

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）  
「労働生産性の向上に寄与する健康増進手法の開発に関する研究」  
(H28-労働-一般-004)  
主任：島津明人

分担研究報告書  
メンタルヘルスの向上手法の開発（2）  
職場環境へのポジティブアプローチ

分担研究者  
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）

研究協力者  
錦戸典子（東海大学大学院健康科学研究科看護学専攻・教授）  
森口次郎（一般財団法人京都工場保健会産業保健推進部・部長）

研究要旨：本分担研究では、労働生産性とメンタルヘルスの向上に寄与する介入手法（個人向けアプローチ、組織向けアプローチ）に関する文献レビューと好事例の収集を行い、ガイドラインで提案された内容を考慮しながら各手法のマニュアル（案）を作成するとともに、モデル事業で介入手法の有効性を検証のうえ完成させることを目的とする。初年度の平成 28 年度では、労働生産性とメンタルヘルスの向上に寄与する介入手法（個人向けアプローチ、組織向けアプローチ）に関する文献レビューと好事例の収集を行った。本報告書では、平成 27 年度厚生労働科学研究によって作成された「職場環境改善ポジティブ版マニュアル」を組織向けアプローチの好事例として取り上げ、マニュアルを本研究課題に合わせて修正した過程について報告した。

平成 25-27 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）「事業場におけるメンタルヘルス対策を促進させるリスクアセスメント手法の研究」（H25-労働-一般-009：主任・川上憲人）の成果物である「職場環境改善ポジティブ版マニュアル」を対象とし、このマニュアルを労働生産性とメンタルヘルスの双方の向上に寄与する組織向けアプローチとして活用するために、必要な修正を行った。その際、読者の心理的抵抗の低減、読みやすさの向上、親近感の向上を図ることに留意した。

来年度は、本マニュアルをより効果的に活用するために、(1) ストレスチェックとの連携を強化、(2) 文字数のさらなる削減、(3) 説明動画の作成、(4) WEB サイトや CD-ROM などを活用したツールの入手しやすさの向上、などを行う予定である。

#### A. はじめに

わが国では、メンタルヘルスの第一次予防対策について、職場環境改善、管理監督者教育、セルフケア教育のガイドラインが作成されている。しかし、ガイドラインの推奨内容はメンタルヘルス不調の未然防止策に限定され、労働生産性の向上にも寄与する方策は取り上げられていない。

本分担研究では、労働生産性とメンタルヘルスの双方の向上に寄与する介入手法（個人向けアプローチ、組織向けアプローチ）に関する文献レビューと好事例の収集

を行い、ガイドラインで提案された内容を考慮しながら各手法のマニュアル（案）を作成するとともに、モデル事業で介入手法の有効性を検証のうえ完成させることを目的とする。

初年度の平成 28 年度では、労働生産性とメンタルヘルスの双方の向上に寄与する介入手法（個人向けアプローチ、組織向けアプローチ）に関する文献レビューと好事例の収集を行った。本報告書では、平成 25-27 年度厚生労働科学研究によって作成された「職場環境改善ポジティブ版マニュアル」

を組織向けアプローチの好事例として取り上げ、マニュアルを本研究課題に合わせて修正した過程について報告する。

## B. 対象と方法

平成 25-27 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）「事業場におけるメンタルヘルス対策を促進させるリスクアセスメント手法の研究」（H25-労働一般-009：主任・川上憲人）の成果物である「職場環境改善ポジティブ版マニュアル」を対象とした。このマニュアルは、本研究の主任（島津）と研究協力者（錦戸）が中心となり、職場のメンタルヘルスの第一次予防対策の一つである職場環境改善をポジティブな視点から行うために、分担研究として作成したものである（全 15 頁）。本マニュアルは、中小規模事業所の社内担当者が、自ら職場環境改善を計画、実施することを目的として作成された。

本マニュアルの構成は以下のとおりである。

<目次>

1. はじめに
2. 職場の強み（資源）チェックリストとは？
3. 参加型討議を用いた職場活性化の 5 ステップ
  - (1) 参加型討議の企画
  - (2) 開催準備、事前チェック、集計
  - (3) 参加者への説明
  - (4) 参加型討議の実際
  - (5) フォローアップと評価
4. 活き活き働ける職場づくりのために
  - (1) 経営者の理解を得た参加型活動の意義
  - (2) 参加者の関心を引き出す方法
  - (3) 活動計画の実現と継続のコツ
  - (4) 各種ツールや社外機関・専門職活用のおすすめ

その他、巻末には資料として以下の 5 つを添付した。

<巻末資料>

- 資料 1：「職場の強みチェックリスト」  
資料 2：「職場の強みチェックリスト」集計表  
資料 3：職場活性化参加型討議「タイムテ

ーブル」

資料 4：職場活性化参加型討議「記録シート」

資料 5：「ポジティブ版アクションチェックリスト」

本研究では、このマニュアルを労働生産性とメンタルヘルスの双方の向上に寄与する組織向けアプローチとして活用するために、必要な修正を行った。

## C. 結果

修正を行う際、以下の点に留意した。

1. 必要な情報を損ねない程度に文字数を減らし、読者への心理的抵抗を低減する。
2. 巻末に添付されていた図や表を、本文中に入れ込むほか、行間を広げて読みやすさを向上させる。
3. イラストや写真を増やし、親近感を向上させる。

付録 1 に、本研究で修正したマニュアル（案）を添付した。

## D. 考察

本研究では、「職場環境改善ポジティブ版マニュアル」を組織向けアプローチの好事例として取り上げ、マニュアルを本研究課題に合わせて修正した。その際、読者の心理的抵抗の低減、読みやすさの向上、親近感の向上を図ることに留意した。

来年度は、本マニュアルをより効果的に活用するために、(1) ストレスチェックとの連携を強化、(2) 文字数のさらなる削減、(3) 説明動画の作成、(4) WEB サイトや CD-ROM などを活用したツールの入手しやすさの向上、などを行う予定である。

## E. 結論

本報告書では、平成 25-27 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）「事業場におけるメンタルヘルス対策を促進させるリスクアセスメント手法の研究」（H25-労働一般-009：主任・川上憲人）の成果物として取り上げ、マニュアルを本研究課題に合わせて修正した過程について報告した。

平成 25-27 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）「事業場におけるメンタルヘルス対策を促進させるリスクアセスメント手法の研究」（H25-労働一般-009：主任・川上憲人）の成果物で

ある「職場環境改善ポジティブ版マニュアル」を対象とし、このマニュアルを労働生産性とメンタルヘルスの双方の向上に寄与する組織向けアプローチとして活用するために、必要な修正を行った。その際、読者の心理的抵抗の低減、読みやすさの向上、親近感の向上を図ることに留意した。

来年度は、本マニュアルをより効果的に活用するために、(1) ストレスチェックとの連携を強化、(2) 文字数のさらなる削減、(3) 説明動画の作成、(4) WEB サイトや CD-ROM などを活用したツールの入手しやすさの向上、などを行う予定である。

F. 健康危険情報  
該当せず。

## G. 研究発表

### 1. 論文発表

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 (2016). ストレス対策における職場環境改善：活性化対策につなげるために。心身医学, 56, 814-818.

島津明人 (2016). 事業場のメンタルヘルス対策を促進させるリスクアセスメント手法の開発：特集にあたって。産業精神保健, 24, 192.

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.

島津明人・錦戸典子 (2016). 職場環境へのポジティブアプローチの開発。産業精神保健, 24, 211-216.

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.

### 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, 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, 大阪市.

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。第 24 回日本産業ストレス学会。2016 年 11 月 26 日, 東京.

H. 知的財産権の出願・登録状況  
該当せず。

## I. 引用文献

島津明人・錦戸典子 (2016). 平成 25—27 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）「事業場におけるメンタルヘルス対策を促進させるリスクアセスメント手法の研究」（H25-労働一般-009 主任：川上憲人）分担研究報告書「職場環境へのポジティブアプローチの開発」