$\chi^2$ 値	p
自殺企図										
1	あり	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	0.00	1.000
	なし	1	(1.1)	87	(98.9)	88	(100.0)			
	全体	1	(1.1)	87	(98.9)	88	(100.0)			
2	あり	1	(0.3)	4	(1.2)	5	(1.5)	1	0.00	1.000
	なし	5	(1.5)	328	(97.0)	333	(98.5)			
	全体	6	(1.8)	332	(98.2)	338	(100.0)			
3	あり	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	-	-	-
	なし	0	(0.0)	88	(100.0)	88	(100.0)			
	全体	0	(0.0)	88	(100.0)	88	(100.0)			
4	あり	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	0.00	1.000
	なし	1	(3.3)	29	(96.7)	30	(100.0)			
	全体	1	(3.3)	29	(96.7)	30	(100.0)			
5	あり	0	(0.0)	3	(2.7)	3	(2.7)	1	0.25	0.617
	なし	1	(0.9)	109	(96.5)	110	(97.3)			
	全体	1	(0.9)	112	(99.1)	113	(100.0)			

表6 介入前後における得点の比較(マッチングデータ)

変数(range)	介入前		介入後		検定		
	群	N	Mean (SE)	Mean (SE)	df	F値	p
<b>質的負荷 (3-12)</b>							
1	88		<b>6.88 (0.21)</b>	<b>6.26 (0.21)</b>	主効果(時間)		
2	328		<b>6.19 (0.11)</b>	<b>6.46 (0.11)</b>	1	0.01	0.905
3	85		8.66 (0.21)	8.38 (0.21)	交互作用		
4	30		6.87 (0.35)	7.10 (0.36)	4	5.03	0.001
5	113		<b>6.01 (0.18)</b>	<b>6.46 (0.18)</b>			
<b>量的負荷 (3-12)</b>							
1	87		7.23 (0.20)	6.94 (0.19)	主効果(時間)		
2	325		6.33 (0.10)	6.46 (0.10)	1	0.28	0.599
3	85		7.18 (0.20)	7.07 (0.19)	交互作用		
4	30		6.47 (0.34)	7.00 (0.32)	4	1.75	0.137
5	113		6.70 (0.17)	6.67 (0.16)			
<b>身体的負荷 (1-4)</b>							
1	88		3.07 (0.10)	2.99 (0.09)	主効果(時間)		
2	335		1.55 (0.05)	1.61 (0.05)	1	0.00	0.982
3	88		3.27 (0.10)	3.25 (0.09)	交互作用		
4	30		3.37 (0.17)	3.47 (0.16)	4	1.05	0.383
5	113		2.81 (0.09)	2.76 (0.08)			
<b>コントロール (3-12)</b>							
1	88		7.07 (0.22)	7.06 (0.21)	主効果(時間)		
2	327		6.60 (0.11)	6.70 (0.11)	1	0.05	0.826
3	85		9.14 (0.22)	8.99 (0.21)	交互作用		
4	28		6.14 (0.39)	6.39 (0.36)	4	0.50	0.738
5	112		6.86 (0.19)	6.79 (0.18)			
<b>技能活用 (1-4)</b>							
1	88		2.66 (0.86)	2.78 (0.75)	主効果(時間)		
2	334		2.73 (0.79)	2.66 (0.76)	1	0.54	0.461
3	88		2.08 (1.04)	2.26 (0.96)	交互作用		
4	30		3.30 (0.84)	3.30 (0.75)	4	1.67	0.155
5	113		2.91 (0.84)	2.86 (0.80)			
<b>対人関係 (3-12)</b>							
1	87		8.29 (1.89)	8.07 (1.90)	主効果(時間)		
2	324		<b>8.67 (1.81)</b>	<b>8.37 (1.75)</b>	1	0.47	0.492
3	84		<b>9.11 (1.77)</b>	<b>9.55 (1.78)</b>	交互作用		
4	30		8.67 (1.32)	8.87 (1.63)	4	3.99	0.003
5	111		8.60 (1.85)	8.79 (1.85)			

太字斜体: 単純主効果の検定結果が有意であったもの

表6(cont.) 介入前後における得点の比較(マッチングデータ)

変数 (range)	群	介入前	介入後	検定		
		Mean (SE)	Mean (SE)	df	F値	p
<b>職場環境 (1-4)</b>						
1	88	3.03 (0.86)	2.89 (0.88)	主効果(時間)		
2	330	2.38 (0.93)	2.28 (0.91)	1	0.44	0.509
3	88	<i>2.15 (0.98)</i>	<i>2.51 (0.97)</i>	交互作用		
4	30	2.73 (0.83)	2.43 (0.82)	4	5.09	0.000
5	112	2.65 (1.08)	2.67 (1.11)			
<b>仕事適性 (1-4)</b>						
1	86	2.15 (0.80)	2.23 (0.70)	主効果(時間)		
2	335	1.97 (0.64)	2.00 (0.69)	1	0.53	0.468
3	85	2.19 (0.91)	2.28 (0.88)	交互作用		
4	30	2.17 (0.75)	2.17 (0.91)	4	0.73	0.572
5	113	2.22 (0.85)	2.16 (0.80)			
<b>働きがい (1-4)</b>						
1	88	2.30 (0.90)	2.30 (0.73)	主効果(時間)		
2	334	2.14 (0.74)	2.22 (0.74)	1	1.92	0.166
3	88	2.56 (0.91)	2.59 (0.81)	交互作用		
4	30	2.07 (0.64)	2.20 (0.81)	4	0.36	0.837
5	113	2.11 (0.93)	2.13 (0.87)			
<b>上司サポート (3-12)</b>						
1	86	7.05 (2.27)	7.24 (2.22)	主効果(時間)		
2	329	7.29 (1.99)	7.67 (1.99)	1	3.29	0.070
3	86	7.59 (1.97)	8.00 (1.98)	交互作用		
4	30	7.23 (1.92)	7.23 (1.70)	4	1.10	0.356
5	111	6.68 (2.09)	6.65 (1.99)			
<b>同僚サポート (3-12)</b>						
1	87	6.84 (2.16)	6.99 (2.05)	主効果(時間)		
2	333	6.85 (1.95)	7.20 (1.96)	1	1.65	0.199
3	87	6.74 (1.54)	6.85 (1.70)	交互作用		
4	30	7.20 (1.79)	7.27 (2.16)	4	1.23	0.296
5	112	6.62 (1.92)	6.55 (1.99)			
<b>家族・友人サポート (3-12)</b>						
1	88	4.57 (1.69)	4.86 (1.88)	主効果(時間)		
2	333	5.25 (2.22)	5.51 (2.12)	1	4.72	0.030
3	87	5.11 (1.96)	5.15 (1.85)	交互作用		
4	29	5.28 (2.12)	5.83 (2.67)	4	0.78	0.537
5	112	5.16 (2.06)	5.16 (2.21)			

太字斜体: 単純主効果の検定結果が有意であったもの



表6(cont.) 介入前後における得点の比較(マッチングデータ)

変数(range) 群	介入前		介入後		検定		
	Mean	(SE)	Mean	(SE)	df	F値	p
仕事満足(1-4)							
1	88	2.47 (0.83)	2.49 (0.77)		主効果(時間)		
2	337	2.41 (0.81)	2.45 (0.83)		1	0.06	0.813
3	87	2.21 (0.70)	2.21 (0.78)		交互作用		
4	30	2.30 (0.79)	2.20 (0.81)		4	0.31	0.871
5	113	2.35 (0.85)	2.34 (0.85)				
家庭満足(1-4)							
1	87	1.92 (0.75)	1.93 (0.66)		主効果(時間)		
2	338	2.04 (0.83)	2.06 (0.81)		1	0.16	0.693
3	87	2.26 (0.80)	2.10 (0.86)		交互作用		
4	30	2.10 (0.80)	2.30 (0.92)		4	1.49	0.203
5	112	2.09 (0.80)	2.10 (0.88)				
CESD(0-60)							
1	78	13.38 (7.95)	12.96 (8.53)		主効果(時間)		
2	292	12.81 (7.49)	13.16 (7.57)		1	0.04	0.845
3	61	11.93 (8.38)	12.79 (9.59)		交互作用		
4	27	13.19 (8.80)	12.44 (7.63)		4	0.45	0.771
5	92	12.74 (7.29)	13.09 (7.60)				

表7 介入による心の健康問題による受診者の変化率(マッチングデータ)

群	介入後 介入前	あり		なし		全体		McNemar検定		
		度数	(%)	度数	(%)	度数	(%)	df	X <sup>2</sup> 値	p
1	あり	1	(1.1)	0	(0.0)	1	(1.1)	-	-	-
	なし	0	(0.0)	88	(98.9)	88	(98.9)			
	全体	1	(1.1)	88	(98.9)	89	(100.0)			
2	あり	1	(0.3)	2	(0.6)	3	(0.9)	1	0.00	1.000
	なし	2	(0.6)	338	(98.5)	340	(99.1)			
	全体	3	(0.9)	340	(99.1)	343	(100.0)			
3	あり	1	(1.1)	3	(3.2)	4	(4.3)	1	0.25	0.617
	なし	1	(1.1)	89	(94.7)	90	(95.7)			
	全体	2	(2.1)	92	(97.9)	94	(100.0)			
4	あり	2	(6.1)	0	(0.0)	2	(6.1)	1	0.00	1.000
	なし	1	(3.0)	30	(90.9)	31	(93.9)			
	全体	3	(9.1)	30	(90.9)	33	(100.0)			
5	あり	2	(1.7)	1	(0.8)	3	(2.5)	1	1.50	0.221
	なし	5	(4.1)	113	(93.4)	118	(97.5)			
	全体	7	(5.8)	114	(94.2)	121	(100.0)			

別添資料 1

管理監督者対象メンタルヘルス講習会配布資料（H19/6/23）

管理監督者対象メンタルヘルス講習会

\*メンタルヘルスとは

- ・一次予防（病気の予防）
- ・二次予防（早期発見と早期ケア）
- ・三次予防（再発防止）

\*メンタルヘルス悪化の実態

- こころの病を持つ労働者の増加
- 30代のメンタルケース・自殺ケースの増加
- 管理職のケースの増加
- こころの病・自殺の労災認定の急増

\*職場のメンタルヘルスの悪化

- こころの病気を起こす要因：職場のストレス（+病気になりやすさ）
- こころの病気を防ぐ要因：職場や家庭でのサポート

\*メンタルヘルス指針（2000年、2006年）の基本

3種類の予防（一次予防、二次予防、三次予防）

3つの対策

- ① 仕事の状況と職場環境の改善
- ② 教育研修と情報提供
- ③ メンタルヘルス不調への気づきと対応

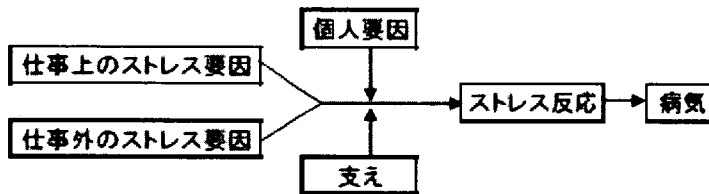
4つのケア

- ① セルフケア
- ② ラインによるケア
- ③ 産業保健スタッフ等によるケア
- ④ 産業場外資源におけるケア

（\*家族によるケア）

《メンタルヘルス対策では病気の前段階でのストレス状態での気づきが重要》

\* ストレスと病気



\* 個人のストレス反応

身体的反応：頭痛、微熱、動悸、息苦しさ、喉のつまる感じ、咳、胃・胸・お腹が痛い、下痢・便秘、蕁麻疹、生理不順、尿が近い、背部痛

精神的反応：不安、イライラ、怒り、集中力・持続力低下、無気力、抑うつ、自己評価の低下

行動面での変化：過食、飲酒量増加、過眠、多動、多弁、引きこもり

\* 組織のストレス反応

病人の増加、事故の増加、顧客からのクレームの増加、不良品の増加、生産性の低下、モラルの低下、退職者の増加

\* 早期発見のポイント

①出勤状況：無断欠勤、病気休暇が多い、月曜・金曜の欠勤が多い、遅刻・早退が多い、風邪・お腹の具合を理由とする欠勤が多い

②事故・集中力低下

③症状（変化）：元気がない、口数の減少、落ちつかない、攻撃的、疑い深い、孤立、独り言、不安な表情、離席が多い、居眠り、ボーとしている、酒臭い、話のまとまりが悪い

管理監督者対象メンタルヘルス講習会配布資料（H19/6/23）

\*こころの病気

1. うつ病

①特徴：こころの風邪で、誰にでもなる可能性がある。

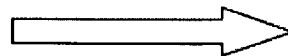
「必ず治る」とも言えず、再発が多い。最近は効果的な抗うつ薬が発売。

治療は、休養・栄養・薬・カウンセリング・支え

自殺との関係が濃厚

②症状：不眠

欲の低下



2週間以上持続

気力の低下

落ち込み、自責、自信喪失、身体症状、集中力・持続力下、死にたくなる

2. 統合失調症

①特徴：若年発症で、発症率約1%

②症状：幻覚・妄想、意欲・発動性低下など

3. 神経症

①特徴：不安を中心症状とする

治療は、薬とカウンセリング

②症状：不安、パニック発作、身体症状、人前での緊張、強迫行為

4. 依存症

特徴：依存対象は、アルコール、薬、覚醒剤、ギャンブル、インターネットなど

基本は依存しやすい性質

集団療法で治療が多く、うつ病との合併が多い

5. 職場不適合

特徴：基本的には環境とのミスマッチ

こころの病にいたる中途段階

「本人の問題」と「職場の問題」の両方が関係

業務調整により改善の可能性が大きく、慎重な評価が必要

## 6. 自殺・自傷行為

特徴：うつ病・抑うつ状態・人格障害との関連が高い

自殺企図の最も強い危険因子は自殺の既往

孤立

自殺のサイン

自殺企図時は混乱・錯乱状態

自殺しない約束を取り付ける

まずは安全確保

家族への連絡

### \*NGワード

「頑張れ」	「気の病だ」	「根性がない」
「気が緩んでいるから…」	「怠けじゃないよな」	「仮病」
「お前だけではない」	「俺も若い頃は…」	「無駄飯食い」
「降格だ(クビだ)」	「反省文を書け」	「周囲に迷惑をかけている」
「旅行にでも行ったら」	「酒でも飲もうか」	

### \*お勧めワード

「無理をするな」	「十分良くなるまで休んでいろ」
「元気になってから頑張ってくればいい」	「休み中は評価の対象外」
「皆で待っているよ」	「経済的にはどうなんだ」
「休み中どのように連絡を取ろうか」	
「よく頑張ってきた。今は少し疲れが出ているから、休養が必要かもしれない。そうしたら、本来の力が発揮できるかも」	
「手を抜くことも考えなくては」	「プライオリティを上手につけること」
「業務の見直しを考えよう」	

### \*医療機関の種類

精神科、神経科、精神神経科、心療内科、神経内科、脳神経外科

別添資料 2

**I. 職場における心の健康づくり**

**1. 労働者の心の健康に関する現状**

職場の人間関係や環境、仕事の内容に強いストレスを感じている人は、年々増加しています。労働者の調査によると、仕事や職場生活に強いストレスを感じている人は、全体の6割もいることがわかっています。

—仕事や健康生活に関する 強い不安、悩み、ストレスを感じる労働者の割合—

昭和57年	昭和62年	平成4年	平成9年	平成14年
50.6%	55.0%	57.3%	62.8%	61.5%

(主な原因)

- ・ 仕事の負担が大きすぎる。あるいは少なすぎる。
- ・ 長時間労働である。あるいはなかなか休憩時間がとれない
- ・ 労働者の技術や技能が活用されていない
- ・ 繰り返しの多い単純作業ばかりである
- ・ 労働者に自由度や裁量権が与えられていない（仕事のコントロール度が低い）
- ・ 上司、同僚からの支援や相互の交流がない
- ・ 職場の意思決定に参加する機会がない
- ・ 昇進や将来の技術、知識獲得についての情報がない など

**2. 「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」別紙1・・・参照**

経済不況、競争社会、リストラ、情報化社会、テクノストレス、昼夜の区別がない生活など、ストレスの多い時代・ストレスからと思われる病気の増加・自殺者の増加などから厚生労働省では、労働者の心の健康づくり対策について基本的な進め方・内容などについて平成12年8月9日行政通達が出された。

**3. 企業と健康配慮義務**

わが国では、自殺者が年々増加して、現在では、交通事故の約3.5倍に当たる3万人以上の自殺者がでています。その最も重要な要因は「うつ病」であるとわかっています。「うつ病」をはじめとした心の病気は、医療機関にかかっていない場合も多く、周りの理解も乏しく（本人自身も）偏見を少しでも変えていかなければ自殺予防の改善はできない時代が来ていると考えられます。

その対応について、管理監督者は十分理解し、自分自身の健康管理をはじめとして、部下の健康管理にも十分配慮が必要である。

## Ⅱ ストレスについての基礎知識

### 1. ストレスとは

ボールは、指で押すとへこみます。押すという刺激がストレッサー、へこんだ状態がストレス。こころや体が健康であれば多少のストレスも跳ね除けることができます。

平成9年度、労働者健康状況調査では、仕事や職業生活に関する強い不安、悩みやストレスがある労働者の割合は、男性 64.4% 女性 59.9%

### 2. 心と体の密接な関係

#### ◎ 自律神経は、

交感神経・・・車に例えればアクセルのように、全身の働きを活動的にする  
副交感神経・・・ブレーキのように、全身の働きを抑制する

過剰なストレスによって、体の臓器や器官をコントロールしている自律神経がバランスを崩し、体調の変化となってあらわれます。

(例) 血圧上昇(低下)、呼吸の変化、息切れ、偏頭痛、肩こり、めまい、口喝吐き気、胃痛、食欲不振(過食)、便秘、下痢、汗、顔のほてり、体の痛み動作・・・

#### ◎ ストレスが原因:

器質的(検査で異常) 胃潰瘍、十二指腸潰瘍、高血圧、糖尿病  
機能的(検査で異常無) 自律神経失調症

### 3. ストレスと上手につきあう

#### ◎ ストレスはあって当たり前

生きている限りストレスは避けられません。適度なストレスは人生のスパイス

#### ◎ 自分がストレス状態にあることを認める

心も体も疲れているときは、休むことも大切です。

#### ◎ 上手に発散する

日常から離れる時間を持ち、夢中になって時間が過ぎる趣味?があると良い

#### ◎ 適度な運動とバランスのとれた食事も大切

### Ⅲ 心の病気 早期発見・予防ポイントと対応（主にうつ病）

#### 1. 相談しやすい環境とは？

◎ プライバシーを守る

相談を受けるときは、内容を他人にもらさないことを約束する。

◎ 心の病気に対し偏見をすてる

生活習慣病・メタボリック（高血圧、高脂血、糖尿病・・・）は、理解できるが心の病気は、理解しにくいために偏見につながる

◎ うつ病は「まじめ」「几帳面」「秩序を重んじ、周囲とのバランスをとりながら行動する」「仕事や勉強に熱心に取り組み正義感が強く職場では、模範的タイプ」

- ・・・仕事をするうえでは、大切な人
- ・・・優れた人を失うので、時間をかけて見守ってほしい
- ・・・うつ病は、良くなる病気

#### 2. 職場では、どんなことに気がつけたら良いか？

◎ 普段から大体どんな人かつかんでおくこと（いろいろな人がいて当然）

- ・人柄、気持ちの状態（おおらか、のんびり、ゆっくり、几帳面、まじめ・・・）
- ・出勤状況（早め出勤、遅め出勤・・・）
- ・仕事以外のコミュニケーションもつかんでおく。日常の中からつかむ（通勤状況、家族、子供、友人、趣味・・・）

◎ ストレスサインを見逃さないこと

- ・いつもきちんと出勤する人が遅刻、早退、欠勤が増える
- ・仕事の能率が低下しミスが増える
- ・口数が少なくなり考え込む（ため息が増える）
- ・他人の言動を必要以上に気にしたり、気をまわして疑ったりする
- ・同僚とのつきあいが、億劫になる
- ・イライラして怒りっぽくなる
- ・眠れない日が増える

◎ 環境変化に注意

- ・異動、昇格、業務の変化
- ・家族の変化（病気、結婚、新築、転居、死・・・）
- ・逆に長い間、仕事に変化がないことでストレスになることもある



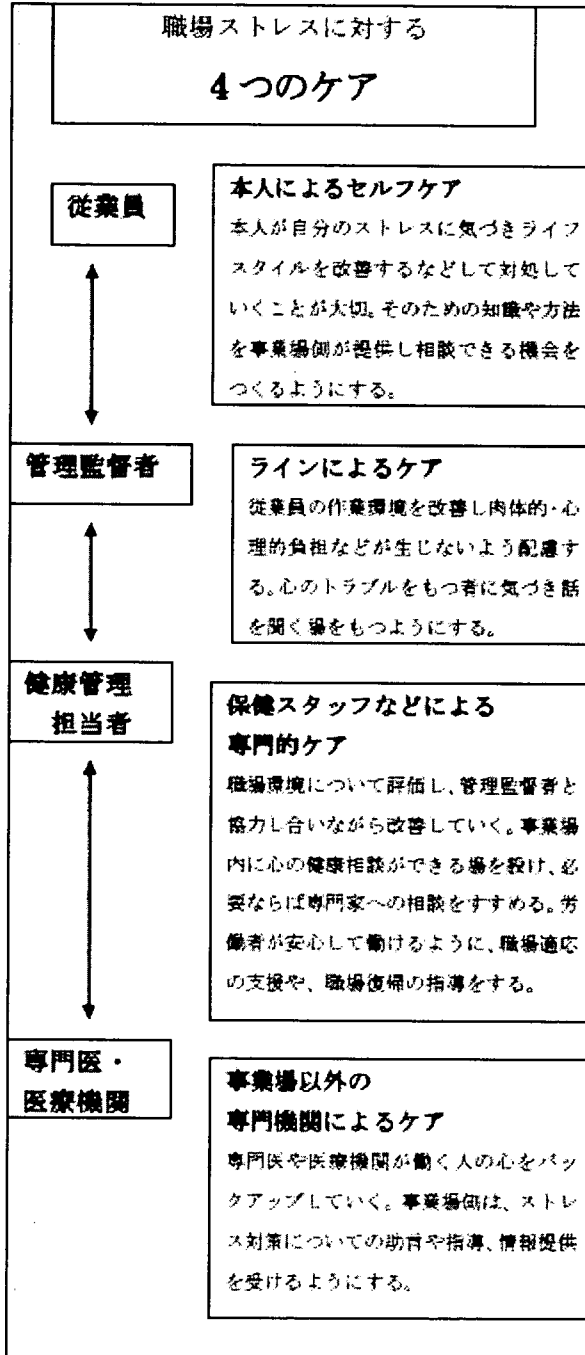
### 3. どのように対応したら良いか

- ◎ 変化に気づいたら、早めに声をかけ（他の人に目立たないように）聞いてみる
- ◎ 決して「頑張れ!」とか励ましてはならない。秘密厳守のこと  
相談を受けると、何かアドバイスをしなくては・・・と思ったり、叱咤激励をしがちですが逆効果。自分の話を聞いてもらいたい、わかってもらいたい・・・それが気持ちを楽にさせます。
- ◎ **酒を交えての激励は、絶対にやってはいけません**
- ◎ 話を聞いて犯人探しをしてはならない、上司はあくまで中立的立場を守る
- ◎ 重大事項の決定は、先送りに・・・。うつ病になると否定的な考えになりがちです。すぐ仕事を辞めるとか離婚するとか言うので「今は疲れているので、元気になったらゆっくり決めよう」と伝えましょう
- ◎ どこかで診てもらっているか聞いて、受診中なら様子を見て、「良くならない時は相談にのる」ことを伝える
- ◎ 未受診の時は、まずかかりつけ医に相談をすすめる。かかりつけ医がいない人には、職場の産業医、保健スタッフに相談をすすめる。職場に相談するところがないときは、**別紙2・参照**
- ◎ 専門医より休ませるように指示があった場合は、躊躇なく休ませること  
無理をさせると、自殺に追い込むことになりかねません。ストレスから来る自殺過労死も労災認定になることもあります。企業の大きなマイナスイメージになります
- ◎ 早期に専門医（精神科医）に相談した方が、早く治すことにつながります。そして一人でも職場復帰させることで周りの人も安心して相談にみえます
- ◎ 休むことになったら、診断書は、一ヶ月ごとにもらうこと
- ◎ 通院中は「受診しているか・・・？」くらいで、悩み事に細かく立ち入らない  
過剰に気を使いすぎない
- ◎ 復職後3ヵ月くらいは、リハビリとして様子を見てください  
(主治医と異動についてはよく相談してください。そのときは、本人に主治医に会うことを了解を得てください)

#### IV 心の健康づくり

1. 疲労（心身）に早く気づきましょう  
疲労をとるには、まず生活リズムを整えましょう  
休日の翌朝（月曜日）には、疲れが取れていることが大切です
2. 3つのR
  - REST 休む
  - RELAXATION 積極的な気持ちの癒し
  - RECREATION 自分をよみがえらせる。ストレスの回みを直す
3. レクリエーションのできる体力を残す・・・成績のアップにつながる
4. 仕事以外の楽しみを見つける・・・かまえずぎない  
5～10分でも良い（楽しみは時間ではない）  
むかし楽しんだことでも良い
5. 体を動かしましょう・・・歩くことが基本  
自然にふれよう！（朝の太陽、緑、水、花、犬、猫・・・）
6. おしゃべりも役に立つ  
仕事以外の仲間をもちましよう！
7. 食事もバランスが大切  
特に朝は食べましょう  
主食（ご飯・パン・麺類・・・）主菜（肉・魚・卵・大豆・・・）  
副菜（野菜・・・）がそろって食事といえます
8. 夜更かしをしない  
できるだけ夜12時前には、寝ましょう
9. 朝の挨拶は、大きな声で！気持ちを上昇させる
10. 朝から笑いのある職場には、病気が少ない

別紙 1



**厚生労働省による「心の健康づくり計画」のポイント**は、本人、事業場、専門家との連携プレー

厚生労働省では、労働者の心の健康づくり対策について、基本的な進め方、事業場で実施すべき内容、行政や関係団体が支援すべき事項についてまとめました。

もっとも注目したいのが4つのケアです。従業員本人がストレスに気づき、自ら生活を改善していくケア、事業場側による心のケアとバックアップ、専門医や医療機関など専門家によるケアそしてこれらが連携していこうというものです。

心の相談窓口

別紙 2

**最寄りの保健所**

地域に住む人の健康づくりと  
精神福祉業務の窓口になっている

**会社の保健スタッフ**

体のけがや病気だけでなく  
ストレス症にも対応できる  
産業医・保健師・看護師など

**各都道府県の精神保健福祉センター（関東周辺）**

専門スタッフが面接相談・電話相談を行っています。

医療機関の紹介します

埼玉県立	精神保健総合センター	048-723-1111
千葉県	〃	043-263-3891
東京都立中部総合	〃	03-3302-7575
東京都立多摩総合	〃	042-376-1111
東京都立	〃	03-3842-0948
神奈川県立	〃	045-821-8822

**「勤労者心の健康相談」窓口**

**フリーダイヤルで相談できる病院 月～金（祝除く）14時から20時**

横浜労災病院・勤労者メンタルヘルスセンター 0120-706-185

中部労災病院・〃 0120-646-556

**電話で相談できる病院（関東周辺）月～金（祝除く）14時から20時**

関東労災病院・勤労者メンタルヘルスセンター 044-434-7556

東京労災病院・〃 03-3742-7556

**電子メールによる相談が可能な病院 24時間受付**

横浜労災病院・勤労者メンタルヘルスセミナー

メールアドレス [mental-tel@yokohamah.rofuku.go.jp](mailto:mental-tel@yokohamah.rofuku.go.jp)