

厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）

平成 28 年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）

「メンタルヘルス問題を予防する教育・普及プログラムの開発及び評価」

(H28-労働-一般-002)主任:竹中晃二

総括研究報告書

研究代表者 竹中晃二 早稲田大学人間科学学術院・教授

研究要旨

本研究の目的は、地域、職域、および学校における人々のメンタルヘルス不調を予防する目的で具体的なプログラムを開発し、評価を行うことである。その内容は、Barry(2001)が示したメンタルヘルスの枠組みに従って、1)メンタルヘルス問題の汎用型予防を目的としたストレスマネジメント教育プログラムの開発、および2)メンタルヘルスをよい状態に保つメンタルヘルス・プロモーションの行動変容型プログラムの開発、の2点である。前者は、メンタルヘルス疾患・問題が生じることを想定し、それらの予防に焦点を絞っている。この領域における「予防」とは、メンタルヘルス疾患・問題を前提にした指示型・選択型・汎用型の予防介入が相当する。一方、後者では、ポジティブ・メンタルヘルス、すなわち幸福感や生活の質感をアウトカムとするメンタルヘルス・プロモーションであり、メンタルヘルス疾患・問題を想定していないものの、その初期症状の出現を抑制し、間接的に予防に役立つ。

1年目にあたる本年度においては、大きく、1)ストレスマネジメント教育に関する研究、および2)メンタルヘルス・プロモーションに関する研究、をおこなった。ストレスマネジメント教育に関する研究としては、(1)認知行動療法を用いたストレスマネジメント教育プログラムの開発・評価(嶋田洋徳他)(児童集団に対するストレスマネジメントのアセスメントと実践、大学新生を対象としたストレスマネジメントスキル向上を意図した授業実践、成人に対するストレスマネジメントの課題と可能性、およびICTを用いた個別化ストレスマネジメントに関する研究)、および(2)ポジティブ心理学の立場に立った職場のメンタルヘルス教育プログラム(山田富美雄他)の計5研究を行った、一方、メンタルヘルス・プロモーション・プログラムに関する研究としては、(1)中学生における劇的日常生活体験とウェルビーイングの関係(上地広昭他)、(2)就労者を対象にしたメンタルヘルス・プロモーションの試験的介入(島崎崇史他)、(3)メンタルヘルス・プロモーションを目的としたeラーニング・プログラムの開発および評価:予備研究(竹中晃二他)、および(4)予防教育プログラムの評価(島津明人他)、の4研究を実施した。

分担研究者

竹中晃二

早稲田大学人間科学学術院・教授

島津明人

東京大学大学院医学系研究科・准教授

山田富美雄

関西福祉科学大学心理学部・教授

嶋田洋徳

早稲田大学人間科学学術院・教授

上地広昭

山口大学教育学部・准教授

島崎崇史

早稲田大学人間科学学術院・助手

A.はじめに

通常、メンタルヘルス問題を抱える人たちは、職域、地域、および学校において、問題を表面化させ、周囲がそのことに気づいた段階ですでに「深み」にはまっており、彼らは医療専門領域における「治療」の対象者となっていた。しかし、深刻さを増している人々のメンタルヘルス不調を緩和するためには、対症療法だけでなく、予防の観点を強調したプログラム開発が欠かせない。また、その普及を確実にするためにエビデンスの構築が必要である。

従来、メンタルヘルス問題に関わる対策

は、専門家による治療・心理療法、復職・復学支援などの回復支援、また質問紙調査などを用いてスクリーニングを行った上での初期介入が中心であった。最近では、メンタルヘルス問題に関わって、専門家による対症療法とは別に、一次・二次予防を謳った初期段階の予防プログラムが実施されている。例えば、学校においては、ストレスマネジメント教育を、また職域においては、幹部を対象とした研修会や新入社員対象の講習会が実施されている。企業においては、2015年12月からストレスチェック制度が法令化され、スクリーニングテストによって勤労者個人個人のストレス度合いを把握し、職場環境の改善や個人の不適応を解決する手段として期待されている。しかし、メンタルヘルスに自覚症状を持たない者にとっては、これらの実施に対して義務的になる傾向が強い。その結果、他人事のように感じるだけで、「誰もが生じるかもしれないメンタルヘルス問題」という危機意識が乏しいままである。そのため、メンタルヘルスに関して、人々の自覚を促し、しかも負担感を低減した教育プログラムが求められている。

予防の観点では、環境や制度の整備とは別に、私たち個人が日常生活において、「ストレスに備える、メンタルヘルスをよい状態に保つ」という意識を強め、その予防行動を身につける必要がある。本研究では、環境整備や個人の気づき強化に特化したスクリーニングと併用しながら、個人が行える予防措置の具体的な行動を推奨することを強調する。この観点は、従来の厚生労働行政の施策と一致し、従来の施策をさらにバージョンアップすることにつながる。

本研究の目的は、人々がストレス対処法を身につける（ストレスマネジメント）だけでなく、「よいメンタルヘルス状態を保つ」ために必要な行動の実践（メンタルヘルス・プロモーション）を促し、メンタルヘルス問題の予防に貢献できる教育・普及プログラムを開発し、評価システムを作成することである。

B. 対象と方法

1. ストレスマネジメント教育の研究

ストレスマネジメントとは、ストレス性疾患やメンタルヘルス問題の発症を想定し、そ

の原因となるストレス源の除去、あるいは緩和、また防御因子を強める方策を指す。本研究のメンバーはすでに、認知行動療法およびポジティブ・サイコロジーを基にして、様々な場でストレスマネジメント教育プログラムを提供しており、本研究では、さらに対象者や環境を特徴に応じてセグメント化したプログラムの開発を目指す。以下、ストレスマネジメント教育の研究として、大きく2つの報告（5研究）をおこなう。

1) 認知行動療法を用いたストレスマネジメント教育プログラムの開発・評価（嶋田洋徳他）

ストレスマネジメントには、一般的に、呼吸法や自律訓練法などの生理的技法、認知再構成法（認知的再体制化）などの認知的技法、社会的スキル訓練などの行動的技法などが含まれている。ストレスマネジメントの実践報告は、教育領域、職域領域、地域においていずれも増加しており、ストレスマネジメントのストレス低減効果は、揺るぎのないものになっている。しかしながら、ストレスマネジメントの有効性の担保とさらなる普及を目指すためには、ストレスマネジメントによって習得したスキルの日常生活への定着、対象者のさまざまな個人差変数の対応、実践を提供する実施者の養成、ストレスマネジメントの有効性についてのより適切な評価（何ををもって「予防」したとしているのか）など、いくつかの課題も残されている。2016年度の研究では、集団を対象としたストレスマネジメントの実践について展望するとともに、ストレスマネジメントの発展に向けた対応の観点について、以下に示す4研究をおこなった。

児童集団に対するストレスマネジメントのアセスメントと実践

小中学生のさまざまな不適応や心身症状について、心理的ストレスの観点から多くの研究が行われており、児童生徒の心理的ストレスの特徴が明らかにされてきた。ストレスマネジメントにおける研究のなかでも、近年、マインドフルネスを手続きとした研究の効果が注目されている。しかしながら、マインドフルネスに関する研究が多くなされているなかで、マインドフルネスの評価については依然として課題となっており、このことが、特に小学生を対象とし

た集団ストレスマネジメントにおける、マインドフルネスの活用を阻害している。本研究では、小学生を対象とした研究に限定せずに、広く集団介入を整理することによって小学生を対象とした場合の有効な要素や課題の抽出をおこなう。具体的には、児童、生徒、学生を対象として、マインドフルネスストレス低減法の手続きを用いている介入研究を抽出し、その効果測定に使用されている指標について検討した。

マインドフルネスの介入を行った研究のレビューを作成し、心理療法の効果研究の一資料とするため、以下の方法で検索した。まず、Google Scholar および CiNii を用いて、2016年6月に「マインドフルネス」「介入」「ストレス」をキーワードとして、検索をおこなった。次に、重複した論文を除外し、タイトルや抄録からスクリーニングをおこなった。その際の条件は、対象者が児童、生徒、学生であること、他のリラクゼーション法や文化的瞑想法を除外し、マインドフルネスストレス低減法の介入であること、ストレスマネジメントに関連すること、である。その後、フルテキストで適格性を評価した。

大学新生を対象としたストレスマネジメントスキル向上を意図した授業実践

高校から大学という新しい環境へと移行するため、大学新生には社会面と学習面の適応に十分に継続的なサポートが必要である。また、悩みのある大学新生は増加傾向にある。以上のことから、大学新生のメンタルヘルスを維持させるために、ストレスマネジメントスキルの心理教育を行うことが重要だと考えられる。本研究では、大学新生を対象とした講義でおこなったストレスマネジメントの心理教育について、特に対人関係場面でのストレスマネジメントスキルの向上に結びつくような工夫を中心に報告する。

成人に対するストレスマネジメントの課題と可能性

2015年12月より、ストレスチェックが義務化され、労働者50名以上の医療機関においてストレスチェックを実施することが義務となり、労働者のストレスに対する社会的関心も高まりを見せている。本研究では、ストレスチェックが義務化される以

前に実施した、関東近郊に所在する病院（病床数200超）における調査研究結果をまとめた。調査対象病院職員のストレス状況を把握するとともに、高ストレスである場合に、それを軽減させる方法を検討することを目的とした。また、職員のストレス状況を把握するとともに、医療現場に所属する職種別に比較を行い、ストレスマネジメントの方法について考察した。

ICTを用いた個別化ストレスマネジメントに関する研究

職域においてはメンタルヘルス対策として、コーピングの拡充によってストレス耐性を高めることを目的とした認知行動療法型ストレスマネジメント（Cognitive Behavior Stress Management；以下、CBSM）が実施されており、一定の効果が示されている。一方で、CBSMは主に研修形式で実施されることが多く、対象者自身が自分のコーピングの有効性を分析する手続きが十分に用いることができないため、結果的に全体的な効果が下がってしまっている。そのため、CBSMにおいては、個別化の精緻化を意図した手続きの工夫が必要である。本研究では、情報通信技術（ICT）を用い、睡眠介入を取り入れたCBSMアプリケーションを開発した。対象者はプログラム内で複数提案された睡眠改善を促す行動の中から実行できそうな行動を選択、実行しながら睡眠記録をつける。睡眠記録のデータから睡眠が改善されているか、睡眠の記録の変動を確認し、改善がみられないと他の行動の実行を提案する内容のプログラムを開発し、効果を検証した。

2) ポジティブ心理学の立場に立った職場のメンタルヘルス教育プログラム（山田富美雄他）

本研究では、就労者を対象としたメンタルヘルス教育において、ポジティブ心理学の視点に立ったアプローチを試みた。本研究では、(1)従来型のストレスマネジメント教育におけるポジティブ心理学の要素について検討し、ついで(2)一般企業におけるメンタルヘルス研修の場において強みに気づき、強みを活かすグループワークを用いるプログラムを試行した。最後に(3)外国人介護士候補を対象に来日後の語学研修中に行われるメンタルヘルス研修時に実施したblessing(感謝の恵み)のワークの効果につ

いて検討した。

2. メンタルヘルス・プロモーションの研究

メンタルヘルス・プロモーションでは、肯定的なメンタルヘルス、すなわち楽しみ、生活の質感、満足感を強化することを目的として、メンタルヘルスに影響を与える行動変容をいかに行わせるかが課題となる。本研究のメンバー（竹中・島崎・上地）は、東日本大震災の被災者支援を契機として、メンタルヘルス・プロモーション介入を行ってきた。本研究では、これらのエビデンスに加え、eラーニングや冊子を用いた介入プログラムを開発する。メンタルヘルス・プロモーション活動の材料づくりとしては、（1）ポジティブ・メンタルヘルスを導く推奨行動の選定、（2）配信チャンネルの決定、（3）ツールの精査・開発、および（4）情報提供コンテンツを決定し、プロトタイププログラムを開発し、実施後、内省報告から評価・修正をおこなう。本年度には、以下、4研究を実施した。

1) 中学生における劇的日常体験とウェルビーイングの関係(上地広昭他)

最近、心理学の領域では、精神疾患の予防や治療のみに目を向けるのではなく、よりよく生きることや充実した人生を送ることを目指すポジティブ心理学の潮流が生まれている (Seligman, 2003)。さらに、近年では、ただ単に一時的満足感を高めるだけでなく、継続可能な持続的幸福感の増大を目的として、ポジティブ感情、エンゲージメント、達成感などを経験することによりウェルビーイングの向上を図ることがその中心的テーマとなっている。本研究では、中学生を対象に、学校生活全般において強く印象に残った日常体験（劇的日常体験）の内容を明らかにし、その体験とウェルビーイングの関係について検証をおこなった。研究では、中学生用劇的日常体験尺度を開発し、研究では、劇的日常体験とウェルビーイングの関係を探った。

2) 就労者を対象としたメンタルヘルス・プロモーションの試験的介入(島崎崇史他)

本研究では、就労者を対象として、メンタルヘルス・プロモーションに関する情報提供をおこなう試験的な介入プログラムを実施し、介入による肯定的な影響について検討した。対象は、東北地方のA県にある

6事業所（介入群5事業所： $n = 573$ ，統制群1事業所： $n = 27$ ）であった。介入群には月1回、3ヶ月間にわたり、リーフレット、プロモーションビデオ、ニューズレター、およびポスターを用いてメンタルヘルス・プロモーションに関する知識の提供をおこなった。

3) メンタルヘルス・プロモーションを目的としたeラーニング・プログラムの開発および評価:予備研究(竹中晃二他)

本研究の目的は、メンタルヘルス・プロモーション、すなわちメンタルヘルス問題の予防、およびポジティブ・メンタルヘルスの強化を目的にしたeラーニング・プログラムを開発し、その内容および運用面で評価をおこなうことであった。本研究で開発するeラーニング・プログラムは、先に紙面として開発した「こころのABC活動実践ワークブック」(竹中・上地・島崎, 2014)の内容を援用し、職域での介入を想定して開発した。本研究は、学生を対象に、内容および運用面を確認するための予備的研究と位置付けた。

4) 予防教育プログラムの評価(島津明人他)

本研究では、Rodríguez-Carvajal et al. (2010)のレビュー論文を参照しながら、個人向けメンタルヘルス・プロモーションの評価指標の検討をおこなった。Rodríguez-Carvajal et al. (2010)では、問題を探索し、その改善を目指す従来の問題解決型のアプローチではなく、「強み」となる資源を強化することを目的にポジティブなアプローチに注目しながら、アウトカムとなる指標とその先行要因とを包括的にレビューをおこなった。Rodríguez-Carvajal et al. (2010)では、PsycINFO データベースを使用して、2005-2010年に発表された企業のポジティブなアプローチとポジティブなアウトカムの関連を検証する論文を検索している。

C. 結果

1. ストレスマネジメント教育の研究

1) 認知行動療法を用いたストレスマネジメント教育プログラムの開発・評価（嶋田洋徳他）

児童集団に対するストレスマネジメントのアセスメントと実践

論文検索の結果、藤田ら（2013）、平野・湯川（2013）、今井・古橋（2011）、笠置（2010）、勝倉ら（2009）、前川（2014）、田中ら（2010）、吉田（2014）の8本の論文が抽出された。これらの論文は、すべてマインドフルネスを介入手続きとして用いている研究である。分析対象となった論文は、統制群や他の介入方法を設定して2群以上の比較を分析した研究が5本、抽出した対象者にもみマインドフルネスの介入を行った研究が3本であった。また、介入方法には、呼吸法、食べる瞑想、静座瞑想法、ボディスキャンが用いられており、ヨガ瞑想法、歩行瞑想法の介入をおこなっている研究は存在しなかった。分析対象となった論文のうち、効果測定の指標は、感情、認知、注意等を測定する尺度が使用されているという特徴があった。

大学新生を対象としたストレスマネジメントスキル向上を意図した授業実践

グループワーク導入前には、最初は不安でも、慣れが生じ、楽しさを感じられるようになることを説明した。慣れの説明は、不安のマネジメントに関する心理教育の授業の回で詳しく行った。具体的には、不安を回避すると不安が持続するが、不安に直面（暴露）し続け、不安を感じるのをそのままにしておく（暴露反応妨害法）、新生の不安の程度が下がった。

成人に対するストレスマネジメントの課題と可能性

分析の結果、他職種と比べ、介護福祉士において「仕事の量的負担」および「仕事の質的負担」が低く、「身体的負担」が高いことが認められた。また、「技能の活用」については、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士と比べ、介護福祉士で高かった。加えて、「働き甲斐」については、介護福祉士より、看護師・理学療法士で高かった。心身のストレス要因（5種類）については、職種による相違は認められなかった。高ストレス者（心身のストレス要因の素点合計

点77点以上の者）8名とそれ以外の者166名との間で、仕事のストレス要因に相違が認められるか否かを検討した結果、「職場環境」で高ストレス者の得点が有意に高いことが示された。また、「技術の活用」で高ストレス者の得点が有意に高かった。

ICTを用いた個別化ストレスマネジメントに関する研究

対象者の睡眠改善行動と睡眠改善効果およびストレスコーピングとストレス反応低減効果を記録することによって個人にとって効果的な睡眠改善行動、およびストレスコーピングの選択肢を把握し、行動レポトリを拡充することを目的としたプログラムとなった。

複数の質問から睡眠の問題についてアセスメントし、睡眠の問題があると判断された対象者のみがCBSMプログラムと同時に、睡眠プログラムを実施した。具体的には、「仕事がシフト制勤務か」、「日中の眠気の有無」、「平日と休日の睡眠時間のズレの有無」、「入眠困難の有無」、「中途覚醒の有無」、「中途覚醒後の入眠困難の有無」、「いびきの有無」、「夕方以降に日中のパフォーマンスが上がるか」である。

対象者はコーピングの効果を俯瞰的に理解するために、ストレス状況、その時実行したストレスコーピング、当該コーピング実行時のストレス反応低減効果を記録した。プログラムではこれらの記録を分析し、ストレスごとに本人にとって有効なコーピングを自動的にフィードバックすることによって、個人の生活環境に適合した有効なコーピングを選択できるプログラムが開発できた。

2) ポジティブ心理学の立場に立った職場のメンタルヘルス教育プログラム（山田富美雄他）

神戸市内の某企業従業員40名を対象として、「強み」発見のグループワーク研修への参加によって、研修内容に積極的でなかった参加者が研修終了後には内容が「だいたいわかった」と「よくわかった」と回答した者が80%、研修内容について「とても役に立つ」と「役に立つ」と回答した者が70%にのぼった。

フィリピン人看護師候補者60名を実験群32名（10名、女22名）、統制群28名（男9名、女19名）の2群に分け、Blessing課

題を付加した実験群だけが、ストレスを有意に減じた。一方、コーピングの量については、実験群が統制群よりも上回った。

2. メンタルヘルス・プロモーション・プログラムの開発

1) 中学生における劇的日常体験とウェルビーイングの関係(上地広昭他)

以下の4点が明らかになった。(1) 中学生における劇的日常体験としては失敗体験、遂行体験、および出会い・成功体験の3つが挙げられた。(2) 劇的日常体験の性差については、女子において男子より出会い・成功体験の頻度が高かった。(3) 劇的日常体験の学年差について、3年生の遂行体験の頻度が高かった。(4) 出会い・成功体験が最も強くウェルビーイングと関連を示した。以上をまとめると、中学生における劇的日常体験の頻度とウェルビーイングには正の関連があり、特に様々な出会いや成功を体験することがウェルビーイングの向上に役立つことがわかった。

2) 就労者を対象としたメンタルヘルス・プロモーションの試験的介入(島崎崇史他)

職業性ストレスについては、分析の結果、有意な結果は認められなかった。メンタルヘルス・プロモーション行動の改善についても、有意な交互作用は認められなかった。プログラムに参加しての感想については、27名より回答が得られ、分析の結果、文字の大きさの改善、内容の具体化、および電子版での配信、といった改善すべき内容について要望がだされた。

3) メンタルヘルス・プロモーションを目的としたeラーニング・プログラムの開発および評価:予備研究(竹中晃二他)

受講の対象者は、eラーニング・プログラム受講に関連して、以下のような結果を示した。それらは、(a)メンタルヘルスへの認識や考え方が変化させたこと、(b)メンタルヘルス・プロモーション行動を実施してみて、変化が生じたこと、および(c)メンタルヘルス問題の予防のためにおこなう活動が具体化できたこと、であった。以上の研究をもとに、今後は、メンタルヘルス問題の予防を目的として、開発したeラーニング・プログラムを様々な職域で普及啓発させていくつもりである。

4) 予防教育プログラムの評価(島津明人他)

レビューの結果、アウトカムに相当する指標として、主にワーク・エンゲイジメントとフローが取り上げられていることが示された。いずれの変数も、職域におけるメンタルヘルス・プロモーションの効果評価指標として概念的には適切と考えられるものの、測定に関しては、質問紙による評価方法が確立しているワーク・エンゲイジメントが、より望ましいと考えられた。ポジティブなアウトカムを高める指標としては、心理的資本、心理的柔軟性、自己制御プロセス、ポジティブな帰属スタイル、感情的知性、コアセルフ評価などの個人資源(内的資源、心理的資源)が取り上げられていた。

D. 考察

1. ストレスマネジメント教育の研究

1) 認知行動療法を用いたストレスマネジメント教育プログラムの開発・評価(嶋田洋徳他)

児童集団に対するストレスマネジメントのアセスメントと実践

マインドフルネスを用いた心理的介入の有効性として、本研究の対象となった8本の論文の従属変数としては、抑うつ、心配、体調不良、友人関係、心理的ストレス反応、怒り、ADHD症状、幸福感など、多岐に渡っていた。マインドフルネスの適用の範囲が広がること自体は非常に望ましい発展であると考えられる。しかしながら、明確な操作変数の設定がないままに、あるいは操作変数と従属変数の関連が検討されないままに、介入手続きのみが先行し、介入手続きの作用機序に関する議論がなされない事態は、マインドフルネスの有効性を実証する上での障壁になっている。適切な調査研究を蓄積することによって、マインドフルネスを用いた心理的介入がなぜ、有効なのかについての吟味を行っていくことが重要である。

大学新入生を対象としたストレスマネジメントスキル向上を意図した授業実践

今後の課題として、アセスメントとフォローアップの実施、スキル定着のためのさらなるホームワークの実施、授業を発展させた心理教育プログラムを学生相談機関等

で実施する必要性が挙げられる。

成人に対するストレスマネジメントの課題と可能性

本調査研究では、看護師・介護福祉士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士という職業の専門性に基づき、それぞれのストレスについて分析を行った。その結果、職種では、他職種と比較して、介護福祉士が身体的な負担を高いと回答しているものの、仕事そのものの量的・質的な負担は低く、技能を活用している認識が高いことが示された。

ICTを用いた個別化ストレスマネジメントに関する研究

本研究では、睡眠やストレス場面は、毎日の生活と密接に関係しており、睡眠改善行動やストレスコーピングの機能を俯瞰的に理解させるために、常に持ち歩けるスマートフォンアプリケーションを提供した。そのために、ストレス場面に遭遇したときに即時的に inputs、そしてコーピング評価のフィードバックを受けることが可能となった。この作業を日常的に繰り返すことによって、自身の機能的コーピングの理解を促進させることが可能となった。また、コーピング評価については認知行動理論に基づき、機能的コーピングを一義的に評価せず、個人のストレス反応の変化から当該コーピングを評価した。本研究では、コーピングを評価した上で、機能的コーピングの出現頻度を高め、非機能的コーピングの出現頻度を低める教示をすることによって、個人差に対応したストレスマネジメント介入が実施できたと考えられる。

2) ポジティブ心理学の立場に立った職場のメンタルヘルス教育プログラム(山田富美雄他)

2ヶ月にわたる Blessing 課題の遂行は、ストレスを低下させ、併せて主観的幸福感を増す効果を示したが、統制群ではストレスとは無関係に幸福感は微増した。

フィリピン人看護師候補生が、来日後、日本語研修を積み重ねるに従って幸福感が増すことは、日本での就労を前に言語の習得が重要なメンタルヘルス向上の役割を担っていることを示唆する。

今回、英語版と日本語版からインドネシア語に翻訳し、インドネシア人看護師候補への適用も試みている。今後、標準化を進

め、次年度以降のメンタルヘルス研修において、他のストレス尺度とともに評価尺度として導入することを予定している。

2. メンタルヘルス・プロモーション・プログラムの開発

1) 中学生における劇的日常体験とウェルビーイングの関係(上地広昭他)

中学生の劇的日常体験の頻度には性および学年差が認められ、女子は男子よりも出会い・成功体験が多く、3年生は2年生よりも遂行体験が多いことが明らかになった。また、中学生においては、多くの出会いや成功を体験することで、ウェルビーイングの向上を図ることができる可能性が示された。一般的に、失敗を体験することで、メンタルヘルスが害され、ウェルビーイングが低下すると思われたが、本研究では、そのような傾向は認められなかった。そのため、失敗を体験することを恐れる必要はなく、いろいろなことに挑戦し、達成していくことがウェルビーイングの向上につながると考えられる。

2) 就労者を対象としたメンタルヘルス・プロモーションの試験的介入(島崎崇史他)

本研究では、メンタルヘルス・プロモーションに関する知識提供による肯定的な影響について検討をおこなった。しかし、本研究の対象者においては、メンタルヘルス・プロモーションの実践的な枠組みを示したアクト・ビロング・コミット・メンタリィヘルシーキャンペーンの知見を適応した介入による肯定的な影響を確認できなかった。その原因としては、本プログラムが情報の提供者が対象者に対して一方通行型に情報提供、すなわち対象者にとって受動的な介入であり、対象者が能動的に自身のメンタルヘルス・プロモーションに従事することができなかった点も要因として挙げられる。プログラムの体裁・内容・配信方法については、対象者の感想により改善点が指摘されたため、情報提供の方法についてもさらなる検討が必要である。

3) メンタルヘルス・プロモーションを目的としたeラーニング・プログラムの開発および評価: 予備研究(竹中晃二他)

eLPを通してメンタルヘルスに対する考え方に変化があったと回答した者を対象に、

考え方の変化を尋ねたところ、いくつかの意見が見られた。それらは、eLPを通して、「メンタルヘルスが自身にとって身近な問題であること」、および「身の周りの小さなことから変化させていくスモールチェンジ活動が重要であること」などの認識であった。eLPの受講によってメンタルヘルス問題に対する認識が変化し、「予防行動に関する認識が変化した」、および「メンタルヘルス問題の危険性を理解することができた」といった回答が得られた。最も多かった回答は、「スモールチェンジの重要性を理解した」ということであり、eLPの受講を通して、対象者が行動を実践する重要性の意識が高まった。

MHP 行動の実施による変化としては、心理・社会的変化、予防行動の実践、日常生活の改善であった。最も多く寄せられた回答は「リフレッシュすることができた」という気分の改善であり、つぎに多かった回答は「空いた時間を有効に活用するようになった」という時間管理の変化であった。これらの結果は、対象者がeLP内の行動計画表を通して時間管理をおこなえ、そのために自身の生活リズムや生活習慣に目を向ける機会が持てるようになったこと、また時間管理することに意識が変化したことによって自身で決めた行動を適切に実施でき、その結果、気分が改善したと考えられる。

4) 予防教育プログラムの評価(島津明人他)

本分担研究では、職域における個人向けメンタルヘルス・プロモーションに関して、文献レビューをもとに、予防教育プログラムの効果評価に適切と考えられる指標を検討した。本分担研究で参照したRodríguez-Carvajal et.al (2010)では、レビューされた研究の多くが観察研究であり、介入研究は数が限定されていた。

レビューの結果、アウトカムに相当する指標として、主にワーク・エンゲイジメントとフローが取り上げられていることが示された。いずれの変数も、職域におけるメンタルヘルス・プロモーションの効果評価指標として概念的には適切と考えられるものの、測定に関しては、質問紙による評価方法が確立しているワーク・エンゲイジメントが、より望ましいと考えられる。

他方、ワーク・エンゲイジメントやフロ

ーなどのポジティブなアウトカムを高める指標としては、心理的資本、心理的柔軟性、自己制御プロセス、ポジティブな帰属スタイル、感情的知性、コアセルフ評価などが取り上げられていた。これらの概念は、いずれもポジティブ心理学で扱われている個人資源（内的資源、心理的資源）に関する概念であり、これらの資源を充実させることが、労働者の良好なアウトカムにつながることを期待される。

E. 結論

2016年度の研究は、大きく、1) ストレスマネジメント教育に関する研究、および2)メンタルヘルス・プロモーションに関する研究の2点に分けて、成果を報告した。

1) ストレスマネジメント教育に関する研究

(1) 認知行動療法を用いたストレスマネジメント教育プログラムの開発・評価(嶋田洋徳他)

児童集団に対するストレスマネジメントのアセスメントと実践

大学新生を対象としたストレスマネジメントスキル向上を意図した授業実践

成人に対するストレスマネジメントの課題と可能性

ICTを用いた個別化ストレスマネジメントに関する研究)

(2) ポジティブ心理学の立場に立った職場のメンタルヘルス教育プログラム(山田富美雄他)

上記、ストレスマネジメントに関する研究においては、マインドフルネスに関するレビュー研究から評価内容の提言が行われ、つづいて高校から大学への移行期間に生ずるストレスの対処に注目した教育プログラムの内容が示された。つづいて、成人を対象とするストレス内容の評価研究がおこなわれ、職種や業務内容によって負担感が異なるために、それぞれに適合した対処法の提示が求められることを示した。また、主に睡眠に特化したスマートフォン利用の認知行動療法型ストレスマネジメント教育プログラムの開発がプロトタイプとして示された。最後に、インドネシア人介護職へのポジティブ心理学を使用した介入内容が示された。

以上の研究を通して、対象者の特徴に特化したプログラムが求められることが分か

った。今後は、汎用型とは別に、対象者の特徴に合わせた具体的なプログラム開発に導かれる。

2)メンタルヘルス・プロモーションに関する研究

(1)中学生における劇的日常体験とウェルビーイングの関係(上地広昭他)

(2)就労者を対象にしたメンタルヘルス・プロモーションの試験的介入(島崎崇史他)

(3)メンタルヘルス・プロモーションを目的としたeラーニング・プログラムの開発および評価:予備研究(竹中晃二他)

(4)予防教育プログラムの評価(島津明人他)

上記では、よいメンタルヘルスを積極的に作り出す方法や行動推奨をおこなうプログラム開発の可能性が示された。中学生を対象とする劇的日常体験とウェルビーイングの関係を調べた研究では、劇的日常体験をさせることでウェルビーイングの向上に役立つことが示され、介入方略としては、劇的日常体験をどのように無理なく経験させるのが今後の課題となる。つぎに、メンタルヘルスをよい状態に保つために奨励される行動は、単に知識の提供だけでは効果が薄いことがわかり、eラーニングの適用も含めて、体験型の介入が必要なことがわかった。その点では、eラーニング・プログラム内に行動計画表を設け、自身の行動を継続して、そのメンタルヘルスへの変化を自覚させた研究は、学生を対象にしてはいるが、有益な示唆を得るものであった。最後に、予防教育における評価内容についてのレビュー研究から、何を予防とするのか、みなすのかが確認できたように思う。

以上、2研究テーマ、9研究をもとにして次年度では、対象者の人数を増加させ、また対象者の特徴に適合したプログラムの実践をおこなうつもりである。

F. 健康危機情報

該当せず。

G. 研究発表

1. 論文発表

河村直彦・本田祐一郎・上地広昭 (2017). 大学生における身体活動促進メッセージについて. 山口大学教育学部『研究論

叢』, 66, 21-27.

本田祐一郎・河村直彦・上地広昭 (2017). 青少年サッカー選手における達成目標が心理・行動的側面に及ぼす影響. 山口大学教育学部『研究論叢』, 66, 28-37.

島津明人 (2016). ワーク・エンゲイジメントと仕事の要求度 - 資源モデル: 健康増進と生産性向上の両立に向けて. 産業ストレス研究, 23, 181-186.

島津明人・Goering, D. (2016). 仕事の要求度 資源モデルとワーク・エンゲイジメント. ストレス科学, 31, 21-28.

Shimazu, A. & Goering, D. (in press). Participatory approach towards a healthy workplace in Japan. In: C. L. Cooper & M. P. Leiter (Eds.) Companion to well-being at work. Routledge.

Shimazu, A., Matsudaira, K., de Jonge, J., Tosaka, N., & Takahashi, M. (2016). Psychological detachment from work during nonwork time: Linear or curvilinear relations with mental health and work engagement. *Industrial Health*, 54, 282-292.

土屋さとみ・小関俊祐(印刷中). 学校における集団マインドフルネスの有効性と効果指標の検討 桜美林大学心理学研究, 7巻掲載予定.

竹中晃二(編著)(印刷中). シリーズ「心理学と仕事」第12巻「健康心理学」, 北大路書房.

Shimazaki, T., Maeba, K., & Takenaka, K. (in press). Assessment of citywide health promotion campaign using cross sectional study method: A case report from Japanese suburb community, *SAGE Research Methods Case Health*.

Iio, M., Hamaguchi, M., Narita, M., Takenaka, K., & Ohya, Y. (2017). Tailored Education to Increase Self-Efficacy for Caregivers of Children With Asthma: A Randomized Controlled Trial. *Computer Informatics Nursing*, 35, 36-44.

竹中晃二・島崎崇史(早稲田大学応用健康科学研究室)(2016). メンタルヘルス問題の予防活動:こころのABC活動, 株式会社サンライフ企画

- 竹中晃二(2016). 体育授業や課外活動で行える“ストレスマネジメント教育”特集 被災地の子どもへの支援に学校体育ができること, 体育科教育, 54, 16-19.
- Shimazaki, T., Iio, M., Lee, Y. H., Suzuki, A., Konuma, K., Teshima, Y., & Takenaka, K. (2016). Construction of a Short form of the Healthy Eating Behavior Inventory for the Japanese Population. *Obesity Research & Clinical Practice*, **10S**, S96-S102.
- 小沼佳代・島崎崇史・高山侑子・竹中晃二(2016). 在宅脳卒中者の活動性が生活の質に影響を与えるプロセス, 理学療法科学, **31**(2), 247-251.
- 小沼佳代・島崎崇史・高山侑子・竹中晃二(2016). 在宅脳卒中者の活動性に合わせた推奨活動の検討, 理学療法科学, **31**, 521-525.
2. 学会発表
- 石井 美穂・嶋田 洋徳(2016). 中高生におけるアセスメントの観点 会員企画シンポジウム「集団に対するストレスマネジメントのアセスメントと実践」日本健康心理学会第29回大会発表論文集 14-15.
- 伊藤 拓(2016). 大学新生を対象としたストレスマネジメントスキル向上を意図した授業実践 会員企画シンポジウム「集団に対するストレスマネジメントのアセスメントと実践」日本健康心理学会第29回大会発表論文集, 14-15.
- 小関 俊祐(2016). 児童領域におけるアセスメントと実践 会員企画シンポジウム「集団に対するストレスマネジメントのアセスメントと実践」日本健康心理学会第29回大会, 14-15. 2. 学会発表
- 島津明人(2016). シンポジウム「ポジティブ・メンタルヘルス: いきいき働く職場づくりの最新エビデンス」健康でいきいきと働くために: ワーク・エンゲイジメントに注目した組織と個人の活性化. 第20回日本看護管理学会学術集会, 126. 2016年8月20日, パシフィコ横浜, 横浜市.
- 島津明人(2016). シンポジウム「ポジティブ心理要因と健康: 職域・地域のポジティブ資源/ポジティブ心理学介入の可能性」職場のポジティブ心理要因と健康: ワーク・エンゲイジメントに注目して. 第75回日本公衆衛生学会総会. 2016年10月27日, グランフロント大阪, 大阪市.
- 島津明人(2016). シンポジウム「職場のメンタルヘルス対策: これまでとこれから」, メンタルヘルスが壊れる前に適切に予防を行う: 健康心理学の予防的知見を現場に. 第29回日本健康心理学会, 2016年11月20日, 岡山大学, 岡山市.
- 島津明人(2016). シンポジウム「健康経営と産業ストレス」健康の増進と生産性向上の両立に向けて: ワーク・エンゲイジメントに注目した組織と個人の活性化. 2016年11月26日, 第24回日本産業ストレス学会
- Takenaka, K. (2016). Health Psychological Contribution as Preventive Measures to the Real World: Health Branding. Special Symposium "The Next Move for Health Psychology: What Theory can Drive our Power into Practice?" The 6th Asian Congress of Health Psychology, July 23, Pacifico Yokohama, Yokohama.
- Takenaka, K. (2016). Health Behavior Change Approach in Asia. Symposium The 6th Asian Congress of Health Psychology, July 23, Pacifico Yokohama, Yokohama.
- Takenaka, K. (2016). Development of the Expert System aimed at the Healthy Behavior Change for School Children. 31st International Congress of Psychology, July 24-29, Pacifico Yokohama, Yokohama.
- 竹中晃二(2016). シンポジウム「メンタルヘルス・プロモーション: こころのABC活動」, メンタルヘルスが壊れる前に適切に予防をおこなう: 健康心理学の予防的知見を現場に. 第29回日本健康心理学会大会, 2016年11月20日, 岡山大学, 岡山市.
- 竹中晃二・島崎崇史・小沼佳代(2016). 「健康行動変容を意図した児童版エキスパ

厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）

ートシステムの開発」 第 29 回日本健康心理学会大会，2016 年 11 月 20 日，岡山大学，岡山市。

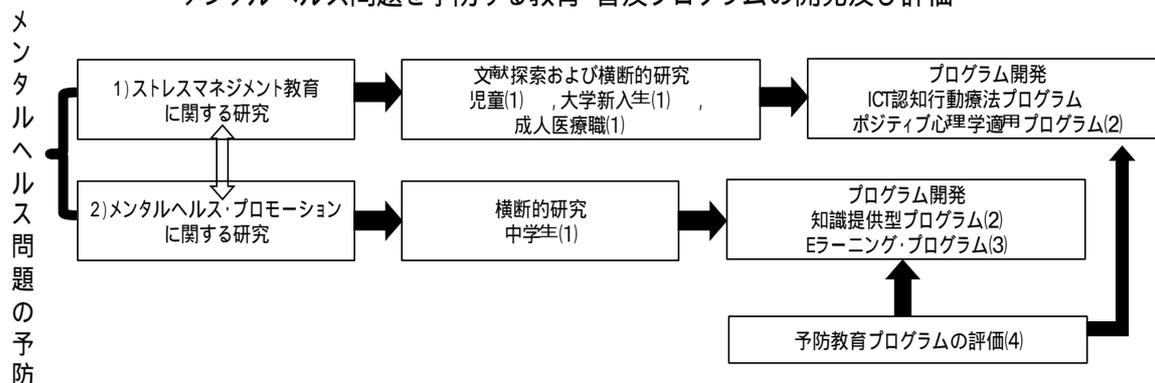
山田 富美雄（2016）. シンポジウム「メンタルヘルス・プロモーション：こころの ABC 活動」，メンタルヘルスが壊れる前に適切に予防をおこなう：健康心理学の予防的知見を現場に. 第 29 回日本健康心理学会大会，2016 年 11 月 20 日，岡山大学，岡山市。

山 鷲 圭輔（2016）. 成人に対するストレスマネジメントの課題と可能性 会員企画シンポジウム「集団に対するストレスマネジメントのアセスメントと実践」 日本健康心理学会第 29 回大会発表論文集，14-15.

H. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得
該当せず。
2. 実用新案登録
該当せず。
3. その他
該当せず。

メンタルヘルス問題を予防する教育・普及プログラムの開発及び評価



- 1) ストレスマネジメント教育に関する研究
 (1) 認知行動療法を用いたストレスマネジメント教育プログラムの開発・評価 (嶋田洋徳他)
 児童集団に対するストレスマネジメントのアセスメントと実践
 大学新入生を対象としたストレスマネジメントスキル向上を意図した授業実践
 成人に対するストレスマネジメントの課題と可能性
 ICTを用いた個別化ストレスマネジメントに関する研究)
 (2) ポジティブ心理学の立場に立った職場のメンタルヘルス教育プログラム (山田富美雄他)
- 2) メンタルヘルス・プロモーションに関する研究
 (1) 中学生における劇的日常体験とウェルビーイングの関係 (上地広昭他)
 (2) 就労者を対象にしたメンタルヘルス・プロモーションの試験的介入 (島崎崇史他)
 (3) メンタルヘルス・プロモーションを目的としたeラーニング・プログラムの開発および評価: 予備研究 (竹中晃二他)
 (4) 予防教育プログラムの評価 (島津明人他)

図 研究の概念図と分担計画