

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）

研究代表者：竹中晃二

分担研究報告書

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

研究分担者

島崎 崇史（早稲田大学人間科学学術院・助手）

研究協力者

上地 広昭（山口大学教育学部・准教授）・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を提供する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をおこなった。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，ニュースレター，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提供をおこなった。情報の内容は，西オーストラリアを中心として実践されている心の健康増進の枠組みであるアクト・ビロング・コミット・メンタリィヘルシーキャンペーンを参考に構成した。主要評価項目は，職業性ストレスであった。副次評価項目は，メンタルヘルス・プロモーション行動であった。また，介入群については，介入プログラムの感想についても回答を得た。線形混合モデルによる分析の結果，群間に介入による影響の差異は認められなかった。また，プログラムへの感想については，ニュースレターの文字の大きさ，内容，および配信方法の改善といったカテゴリが抽出された。本研究の結果，メンタルヘルス・プロモーションを意図した介入プログラムの開発においては，我が国の就労状況や文化的な文脈を考慮する必要性が明らかになった。

A．研究目的

本研究の目的は，心の健康増進（メンタルヘルス・プロモーション）を支援する介入プログラムの開発と有用性の評価である。申請研究の初年度にあたる平成 28 年度においては，西オーストラリアを中心として実践されている心の健康増進の枠組みであるアクト・ビロング・コミットメンタリィヘルシーキャンペーン（Act-Belong-Commit Mentally Healthy Campaign：Donovan, James, Jalleh, &

Sidebottom, 2006；Donovan, Henley, Jalleh, Silburn, Zubrick, & Williams, 2007）の枠組みを参考に，メンタルヘルス・プロモーションに関する知識提供を意図した試験的な介入プログラムを開発・試行し，就労者のストレス状況の改善，および心の健康増進に貢献する行動（メンタルヘルス・プロモーション行動）の改善に対する有用性について検討した。また，介入プログラムの改善点についても検討をおこなった。

B．研究方法

（1）研究デザイン

本研究では、介入への参加に対して希望のあった5事業所、および心の健康調査のみへの参加希望のあった1事業所を対象として、非ランダム化比較試験をおこなった。

（2）対象者

対象者は、東北地方にあるA県の6事業所に在籍する942名の就労者であった。また1事業所（32名）は、心の健康状態に関する調査にのみ希望があったため、統制群としての協力を依頼し、許諾を得た。対象者の採択/除外について、Figure 1に示す。最終的に、介入群573名、および統制群27名を分析対象とした。

（3）介入

本介入プログラムは、3ヶ月間にわたり実施された。介入プログラムの基本的な理論的背景としては、アクト・ビロング・コミット・メンタリヘルシーキャンペーン（Donovan et al., 2006; 2007）を中心に構成した。具体的には、当該理論を翻訳・改定した竹中（2012）の心のABC活動の内容に基づき、アクト（Act）：心と身体の活動性を維持・向上させる、ビロング（Belong）：集団に所属し帰属意識を高める、およびコミットあるいはチャレンジ（Commit or Challenge）：他者の役に立つ行動をおこなう・新規活動に挑戦する、の内容を中心に情報提供をおこなった。基本のプログラムとしては、(a)リーフレットの配布（開始時）、(b)プロモーションビデオの上映（開始時）、(c)ニュースレターの配布（毎月1回、全3回）、および(d)ポスターの設置（常設）、をおこなった。Table 1に、本研究で用いた情報媒体の概要を示す。

（4）アウトカム

本研究における主要評価項目は、職業性ストレスであった。職業性ストレスについては、下光（2005）、およびInoue et al.（2014）

の構成した職業性ストレス簡易調査票における、活力、いらいら感、疲労感、不安感、および抑うつ感を測定する項目を用いて評価をおこなった。

副次評価項目は、心の健康増進に貢献する行動であるメンタルヘルス・プロモーション行動であった。メンタルヘルス・プロモーション行動については、島崎・李・小沼・飯尾・竹中（2015）の構成したメンタルヘルス・プロモーション行動評価尺度を用いて評価をおこなった。

また、介入群の対象者からは、プログラムに参加しての感想についても自由記述により回答を得た。

（5）分析

主要評価項目、および副次評価項目の分析については、介入条件の要因（介入群・統制群）、および測定時期の要因（事前・事後）による2要因の線形混合モデル（Linear mixed model）により分析をおこなった。また、効果量 R^2 についてもField（2005）の方法に基づき算出した。効果量の判定基準は、 $R^2 > 0.01$ ：効果量小、 $R^2 > 0.09$ ：効果量中、および $R^2 > 0.25$ ：効果量大とした（Cohen, 1988）。

プログラムに参加しての感想については、Braun & Clarke（2006）のテーマ分析の手続きを用いて分析をおこなった。なお、本研究では、プログラムの改善に寄与する内容分析を意図していたため、テーママップについては作成をおこなわなかった。

分析には、IBM SPSS 22.0およびR version 2.9.2をもちいた。

C．研究結果

（1）対象者の属性

対象者の属性をTable 2に示す。

（2）職業性ストレスの改善

分析の結果、有意な交互作用は認められなかった（Table 3）。

（3）メンタルヘルス・プロモーション行動の改善

分析の結果、有意な交互作用は認められなかった（Table 4）。

（4）プログラムに参加しての感想

プログラムに参加しての感想については、 $n = 27$ より回答が得られた。分析の結果について、Table 5 に示す。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、といった改善への要望が確認された。

D．考察

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。その結果、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・ピロング・コミット・メンタリ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することはできなかった。

本研究において十分な成果が認められなかった要因としては、西オーストラリアとは異なる我が国の労働に関する文化的な背景（Hyder & Morrow, 2012）、や就労状況、所得、家族の状況等の社会経済的要因（Molarius et al., 2009）が介入により推奨した心の ABC 活動の実行可能性に影響しているためであると考えられる。また、本研究の対象事業所には、東日本大震災において甚大な被害を受けた地域の事業所も含まれている。そのため、災害ストレスの要因も影響している可能性が懸念される。今後は、これらの社会経済的変数の与える効果の検討、および本研究データを用いて事業所ごとのサブグループ分析についても進めていく必要がある。

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

されていたため、情報提供の方法についてもさらなる検討が必要であると考えられる。本プログラムは、情報の提供者が対象者に対して一方通行型に情報提供をおこなう、対象者にとって受動的な介入（passive intervention：Michie, Abraham, Whittington, McAteer, & Gupta, 2009）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つた点も要因として挙げられる。

本研究により得られた知見をもとに次年度は、本研究成果の学術的成果公表に加え、我が国の社会的文脈に即したプログラムを開発するために、(a) 介入効果を媒介する変数の特定、および(b) 社会経済的状况を含む対象者の文脈とメンタルヘルス・プロモーション行動の実行可能性との関連性についての検討し、本プログラムをより実践に即した形に修正する。このような手続きで研究を進め、最終年度には、一般化可能性の高いメンタルヘルス・プロモーション介入プログラムの内容を構成し、無作為統制化試験による効果の検証を目指す。

本研究の限界点としては、対象となる企業が自由意志による参加であったため、検定力分析に基づくサンプルサイズの検討をおこなっていない点、統制群が1事業所に限られている点、E 事業所の対象人数が著しく多い点が挙げられる。

E．結論

本研究の結果、メンタルヘルス・プロモーションを意図した介入においては、対象者の就労環境や社会経済的変数の影響力を考慮した上での情報提供が必要であること、および対象者が能動的に参加できるよう情報の提供方法について検討する必要性が示唆された。

G . 研究発表

なし

H . 知的財産権の出願・登録状況

該当なし

I . 引用文献

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences. 2nd ed. Hillsdale, N.J. : L. Erlbaum Associates, 1988

Donovan, R. J., Henley, N., Jalleh, G., Silburn, S. R., Zubrick, S. R., & Williams, A. (2007). People's beliefs about factors contributing to mental health: implications for mental health promotion. *Health Promotion Journal in Australia*, 18(1), 50-56.

Donovan, R. J., James, R., Jalleh, G., & Sidebottom, C. (2006). Implementing mental health promotion: The Act-Belong Commit mentally healthy WA campaign in western Australia. *International Journal of Mental Health Promotion*, 8, 33-42.

Field, A. (2015). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). London: SAGE.

Hyder, A. A., & Morrow, R. H. (2012). Culture, behavior, and health. In Merson, M. H., Black, R. E., & Mills, A. J. (Eds), *Global Health: Disease, Programs, Systems, and Policies*, Third Edition, Jones & Bartlett Leading, pp.41-65.

Inoue, A., Kawakami, N., Shimomitsu, T., Tsutsumi, A., Haratani T, Yoshikawa, T., ... Odagiri Y. (2014). Development of

a short questionnaire to measure an extended set of job demands, job resources, and positive health outcomes: the new brief job stress questionnaire. *Industrial Health*, 52(3), 175-89.

Michie, S., Abraham, C., Whittington, C., McAteer, J., & Gupta, S. (2009). Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: a meta-regression. *Health Psychology*, 28(6), 690-701.

Molarius, A., Berglund, K., Eriksson, C., Eriksson, H. G., Lindén-Boström, M., Nordström, E., ... Ydreborg, B. (2009). Mental health symptoms in relation to socio-economic conditions and lifestyle factors--a population-based study in Sweden. *BMC Public Health*, 9, 302.

島崎崇史・李 氤華・小沼佳代・飯尾美沙・竹中晃二 (2015). 一次予防を目的としたメンタルヘルス・プロモーション行動に関する研究：行動の抽出および評価尺度の構成，ストレスマネジメント研究，11 (2) , 27-41.

下光輝一 (2005). 職業性ストレス簡易調査票を用いたストレス状況把握のためのマニュアル：より効率的な職場環境等の改善対策のために 東京医科大学 <http://www.tmu-ph.ac/topics/stress_table.php>

竹中晃二 (2012). 被災地における健康心理学的支援：子どもを対象としたストレスマネジメント教育および予防行動キャンペーン 健康心理学研究，24 , 66-70.

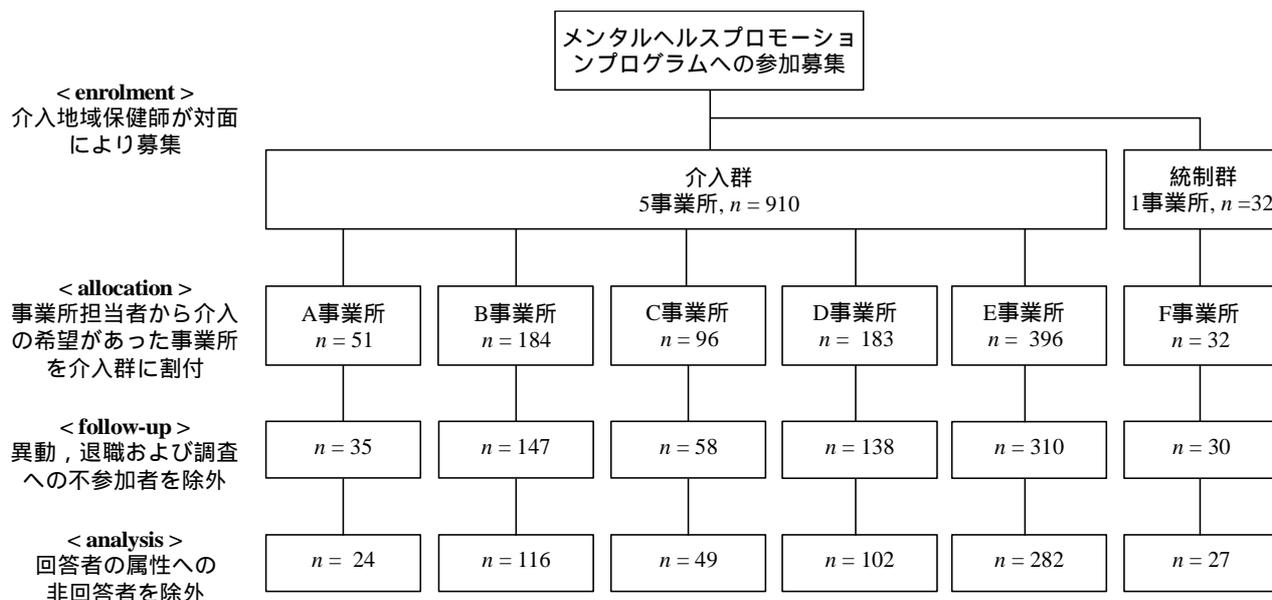


Figure 1 本研究における対象者

Table 1 メンタルヘルスプロモーションに関する情報提供の内容

介入に用いた媒体と主な内容
ニュースレター メンタルヘルスプロモーションに関する知識教育を目的として、全3号のニュースレターを月1回配布した。第1号の内容は、現代社会における心の健康増進の必要性、心のABC活動の基本的な考え方、およびストレスのセルフチェックについてであった。第2号の内容は、心のABC活動の理論的な枠組みである、行動活性化療法の理論、およびストレスと食事の関連性についてであった。第3号の内容は、心のABC活動の具体的な内容、および職場における良好なコミュニケーションについてであった。また、内容の受託可能性を高めるために、各事業所の社員が実施する心の健康づくりの内容について社員に対して聞き取りをおこない、保健師が記事を作成した。
リーフレット 心のABC活動の日常生活における実践方法について記載したリーフレットを介入の開始時に配布した。
心のABC活動プロモーションビデオ 職場におけるメンタルヘルスプロモーションの実践例をアニメーションによりまとめたプロモーションビデオを介入の開始時に視聴した。
ポスター 心の健康づくりに関する意識づけ、および内容の思い出しを意図して事業所にポスターを設置した。

Table 2 対象者の属性

	介入群		統制群	
	n	(%)	n	(%)
性別				
男性	428	(75)	21	(78)
女性	145	(25)	6	(22)
年代				
10代	7	(1)	1	(4)
20代	80	(14)	3	(11)
30代	142	(25)	4	(15)
40代	167	(29)	7	(26)
50代	142	(25)	9	(33)
60代	35	(6)	3	(11)

厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）

Table 3 職業性ストレスの改善

	Pre				Post				Interaction		
	介入群		統制群		介入群		統制群		F	p	R ²
	Mean	(SE)	Mean	(SE)	Mean	(SE)	Mean	(SE)			
活力	2.73	(0.05)	2.93	(0.19)	2.68	(0.05)	2.85	(0.22)	0.01	0.93	0.00
いらいら感	3.05	(0.05)	3.19	(0.24)	3.02	(0.04)	3.00	(0.22)	0.59	0.44	0.00
疲労感	3.10	(0.04)	3.44	(0.19)	3.08	(0.04)	3.11	(0.21)	2.36	0.13	0.00
不安感	2.92	(0.05)	3.04	(0.21)	2.89	(0.05)	2.93	(0.18)	0.16	0.69	0.00
抑うつ感	2.83	(0.05)	3.07	(0.27)	2.90	(0.05)	3.00	(0.23)	0.42	0.52	0.00

Table 4 メンタルヘルスプロモーション行動の改善

	Pre				Post				Interaction		
	介入群		統制群		介入群		統制群		F	p	R ²
	Mean	(SE)	Mean	(SE)	Mean	(SE)	Mean	(SE)			
ウォーキングや体操といった身体を動かす活動を行っている。	2.36	(0.05)	2.63	(0.23)	2.27	(0.05)	2.44	(0.20)	0.21	0.65	0.00
日頃から読書や音楽鑑賞などを行っている。	2.95	(0.05)	3.00	(0.21)	2.83	(0.05)	2.81	(0.27)	0.30	0.59	0.00
休日には、趣味の活動、映画鑑賞、美術展めぐりなどを行っている。	2.75	(0.06)	2.44	(0.26)	2.67	(0.05)	2.30	(0.27)	0.07	0.78	0.00
日頃から友人と関わりを持っている。	2.88	(0.05)	3.04	(0.22)	2.88	(0.05)	2.67	(0.20)	3.48	0.06	0.01
お風呂に長く入る、適度な飲酒をするなど、自分がリラックスできる活動を積極的に行っている。	3.20	(0.05)	3.41	(0.20)	3.11	(0.05)	3.11	(0.23)	0.89	0.35	0.00
趣味の会、旅行の会などの集団活動の会に所属して活動している。	1.97	(0.05)	2.15	(0.26)	1.99	(0.05)	2.30	(0.24)	0.29	0.59	0.00
今までやったことのないような新しい活動や学習に挑戦している。	1.81	(0.04)	1.85	(0.17)	1.86	(0.04)	1.70	(0.15)	1.13	0.29	0.00
人の役に立つ活動や、人を援助する活動を行っている。	1.93	(0.04)	2.04	(0.18)	1.92	(0.04)	2.26	(0.22)	1.56	0.21	0.00

Table 5 プログラムに参加しての感想

(a) ニュースレターに対する肯定的評価

Theme	Category	Response	Example
内容	ロールモデルの紹介	9	職員がそれぞれ健康について考え、日々、取り組んでいる事がわかりとても参考になった。
	社内の現状把握	3	・健康維持に取り組んでいる社員が思ったより多いと感じた。 ・工場（本社）の様子が見えるのが良かった。
	実行可能性の高さ	2	健康づくりの参考になる内容やスモールチェンジは、自分にも出来そうな身近な内容でとてもよかったです。
	内容の豊富さ	2	・様々な情報がたくさんあっておもしろかった。 ・いろんなことが書かれていて良かったと思う。
体裁	文字数の適切さ	2	記事もコラム的に紹介されており長くもなく短くもなく読み切れる範囲であった。
心理的効果	内容の見直し	1	こころのメタボにならないようにと心がけるように時々見る事がある。
	健康の重要性認知	1	普段こころの健康に対して意識を持つことがなかったので、きっかけにすることが出来て良かった。今後は日頃からこころの健康を意識していきたい。
	健康づくり実施方法の理解	1	健康への取り組み方も分かりやすく教えて頂いたのが良かった。
全体的な肯定的評価		1	とてもためになる新聞でいいと思う。

(b) プログラムの改善に関する要望

Theme	Category	Response	Example
ニュースレター	文字の大きさの改善	2	文字が小さくて読みづらかった。
	内容の具体化	2	あたりさわりのないありきたりないようだった気がした。もっと深い内容を載せてほしい。
配信方法	電子版での配信	1	2年目は、紙ではなくデータ版でのみ発行する旨、担当者にお話した（ペーパーレスが通常のため。拡大して見ることが出来るため）。