

(3) 形式

	推奨内容
項目	【推奨 5：プログラムの提供形式】 事業場や参加者の特徴・状況に応じて、提供形式（集合教育，個別教育）を選択する。
根拠	【推奨 5：プログラムの提供形式】 <ul style="list-style-type: none">・ 集合形式による介入効果を検討した 38 論文（集合形式のみ 35 論文，個別形式との併用 3 論文）のうち 14 論文において，グループを活用した参加型学習（グループディスカッションやグループワークなど）を取り入れ，かつ心理的ストレス反応の低減に効果が認められていた[3, 4, 7-11, 14, 15, 18, 20, 21, 24, 37]。・ 個人面接，電話，eメールによる個別教育（eラーニング，日記を除く）では，7 論文において心理的ストレス反応の低減に効果が認められていた[21, 22, 25, 26, 28, 38, 47]。

実施のポイント

【推奨 5：プログラムの提供形式】

- ・ 集合形式の場合，グループを活用した参加型学習を取り入れるように努めます。
- ・ 集合形式のプログラムで心理的ストレス反応の低減効果が認められた研究の多くは，参加型学習を取り入れています。
- ・ 参加型学習では，参加者相互の意見交換が促進され，行動や認知を修正するためのフィードバックが得られやすくなります。
- ・ 参加型学習では，同じ問題を共有する参加者の行動を観察したり，取り入れたりする機会が得られやすくなります。
- ・ グループディスカッションやグループワークでは，1 グループあたりの人数が 10 名を超えないように配慮します。
- ・ 個別教育では，参加者の心理的抵抗（周囲に対する気がね）を少なくするような工夫をします。
- ・ 個別教育では，参加者のニーズに応じたプログラムを提供します。

	ヒント
項目	【ヒント3：セルフケアとその他の対策との組合せ】 学習内容の活用を促進させるための職場環境づくりを行う（裁量権を上げるための対策を併用する）。
コンセンサス	【ヒント3：セルフケアとその他の対策との組合せ】 個人向けストレス対策（セルフケア）では、裁量権の多い職場環境で就業している参加者ほど好ましい効果が得られやすい[32, 42, 43]。

実施のポイント

【ヒント3：セルフケアとその他の対策との組合せ】

- ・ 従業員参加型の職場環境改善活動などを行い、労働者一人ひとりの裁量権を上げるための工夫を行います。
- ・ 職場環境改善活動では、職業性ストレス簡易調査票、仕事のストレス判定図、メンタルヘルスアクションチェックリストなどを活用することができます。

(4) 事後の対応

	推奨内容
項目	【推奨 6：フォローアップセッションの設定】 教育セッションの終了後にフォローアップセッションを設け、プログラムで学んだ知識や技術を振り返る機会や日常生活での適用を促進する機会を設ける。
根拠	【推奨 6：フォローアップセッションの設定】 ・ フォローアップセッション（ブースターセッション）を設けることにより、ストレス対策の効果がより長期的に維持されることが明らかにされていた[20]。 ・ 「ブースター」という直接的な記載はなくても、最終回のセッションまでのインターバルが長く、かつ心理的ストレス反応の低減に効果が認められた研究を抽出したところ、3件が該当した[8, 17, 22]。これら3件のうち2件は3ヶ月の間隔を有していた[8, 22]。

実施のポイント

【推奨 6：フォローアップセッションの設定】

- ・ 事業場の事情に合わせて、最低1回はフォローアップセッションを設けます。
- ・ フォローアップセッションの実施時期としては最終セッション終了後3ヶ月が目安となります。
- ・ フォローアップセッションの回数とその効果との関連についてはまだ明らかな知見が得られていないため、当面は事業場の事情に合わせて実施されることが望まれます。
- ・ フォローアップでは、面談、電話、メールなど個別形式を取り入れて行うことも可能です。

ヒント	
項目	【ヒント4：活用促進のための工夫】 知識や技術を定着させ、日常生活での活用を促進するための工夫を行う。
コンセンサス	【ヒント4：活用促進のための工夫】 ・次のセッションまでに日常生活内で取り組む課題（ホームワーク）を課し（次のセッションの予習や介入終了後のみものは除く）、かつ心理的ストレス反応の低減に効果が認められた研究として、18件が該当した[6, 8, 9, 12, 14, 16, 17, 21, 26-28, 32, 34, 35, 37, 38, 48, 49]。

実施のポイント

- 【ヒント4：活用促進のための工夫】
- ・教育内容を知的に理解しても、その内容が日常生活に適用されなければ、メンタルヘルス不調の未然防止や健康の保持・増進には結びつきません。そのため、ワークシートを配布するなど、学んだ知識を自己の問題や状況に適用できるようにします。
 - ・複数回のセッションを提供する場合、次のセッションまでに日常生活で取り組む課題（ホームワーク）を設け、技術の定着を促進します。

引用文献 (付録 1)

1. Van der Klink, J., Blonk, R., Schene, A.H., and Van Dijk, F., The benefits of interventions for work-related stress. *American Journal of Public Health*, 2001. 91(2): p. 270-76.
2. Richardson, K.M. and Rothstein, H.R., Effects of occupational stress management intervention programs: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2008. 13(1): p. 69-93.
3. Cecil, M. A. and Forman, S. G., Effects of stress inoculation training and coworker support groups on teachers' stress. *Journal of School Psychology*, 1990. 28(2): p. 105-18.
4. Pipe, T.B., Bortz, J.J., Dueck, A., Pendergast, D., Buchda, V., and Summers, J., Nurse Leader Mindfulness Meditation Program for Stress Management: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nursing Administration*, 2009. 39(3): p. 130-37.
5. Zolnierczyk-Zreda, D., An intervention to reduce work-related burnout in teachers. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics (JOSE)*, 2005. 11(4): p. 423-30.
6. Murphy, L.R., Stress management in highway maintenance workers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 1984. 26(6): p. 436-42.
7. Bertoch, M.R., Nielsen, E.C., Curley, J.R., and Borg, W.R., Reducing teacher stress. *The Journal of Experimental Educational*, 1989: p. 117-28.
8. Bond, F.W. and Bunce, D., Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2000. 5(1): p. 156-63.
9. de Jong, G.M. and Emmelkamp, P.M.G., Implementing a Stress Management Training: Comparative Trainer Effectiveness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2000. 5(2): p. 309-20.
10. Ganster, D.C., Mayes, B.T., Sime, W.E., and Tharp, G.D., Managing organizational stress: A field experiment. *Journal of Applied Psychology*, 1982. 67(5): p. 533-42.
11. Higgins, N.C., Occupational stress and working women: The effectiveness of two stress reduction programs* 1. *Journal of Vocational Behavior*, 1986. 29(1): p. 66-78.
12. Maddi, S.R., Kahn, S., and Maddi, K.L., The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 1998. 50(2): p. 78-86.
13. Peters, R.K., Benson, H., and Porter, D., Daily relaxation response breaks in a working population: I. Effects on self-reported measures of health, performance, and well-being. *American Journal of Public Health*, 1977. 67(10): p. 946-53.
14. Sharp, J.J. and Forman, S.G., A comparison of two approaches to anxiety management for teachers*. *Behavior Therapy*, 1985. 16(4): p. 370-83.
15. Peterson, U., Bergström, G., Samuelsson, M., sberg, M., and Nygren, Reflecting peer - support groups in the prevention of stress and burnout: randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*, 2008. 63(5): p. 506-16.
16. Mino, Y., Babazono, A., Tsuda, T., and Yasuda, N., Can stress management at the workplace prevent depression? A randomized controlled trial. *Psychotherapy and psychosomatics*, 2000. 75(3): p. 177-82.
17. Van Rhenen, W., Blonk, R.W.B., van der Klink, J.J.L., van Dijk, F.J.H., and Schaufeli, W.B., The effect of a cognitive and a physical stress-reducing programme on psychological complaints. *International archives of occupational and environmental health*, 2005. 78(2): p. 139-48.
18. Horan, A.P., An effective workplace stress management intervention: Chicken Soup for the Soul at Work(tm) Employee Groups. *Work: A Journal of Prevention, Assessment and Rehabilitation*, 2002. 18(1): p. 3-13.

19. Rahe, R.H., Taylor, C.B., Tolles, R.L., Newhall, L.M., Veach, T.L., and Bryson, S., A novel stress and coping workplace program reduces illness and healthcare utilization. *Psychosomatic Medicine*, 2002. 64(2): p. 278-86.
20. Rowe, M.M., Teaching health-care providers coping: results of a two-year study. *Journal of behavioral medicine*, 1999. 22(5): p. 511-27.
21. Von Baeyer, C. and Krause, L., Effectiveness of stress management training for nurses working in a burn treatment unit. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 1983. 13(2): p. 113-26.
22. Reynolds, S., Psychological well-being at work: is prevention better than cure? *Journal of Psychosomatic Research*, 1997. 43(1): p. 93-102.
23. McCraty, R., Atkinson, M., and Tomasino, D., Impact of a workplace stress reduction program on blood pressure and emotional health in hypertensive employees. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 2003. 9(3): p. 355-69.
24. Yung, P., Fung, M.Y., Chan, T.M.F., and Lau, B.W.K., Relaxation training methods for nurse managers in Hong Kong: a controlled study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 2004. 13(4): p. 255-61.
25. Elliot, D.L., Goldberg, L., Duncan, T.E., Kuehl, K.S., Moe, E.L., Breger, R.K.R., DeFrancesco, C.L., Ernst, D.B., and Stevens, V.J., The PHLAME firefighters' study: feasibility and findings. *American Journal of Health Behaviour*, 2004. 28(1): p. 13-23.
26. Atlantis, E., Chow, C.M., Kirby, A., and Fiatarone Singh, M., An effective exercise-based intervention for improving mental health and quality of life measures: a randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 2004. 39(2): p. 424-34.
27. Mackenzie, C.S., Poulin, P.A., and Seidman-Carlson, R., A brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. *Applied Nursing Research*, 2006. 19(2): p. 105-09.
28. Ruwaard, J., Lange, A., Bouwman, M., Broeksteeg, J., and Schrieken, B., E-mailed standardized cognitive behavioural treatment of work-related stress: A randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 2007. 36(3): p. 179-92.
29. Eisen, K.P., Allen, G.J., Bollash, M., and Pescatello, L.S., Stress management in the workplace: A comparison of a computer-based and an in-person stress-management intervention. *Computers in Human Behavior*, 2008. 24(2): p. 486-96.
30. Flaxman, P.E. and Bond, F.W., A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behav Res Ther*, 2010. 48(8): p. 816-20.
31. Leung, S.S.K., Chiang, V.C.L., Chui, Y., Mak, Y., and Wong, D.F.K., A Brief Cognitive-behavioural Stress Management Programme for Secondary School Teachers. *Journal of Occupational Health*, 2011. 53(1): p. 23-35.
32. Umanodan, R., Kobayashi, Y., Nakamura, M., Kitaoka-Higashiguchi, K., Kawakami, N., and Shimazu, A., Effects of a Worksite Stress Management Training Program with Six Short-hour Sessions: A Controlled Trial among Japanese Employees. *Journal of Occupational Health*, 2009. 51(4): p. 294-302.
33. Billings, D.W., Cook, R.F., Hendrickson, A., and Dove, D.C., A web-based approach to managing stress and mood disorders in the workforce. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 2008. 50(8): p. 960-68.
34. Aderman, M. and Tecklenburg, K., Effect of relaxation training on personal adjustment and perceptions of organizational climate. *The Journal of psychology*, 1983. 115(2): p. 185-91.

35. Alford, W.K., Malouff, J.M., and Osland, K.S., Written emotional expression as a coping method in child protective services officers. *International Journal of Stress Management*, 2005. 12(2): p. 177-87.
36. Lucini, D., Riva, S., Pizzinelli, P., and Pagani, M., Stress management at the worksite: reversal of symptoms profile and cardiovascular dysregulation. *Hypertension*, 2007. 49(2): p. 291-97.
37. Cohen-Katz, J., Wiley, S., Capuano, T., Baker, D.M., Deitrick, L., and Shapiro, S., The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout: a qualitative and quantitative study, part III. *Holistic nursing practice*, 2005. 19(2): p. 78-86.
38. Pelletier, K.R., Rodenburg, A., Vinther, A., Chikamoto, Y., King, A.C., and Farquhar, J.W., Managing job strain: a randomized, controlled trial of an intervention conducted by mail and telephone. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 1999. 41(4): p. 216-23.
39. Cook, R.F., Billings, D.W., Hersch, R.K., Back, A.S., and Hendrickson, A., A field test of a web-based workplace health promotion program to improve dietary practices, reduce stress, and increase physical activity: randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 2007. 9(2): p. e17.
40. Van Straten, A., Cuijpers, P., and Smits, N., Effectiveness of a web-based self-help intervention for symptoms of depression, anxiety, and stress: randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 2008. 10(1): p. e7.
41. Shimazu, A., Okada, Y., Sakamoto, M., and Miura, M., Effects of stress management program for teachers in Japan: a pilot study. *Journal of Occupational Health*, 2003. 45(4): p. 202-08.
42. Shimazu, A., Kawakami, N., Irimajiri, H., Sakamoto, M., and Amano, S., Effects of web-based psychoeducation on self-efficacy, problem solving behavior, stress responses and job satisfaction among workers: a controlled clinical trial. *Journal of Occupational Health*, 2005. 47(5): p. 405-13.
43. Shimazu, A., Umanodan, R., and Schaufeli, W.B., Effects of a brief worksite stress management program on coping skills, psychological distress and physical complaints: a controlled trial. *International archives of occupational and environmental health*, 2006. 80(1): p. 60-69.
44. Kawakami, N., Haratani, T., Iwata, N., Imanaka, Y., Murata, K., and Araki, S., Effects of mailed advice on stress reduction among employees in Japan: a randomized controlled trial. *Industrial Health*, 1999. 37(2): p. 237-42.
45. Holt, J. and Del Mar, C., Reducing occupational psychological distress: a randomized controlled trial of a mailed intervention. *Health education research*, 2006. 21(4): p. 501-07.
46. Richmond, R.L., Kehoe, L., Hailstone, S., Wodak, A., and Uebel-Yan, M., Quantitative and qualitative evaluations of brief interventions to change excessive drinking, smoking and stress in the police force. *Addiction*, 1999. 94(10): p. 1509-21.
47. 高田未里, 種市康太郎, 小杉正太郎, 職場ストレススケールに基づくインタビュー面接が心理的ストレス反応に及ぼす影響. *産業ストレス研究*, 2002. 9(2): p. 115-21.
48. Häfner, A. and Stock, A., Time management training and perceived control of time at work. *J Psychol*, 2010. 144(5): p. 429-47.
49. 鬼頭愛子, 堀匡, 大塚泰正, ポジティブ日記を用いた労働者向け介入の効果評価 ポジティブ感情の機能に着目して. *産業ストレス研究*, 2009. 16(3): p. 173-82.

付録2：推奨内容・ヒントの項目と根拠・コンセンサスで引用された文献との対照リスト¹⁾

著者・出版年	推奨内容 ²⁾						ヒント ³⁾			
	1	2	3	4	5	6	1	2 ⁴⁾	3	4
Aderman, et al. (1983)			○				○			○
Alford, et al. (2005)			○				○	18		○
Atlantis, et al. (2004)	○				○		○	60		○
Bertoch, et al (1989)	○		○		○			120		
Billings, et al. (2008)			○				○			
Bond, et al. (2000)	○		○		○	○	○	195		○
Cecil, et al. (1990)	○		○		○		○	90		
Cohen-Katz, et al. (2005)			○		○		○	150		○
Cook, et al. (2007)							○			
de Jong, et al. (2000)	○	○	○		○		○	150		○
Eisen, et al. (2008)	○		○				○	55		
Elliot, et al. (2004)	○			○	○			54		
Flaxman, et al. (2010)	○		○				○	180		
Ganster, et al. (1982)	○		○		○		○	120		
Häfner, et al. (2010)			○							○
Higgins (1986)	○		○		○		○	45		
Horan (2002)	○				○		○			
鬼頭 他 (2009)			○					10		○
Leung, et al. (2010)	○		○				○			
Lucini, et al. (2007)			○				○	60		
Mackenzie, et al. (2006)	○		○					30		○
Maddi, et al. (1998)	○		○				○	90		○
McCraty, et al. (2003)	○		○					300		
Mino, et al. (2006)	○		○				○	120		○
Murphy (1984)	○		○				○	60		○
Pelletier, et al. (1999)			○		○		○			○
Peters, et al. (1977)	○		○				○	60		
Peterson, et al. (2008)	○				○		○	120		
Pipe, et al. (2009)	○		○		○		○	120		
Rahe, et al. (2002)	○		○	○			○	75		
Reynolds (1997)	○		○		○	○		60		
Rowe (1999)	○		○		○	○	○	90		
Ruwaard, et al. (2007)	○		○		○		○	30		○
Sharp, et al. (1985)	○		○		○		○	120		○
高田 他 (2002)			○	○	○					
Umanodan, et al. (2009)	○		○				○	30	○	○
van Rhenen, et al. (2005)	○		○			○	○	60		○
van Straten, et al. (2008)			○				○			○
von Baeyer, et al. (1983-1984)	○		○		○			60		○
Yung, et al. (2004)	○		○		○			20		
Zofnierzcyk-Zreda (2005)	○		○					360		

注1) 主要なアウトカムである心理的ストレス反応の低減に効果が認められた研究のみを抽出。

注2) 推奨1 (実施回数), 推奨2 (ケアの提供者), 推奨3 (プログラムの構成), 推奨4 (ストレス評価の事後対応), 推奨5 (プログラムの提供形式), 推奨6 (フォローアップセッションの設定)。

注3) ヒント1 (対象の設定), ヒント2 (1回あたりの実施時間), ヒント3 (セルフケア以外の対策との組合せ), ヒント4 (活用促進のための工夫)。

注4) セッション1回あたりの所要時間 (単位: 分) を示す。

引用文献 (付録 2)

- Aderman, M. and Tecklenburg, K., Effect of relaxation training on personal adjustment and perceptions of organizational climate. *The Journal of psychology*, 1983. 115(2): p. 185-91.
- Alford, W.K., Malouff, J.M., and Osland, K.S., Written emotional expression as a coping method in child protective services officers. *International Journal of Stress Management*, 2005. 12(2): p. 177-87.
- Atlantis, E., Chow, C.M., Kirby, A., and Fiatarone Singh, M., An effective exercise-based intervention for improving mental health and quality of life measures: a randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 2004. 39(2): p. 424-34.
- Bertoch, M.R., Nielsen, E.C., Curley, J.R., and Borg, W.R., Reducing teacher stress. *The Journal of Experimental Educational*, 1989: p. 117-28.
- Billings, D.W., Cook, R.F., Hendrickson, A., and Dove, D.C., A web-based approach to managing stress and mood disorders in the workforce. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 2008. 50(8): p. 960-68.
- Bond, F.W. and Bunce, D., Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2000. 5(1): p. 156-63.
- Cecil, M. A. and Forman, S. G., Effects of stress inoculation training and coworker support groups on teachers' stress. *Journal of School Psychology*, 1990. 28(2): p. 105-18.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S., Capuano, T., Baker, D.M., Deitrick, L., and Shapiro, S., The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout: a qualitative and quantitative study, part III. *Holistic nursing practice*, 2005. 19(2): p. 78-86.
- Cook, R.F., Billings, D.W., Hersch, R.K., Back, A.S., and Hendrickson, A., A field test of a web-based workplace health promotion program to improve dietary practices, reduce stress, and increase physical activity: randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 2007. 9(2): p. e17.
- de Jong, G.M. and Emmelkamp, P.M.G., Implementing a Stress Management Training: Comparative Trainer Effectiveness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2000. 5(2): p. 309-20.
- Eisen, K.P., Allen, G.J., Bollash, M., and Pescatello, L.S., Stress management in the workplace: A comparison of a computer-based and an in-person stress-management intervention. *Computers in Human Behavior*, 2008. 24(2): p. 486-96.
- Elliot, D.L., Goldberg, L., Duncan, T.E., Kuehl, K.S., Moe, E.L., Breger, R.K.R., DeFrancesco, C.L., Ernst, D.B., and Stevens, V.J., The PHLAME firefighters' study: feasibility and findings. *American Journal of Health Behaviour*, 2004. 28(1): p. 13-23.
- Flaxman, P.E. and Bond, F.W., A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behav Res Ther*, 2010. 48(8): p. 816-20.
- Ganster, D.C., Mayes, B.T., Sime, W.E., and Tharp, G.D., Managing organizational stress: A field experiment. *Journal of Applied Psychology*, 1982. 67(5): p. 533-42.
- Häfner, A. and Stock, A., Time management training and perceived control of time at work. *J Psychol*, 2010. 144(5): p. 429-47.
- Higgins, N.C., Occupational stress and working women: The effectiveness of two stress reduction programs* 1. *Journal of Vocational Behavior*, 1986. 29(1): p. 66-78.
- Horan, A.P., An effective workplace stress management intervention: Chicken Soup for the Soul at Work(tm) Employee Groups. *Work: A Journal of Prevention, Assessment and Rehabilitation*, 2002. 18(1): p. 3-13.

- 鬼頭愛子, 堀匡, 大塚泰正, ポジティブ日記を用いた労働者向け介入の効果評価 ポジティブ感情の機能に着目して. 産業ストレス研究, 2009. 16(3): p. 173-82.
- Leung, S.S.K., Chiang, V.C.L., Chui, Y., Mak, Y., and Wong, D.F.K., A Brief Cognitive-behavioural Stress Management Programme for Secondary School Teachers. *Journal of Occupational Health*, 2011. 53(1): p. 23-35.
- Lucini, D., Riva, S., Pizzinelli, P., and Pagani, M., Stress management at the worksite: reversal of symptoms profile and cardiovascular dysregulation. *Hypertension*, 2007. 49(2): p. 291-97.
- Mackenzie, C.S., Poulin, P.A., and Seidman-Carlson, R., A brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. *Applied Nursing Research*, 2006. 19(2): p. 105-09.
- Maddi, S.R., Kahn, S., and Maddi, K.L., The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 1998. 50(2): p. 78-86.
- McCraty, R., Atkinson, M., and Tomasino, D., Impact of a workplace stress reduction program on blood pressure and emotional health in hypertensive employees. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 2003. 9(3): p. 355-69.
- Mino, Y., Babazono, A., Tsuda, T., and Yasuda, N., Can stress management at the workplace prevent depression? A randomized controlled trial. *Psychotherapy and psychosomatics*, 2000. 75(3): p. 177-82.
- Murphy, L.R., Stress management in highway maintenance workers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 1984. 26(6): p. 436-42.
- Pelletier, K.R., Rodenburg, A., Vinther, A., Chikamoto, Y., King, A.C., and Farquhar, J.W., Managing job strain: a randomized, controlled trial of an intervention conducted by mail and telephone. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 1999. 41(4): p. 216-23.
- Peters, R.K., Benson, H., and Porter, D., Daily relaxation response breaks in a working population: I. Effects on self-reported measures of health, performance, and well-being. *American Journal of Public Health*, 1977. 67(10): p. 946-53.
- Peterson, U., Bergström, G., Samuelsson, M., sberg, M., and Nygren, Reflecting peer - support groups in the prevention of stress and burnout: randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*, 2008. 63(5): p. 506-16.
- Pipe, T.B., Bortz, J.J., Dueck, A., Pendergast, D., Buchda, V., and Summers, J., Nurse Leader Mindfulness Meditation Program for Stress Management: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nursing Administration*, 2009. 39(3): p. 130-37.
- Rahe, R.H., Taylor, C.B., Tolles, R.L., Newhall, L.M., Veach, T.L., and Bryson, S., A novel stress and coping workplace program reduces illness and healthcare utilization. *Psychosomatic Medicine*, 2002. 64(2): p. 278-86.
- Reynolds, S., Psychological well-being at work: is prevention better than cure? *Journal of Psychosomatic Research*, 1997. 43(1): p. 93-102.
- Rowe, M.M., Teaching health-care providers coping: results of a two-year study. *Journal of behavioral medicine*, 1999. 22(5): p. 511-27.
- Ruwaard, J., Lange, A., Bouwman, M., Broeksteeg, J., and Schrieken, B., E-mailed standardized cognitive behavioural treatment of work-related stress: A randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 2007. 36(3): p. 179-92.
- Sharp, J.J. and Forman, S.G., A comparison of two approaches to anxiety management for teachers*. *Behavior Therapy*, 1985. 16(4): p. 370-83.
- 高田未里, 種市康太郎, 小杉正太郎, 職場ストレススケールに基づくインテーク面接が心理的ストレス反応に及ぼす影響. 産業ストレス研究, 2002. 9(2): p. 115-21.

- Umanodan, R., Kobayashi, Y., Nakamura, M., Kitaoka-Higashiguchi, K., Kawakami, N., and Shimazu, A., Effects of a Worksite Stress Management Training Program with Six Short-hour Sessions: A Controlled Trial among Japanese Employees. *Journal of Occupational Health*, 2009. 51(4): p. 294-302.
- Van Rhenen, W., Blonk, R.W.B., van der Klink, J.J.L., van Dijk, F.J.H., and Schaufeli, W.B., The effect of a cognitive and a physical stress-reducing programme on psychological complaints. *International archives of occupational and environmental health*, 2005. 78(2): p. 139-48.
- Van Straten, A., Cuijpers, P., and Smits, N., Effectiveness of a web-based self-help intervention for symptoms of depression, anxiety, and stress: randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 2008. 10(1): p. e7.
- Von Baeyer, C. and Krause, L., Effectiveness of stress management training for nurses working in a burn treatment unit. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 1983. 13(2): p. 113-26.
- Yung, P., Fung, M.Y., Chan, T.M.F., and Lau, B.W.K., Relaxation training methods for nurse managers in Hong Kong: a controlled study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 2004. 13(4): p. 255-61.
- Zołnierczyk-Zreda, D., An intervention to reduce work-related burnout in teachers. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics (JOSE)*, 2005. 11(4): p. 423-30.

平成 22 年度厚生労働科学研究費労働安全総合研究事業
「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究」
(H21-労働-一般-001) 主任：川上憲人
分担研究報告書

科学的根拠による EBM ガイドライン開発：管理監督者教育の普及・浸透

分担研究者 堤 明純 産業医科大学産業医実務研修センター教授

研究要旨：労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防対策のひとつである管理監督者教育について科学的根拠に基づく(EBM)ガイドラインとマニュアルを作成することを目的として、本年度は、まず、管理監督者教育に関するEBMガイドラインを作成した。具体的には、平成21年度に行った管理監督者教育に関する効果評価研究のレビューを基に原案を作成した。続いて、原案に対する専門家の意見を聞き、管理監督者研修を企画・実施するにあたって、対象の選定、研修内容・形式、研修頻度・期間の3つの要素について研修の有効性が認められている7つの推奨項目と、有効性に関するコンセンサスが得られている6つのヒントを提示した。ガイドラインでは、それぞれの根拠とコンセンサスおよび研修を実施するにあたって何をなすべきかを示した。各推奨項目とヒントには、無作為比較試験の成果に基づく項目(A)、観察研究の成果に基づく項目(B)、研究成果はないものの多くの専門家が有効と考えている項目(C)、のように根拠(エビデンス)の強さのレベルに応じたランクを示した。

研究協力者

中村聡子(経団連安全衛生部会, 日本アイ・ビー・エム株式会社産業医)

土肥誠太郎(三井化学株式会社本社健康管理室長)

宮本俊明(新日本製鐵株式会社君津製鐵所労働・購買部主任医長)

西山和幸(東京電力株式会社東京電力株式会社西火力事業所総務部長)

武田繁夫(三菱化学株式会社人事部健康支援センターGM)

三柴丈典(近畿大学法学部准教授)

池田智子(産業医科大学産業保健学部産業・地域看護学講座教授)

原谷隆史(独立行政法人労働安全衛生総合研究所 作業条件適応研究グループ部長)

土屋政雄(労働安全衛生総合研究所)

下光輝一(東京医科大学公衆衛生学講座主任教授)

大谷由美子(東京医科大学公衆衛生学講座)

小田切優子(東京医科大学公衆衛生学講座)

内山綾子(東京医科大学公衆衛生学講座)

川上憲人(東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野教授)

井上彰臣(東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野)

馬ノ段梨乃(東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野)

吉川 徹(財団法人労働科学研究所 副所長)

島津明人(東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野准教授)

A. 研究目的

わが国における労働者のメンタルヘルス不調は増加の傾向にあり、その未然防止(第一次予防)は事業場における健康管理の優先順位の高い課題となっている。労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防として、労働者への教育研修、管理監督者の教育研修、職場環境等の評価と改善は、その科学的有効性が確認されているものの(川上他, 2008)、我が国の事業場におけるそれぞれの対策の実施率は高くない(それぞれ17, 11, 7%; 厚生労働省, 2010)。事業場でメンタルヘルス対策を推進できない理由として、人員の不足とともに挙げられている要因は、「取り組みの仕方が分からない」ということが挙げられている(厚生労働省, 2010)。科学的根拠によるガイドラインの作成や事業場で容易に実施できるマニュアルの整備により、これらの活動の推進が図られることが期待される。

労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防対策のひとつとして広く行われている管理監督者教育の有効性は必ずしも十分には検証されてい

ない。平成 21 年度は、管理監督者教育について科学的根拠に基づく(EBM)ガイドラインを作成することを目的として、内外の効果評価研究をレビューした。これにより、管理監督者研修のガイドラインやマニュアル作成に当たっては、教育の優先度の高い集団の同定、対象事業場のニーズや状況に焦点を合わせた教育・研修の企画、教育への参加率の向上への工夫、プログラムの繰り返し提供等が、効果的な教育のために念頭に置くべき項目と思われた(Tsutsumi, 2011)。

2 年目にあたる本年度は、これらレビューの結果を基にして、管理監督者教育について科学的根拠に基づく(EBM)ガイドラインを作成することを目的とした。

B. 研究方法

平成 21 年度に行った管理監督者教育に関する効果評価研究のレビューを基に原案を作成した。続いて、原案に対する専門家の意見を聞き修正を加えてガイドラインとした。

C. 研究結果

1. 原案の作成

労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防対策のひとつである管理監督者教育について内外の効果評価研究をレビューした。Pubmed, the Cochrane Library, MEDLINE, Web of Science, 医学中央雑誌から、部下を含む従業員の心理的ストレス反応をアウトカムとする管理監督者研修の効果評価研究 9 編を抽出し、評価した(Tsutsumi, 2011)。

一般的な効果評価としては、管理監督者にメンタルヘルスに関する必要な情報と技術を提供することにより、少なくとも短期的には、職業性ストレス要因、労働者の精神的健康状態、不眠、および仕事のパフォーマンスについて好ましい影響がみられること、所見は総じて仮説を支持するものであったが、無作為化比較試験における有意な所見は、プライマリアウトカムとは異なるストレス反応やサブ解析における結果であった。

以下、対象に関する検討、研修内容・形式に関する検討、研修・効果評価期間に関する検討を基に、ガイドラインのひな形を作成した(表 1)。

対象に関する検討

研修を受ける管理職の割合が高いほど有効で

あることが示されている(Tsutsumiet al 2005)。換言すると、管理監督者のある程度の参加がないと組織全体の効果は限定される可能性がある(⇒ガイドライン案 1)。

就業の見通しに不安がある集団など、管理監督者研修の効果が認められる集団には、メンタルヘルス対策を必要とする背景がある(Takao et al 2006; Greenberg, 2006; Theorell, et al 2001; Tsutsumi, et al 2005)(⇒ガイドライン案 2, 3)。

管理職といっても、部下を持つ管理監督者もあれば経営層もある。前者に対して部下への対応や産業保健職との連携を教育することは意味があるが、後者に対しては、むしろ社内のシステムの構築に関わる理解を得る意義などが大きい(堤 2007)(⇒ガイドライン案 4)。

研修内容・形式に関する検討

厚労省の事業場における労働者の心の健康保持増進のための指針に示されている管理監督者が学ぶべき事項(Kawakami et al 2005; Kawakami et al 2006; Takao et al 2006; Tsutsumiet al 2005)、および、代表的な職業性ストレス要因が職場環境改善の方法とともに教授されることの有効性が示されている(Greenberg, 2006; Theorell, et al 2001)(⇒ガイドライン案 5)。

研修効果は、管理監督者の知識向上と好ましい行動変容によりもたらされる可能性がある(Tsutsumiet al 2005)(⇒ガイドライン案 6)。

ウェブの活用により、個別の面接や集合教育で問題となる時間や場所の制約を受けることなく、受講者各自のペースで、必要に応じて繰り返し学習が可能となる(Kawakami et al 2005; Kawakami et al 2006)(Web は、有効な媒体となる可能性があるとしてヒントとして抽出)。

積極的傾聴に関連する講義・実習が取り入れられている(Takao et al 2006; 河島ら 1996; Tsutsumiet al 2005)。部下の抱える悩みや精神的問題について聴き、支援する態度を養成しようとする積極的傾聴の訓練により管理監督者の部下への態度が好ましく変化することが報告されている(Kubota et al 1997; Kubota et al 2004)。当初は計 30 時間の講習効果が示されたが(Kubota et al 1997)、後に、ロールプレイとグループディスカッションからなる 1 日コースの講習の効果が確認された(Kubota et al 2004)。

積極的傾聴研修の直接の効果評価はなされていないが、傾聴の態度と技術が高い管理監督者下にある労働者は、そうでない労働者と比較して心理的ストレス反応が良好であることが示されている (Mineyama et al 2007) (以上より、積極的傾聴は、有効な研修内容となる可能性があるとしてヒントとして抽出)。

研修・効果評価期間に関する検討

全ての研究は1年以内の教育で、最大1年間の効果が追跡されていた。

管理監督者の知識・行動レベルの教育効果は半年程度で消失する可能性が示されている (Nishiuchi et al 2007) (⇒ガイドライン案7, 8)。

過大な情報量は教育効果を減少させる可能性がある (堤 2007) (⇒ガイドライン案9)。

2. 専門家による意見に基づく改定

原案に挙げられた項目について、それぞれの根拠とコンセンサスおよび研修を実施するにあたって何をなすべきかを示したガイドライン原案を作成した。これを専門家に提示し改良点についての意見をいただいた (表2)。

対象となる管理・監督者を明確に定義しておく必要があるということで、教育・研修の対象となる管理職を、職場のメンタルヘルス対策のキーパーソンとなるライン管理職に限定した。

また、専門家の経験から、参加型研修の有効例や当該事業場のデータを示して研修することの有効性が披露され、多くの支持を得たことからガイドラインに盛り込むこととした。

エビデンスのレベルに基づき RCT の成果によるもの (A)、観察研究の成果によるもの (B)、コンセンサスレベル (C) のランクを示すこととした。

加えて、想定されるガイドラインの使用者を産業保健スタッフと規定した。さらに、管理監督者研修の重要性とガイドラインの意義を示し、定義のあいまいな用語の明確化と整合性を図り、ガイドラインを完成した (付)。

D. 考察

内外の効果評価研究のレビューを基に、管理監督者教育についての EBM ガイドラインを作成した。対象の選定、研修内容・形式、研修頻度・期間の3つの要素について研修の有効性が認められている7つの推奨項目と、有効性に関

するコンセンサスが得られた6つのヒントを提示した。ガイドラインでは、それぞれの根拠とコンセンサスおよび研修を実施するにあたって何をなすべきかを示した。各推奨項目とヒントには、無作為化比較試験の成果に基づく項目 (A)、観察研究の成果に基づく項目 (B)、研究成果はないものの多くの専門家が有効と考えている項目 (C)、のように根拠の強さのレベルに応じたランクを示した。

ガイドラインは、職場のメンタルヘルス対策として重要な管理監督者研修を企画・実施する際に推奨される事項を提供するものとして、主にライン管理職を対象とした管理監督者向けメンタルヘルス研修の企画・実施に、直接・間接に関わる可能性のある産業医、保健師、衛生管理者、心の健康づくり専門スタッフおよび事業場内教育研修担当者・メンタルヘルス推進担当者等に活用してもらえようことを念頭に置いて作成した。そのほか職場のメンタルヘルス対策に関わる各専門施設 (地域産業保健センター・産業保健推進センター) の担当者や THP の心理相談担当者等も活用可能と考えた。

管理監督者研修の効果評価研究はまだ少ないものの、これまで経験を基になされてきた研修に対して、少なくともエビデンスのある項目や、多くの専門家が有用とする項目を掲載した本ガイドラインは、取り組み方が分からないとされる事業場などで、メンタルヘルス第一次予防策の推進に資するものと考えている。

E. 結論

現時点でのエビデンスに基づく、メンタルヘルスに関する管理監督者教育の EBM ガイドラインを作成した。今後、さらに実行可能性が高まるように、好事例を追加したマニュアルを作成し、一次予防活動に資するようになる予定である。

F. 健康危機情報

該当なし。

G. 研究発表

1. 論文発表

- 1) 堤 明純：メンタルヘルス対策の現状と将来—内外の取り組みを踏まえて。公益財団法人日本生産性本部メンタル・ヘルス研究所編産業人メンタルヘルス白書 2010年版 2010:105-115.

- 2) Tsutsumi A. Development of an evidence-based guideline for supervisor training in promoting mental health: literature review. *J Occup Health* 2011;53;1-9.
- 3) 堤 明純：職場ストレス対策の一次予防：内外の動向. *ストレス科学* (印刷中)
2. 学会発表
- 1) 堤 明純：科学的根拠に基づく管理監督者メンタルヘルス教育のガイドライン開発に向けた論文レビュー. 第83回日本産業衛生学会 2010年5月, 福井.
- 2) 堤 明純：科学的根拠に基づく管理監督者メンタルヘルス教育のガイドラインの開発. 第20回日本産業衛生学会産業医・産業看護全国協議会 2010年10月, 札幌.
- 産業ストレスの第一次予防対策：科学的根拠の現状とその応用. *産業医学レビュー* 2008;20(4):175-196.
- 河島美枝子, 川上憲人, 榎元武, 林剛司, & 荒記俊一. (1996). 上司教育によるストレス対策の効果評価：抑うつ症状および血圧に及ぼす影響. *産業精神保健*, 4, 124.
- 厚生労働省：平成19年労働者健康状況調査結果の概況.
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/roudu/saigai/zenzen/kenkou07/index.html>. Accessed February 28, 2011.
- Kubota, S., Mishima, N., Ikemi, A., & Nagata, S. (1997). A research in the effects of active listening on corporate mental health training. *Journal of Occupational Health*, 39(4), 274-279.
- Kubota, S., Mishima, N., & Nagata, S. (2004). A study of the effects of active listening on listening attitudes of middle managers. *Journal of Occupational Health*, 46(1), 60-67.
- Mineyama, S., Tsutsumi, A., Takao, S., Nishiuchi, K., & Kawakami, N. (2007). Supervisors' Attitudes and Skills for Active Listening with Regard to Job Stress and Psychological Stress Reactions among Subordinate Workers. *Journal of Occupational Health*, 49(2), 81-87.
- Nishiuchi, K., Tsutsumi, A., Takao, S., Mineyama, S., & Kawakami, N. (2007). Effects of an Education Program for Stress Reduction on Supervisor Knowledge, Attitudes, and Behavior in the Workplace: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Occupational Health*, 49(3), 190-198.
- Takao, S., Tsutsumi, A., Nishiuchi, K., Mineyama, S., & Kawakami, N. (2006). Effects of the supervisor education for job stress on psychological distress and job performance among their immediate subordinates: A supervisor-based randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health*, 48(6), 494-503.
- Theorell, T., Emdad, R., Arnetz, B., & Weingarten, A. (2001). Employee effects of an educational program for managers at an insurance company. *Psychosomatic Medicine*, 63(5), 724-733.
- Tsutsumi A. Development of an evidence-based guideline for supervisor training in
- H. 知的財産権の出願・登録状況**
1. 特許取得
なし
2. 実用新案登録
なし
3. その他
なし
- I. 引用文献リスト**
- Greenberg, J. (2006). Losing sleep over organizational injustice: attenuating insomniac reactions to underpayment inequity with supervisory training in interactional justice. *J Appl Psychol*, 91(1), 58-69.
- Kawakami, N., Kobayashi, Y., Takao, S., & Tsutsumi, A. (2005). Effects of web-based supervisor training on supervisor support and psychological distress among workers: A randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 41(2), 471-478.
- Kawakami, N., Takao, S., Kobayashi, Y., & Tsutsumi, A. (2006). Effects of web-based supervisor training on job stressors and psychological distress among workers: A workplace-based randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health*, 48, 28-34.
- 川上憲人, 島津明人, 土屋政雄, 堤 明純：

promoting mental health: literature review. *J Occup Health* 2011;53;1-9.
Tsutsumi, A., Takao, S., Mineyama, S., Nishiuchi, K., Komatsu, H., & Kawakami, N. (2005). Effects of a supervisory education for positive mental health in the workplace: A

quasi-experimental study. *Journal of Occupational Health*, 47(3), 226-235.
堤 明純. (2007). 産業精神保健マニュアル, 日本産業精神保健学会編, 中山書店 : 185-92.

表1 文献レビューから抽出されたガイドラインのひな形

-
1. 全ての管理職にメンタルヘルス研修を実施することが推奨される。したがって、教育への参加率の向上への工夫が求められる
 2. 教育の優先度の高い集団を同定し、研修を行う
 3. 対象事業場のニーズや状況に焦点を合わせた研修を企画する
 4. 研修内容はその必要性によって対象管理職の階層分けを行う
 5. 研修内容には、事業場における労働者の心の健康保持増進のための指針で推奨されている事項および代表的な職業性ストレス要因に関する事項を含めるようにする
 6. 管理監督者の行動変容を目的として研修を行うようにする
 7. 管理職教育は一度だけでなく、複数回繰り返して実施されることが望ましい
 8. 管理職監督者は、できれば1年に1回研修を受けることが望ましい
 9. 教育内容を数回に分けてステップアップしていく計画を立てることもよい
-

表2 原案に対して専門家から出された改良意見

対象・用語の定義を明確にすること（管理職は、ラインの管理職であること）
ガイドラインレベルを A, B, C, 3 ランク程度に分けて表示すること
読む者が混乱しないよう、項目の並べ方に留意すること
研修を受けた管理監督者に見られる行動変容をエビデンスから抽出して例示すること

コンセンサス・ベースの推奨項目として挙げるとよいものとして：
エビデンスとしては挙げられていないが、会社の体制に関することは必須の研修事項である
自社（の集団）の情報を提示するとよい

科学的根拠に基づくメンタルヘルス対策ガイドライン

管理監督者メンタルヘルス研修のガイドライン

このガイドラインは、職場のメンタルヘルス対策として重要な管理監督者研修を企画・実施する際に推奨される事項を最新の科学的根拠に基づいて提示したものです。

このガイドラインは、主にライン管理職を対象とした管理監督者向けメンタルヘルス研修の企画・実施に、直接・間接に関わる可能性のある産業医、保健師、衛生管理者、心の健康づくり専門スタッフおよび事業場内教育研修担当者・メンタルヘルス推進担当者等にご活用いただけます。そのほか職場のメンタルヘルス対策に関わる各専門施設（地域産業保健センター・産業保健推進センター）の担当者やTHPの心理相談担当者等も活用可能です。

平成 22 年度厚生労働科学研究費労働安全総合研究事業
「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究」研究班

管理監督者研修の重要性と本ガイドラインの意義

わが国における労働者のメンタルヘルス不調は増加の傾向にあり、その未然防止（第一次予防）は事業場における健康管理の優先順位の高い課題となっています。ラインの管理監督者によるサポートは部下のストレス反応に良好に作用しますし、彼らはメンタルヘルス不調者の早期発見や職場復帰に関与する重要な人的資源でもあります¹。メンタルヘルス対策のための職場におけるシステムを円滑に運用するためにも、管理監督者の理解と協力が必要です。

したがって、管理監督者に適切な情報やスキルを提供することは職場のメンタルヘルス向上に効果的な方略と考えられます。現在の就業環境では、管理監督者自身に相当の負荷がかかっており、その上で部下のメンタルヘルスへの対応まで求めるのはたいへんですが、メンタルヘルスは管理監督者自身の課題でもあり、研修を通して、管理監督者の役割が整理され、事業場内でのシステムが整備されることによるメリットは大きいと思われまます。

しかし、我が国の事業場におけるメンタルヘルス対策への組織的な取り組みはさほど広がりを見せておらず、管理監督者研修の実施率は35%程度に留まっています。事業場でメンタルヘルス対策を推進できない理由として、人員の不足とともに挙げられている要因は、「取り組みの仕方が分からない」ということでした²。科学的根拠によるガイドラインや事業場で容易に実施できるマニュアルの整備により、管理監督者に対する教育研修の推進が期待されます。

労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防として、ラインの管理監督者を対象とした研修の効果が徐々に蓄積されてきています³。本ガイドラインは、労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防対策のひとつである管理監督者研修の実効性を高めるために、内外の効果評価研究のレビュー⁴に基づいて作成しました。

本ガイドラインの構成

本ガイドラインは、管理監督者研修を企画・実施するにあたって、対象の選定、研修内容・形式、研修頻度・期間の3つの要素について、研修の有効性が認められている7つの推奨項目と、有効性に関するコンセンサスが得られている6つのヒントを提示しました。続いて、それぞれの根拠とコンセンサス、および研修を実施するにあたって何をなすべきか、を示しています。各推奨項目とヒントには、無作為化比較試験の成果に基づく項目（A）、観察研究の成果に基づく項目（B）、研究成果はないものの多くの専門家が有効と考えている項目（C）、のように根拠（エビデンス）の強さのレベルに応じたランクを示しています。管理監督者研修を企画する際の参考とさせていただきます。

¹ 廣 尚典ほか、ストレス対策における管理者教育。加藤正明(班長)：労働者平成11年度「作業関連疾患の予防に関する研究」報告書2000：255-71。

² 厚生労働省：平成19年労働者健康状況調査結果の概況。

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/roudou/saigai/anken/kenkou07/index.html>. Accessed March 9, 2010.

³ 川上憲人、島津明人、土屋政雄、堤 明純。産業ストレスの第一次予防対策：科学的根拠の現状とその応用。産業医学レビュー 2008.20 (4): 175-96。

⁴ Tsutsumi A. Development of an evidence-based guideline for supervisor training in promoting mental health: literature review. J Occup Health (under review)

対象の選定に関する推奨

推奨 1：全ての管理職にメンタルヘルス研修を実施する (B) ヒント 1：研修内容はその必要性によって対象管理職の階層分けを行う (C)

推奨 2：教育の必要性の高い集団 (*) を同定し、優先して研修を行う (A)

推奨 3：対象事業場のニーズや状況に焦点を合わせた研修を企画する (A)

根拠

- 研修を受ける管理職の割合 (受講率) が高い部署ほど研修効果が高いことが示されています⁵。
- 管理監督者のある程度の参加がないと組織全体の効果は限定されます。
- (*) メンタルヘルス対策を必要とする背景がある集団には、管理監督者研修の効果が高いことが示唆されています^{6,7,8}。
 - 就業の見通しに不安がある集団
 - 減給が行われた職場

コンセンサス

- それぞれの階層の管理職に、職責に応じた役割があります。

何をなすべきか？

- 優先順位の高い集団から研修を開始し、最終的には、全ての管理監督者に研修を実施するようにします。
- 対象者の研修への参加率の向上への工夫が求められます。
- 適切な対象に適切な内容を伝えることを心がけます。
 - 部下を持つライン管理監督者に対しては、部下への対応や産業保健職との連携を教育することの意味はありますが、経営層等には、むしろ社内のシステムの構築に関わる理解を得る意義などが大きいと思われます⁹。

⁵ Tsutsumi A, Takao S, Mineyama S, Nishiuchi K, Komatsu H, Kawakami N. Effects of a supervisory education for positive mental health in the workplace: a quasi-experimental study. J Occup Health 2005;47:226-35.

⁶ Takao S, Tsutsumi A, Nishiuchi K, Mineyama S, Kawakami N. Effects of the supervisor education for job stress on psychological distress and job performance among their immediate subordinates: a supervisor-based randomized controlled trial. J Occup Health 2006;48:494-503.

⁷ Greenberg J. Losing sleep over organizational injustice: attenuating insomniac reactions to underpayment inequity with supervisory training in interactional justice. J Appl Psychol 2006;91:58-69.

⁸ Theorell T, Emdad R, Arnetz B, Weingarten A. Employee effects of an educational program for managers at an insurance company. Psychosom Med 2001;63:724-33.

⁹堤 明純. ストレスメンタルヘルス教育. 産業精神保健マニュアル, 日本産業精神保健学会編, 中山書店: 185-192:2007.