

平成29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、および学校において人々のメンタルヘルス不調を予防し、さらにはポジティブなメンタルヘルスを強化させることを目的に、具体的なプログラムおよびキャンペーンを開発し、それらの評価を行うことである。従来、メンタルヘルス問題への対応は、そのネガティブ側面の緩和に焦点を絞ったアプローチが行われてきた。しかし、近年では、たとえネガティブな出来事を経験していたとしても、同時にポジティブな出来事を経験、またそれらに注目しておれば、ネガティブな影響を緩和できることがわかっている。本研究では、これらメンタルヘルスのネガティブ側面への予防的アプローチとポジティブ側面の強化を目的としたプロモーション・アプローチの両面からメンタルヘルス問題の予防について研究している。具体的には、Barry（2001）が示したメンタルヘルスの枠組みに従って、一方で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、他方では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、を目指した研究をおこなった。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3レベルの予防介入として、精神疾患ではないが症状を呈する人たち（indicative）、リスクが高い人たち（selective）、および一般の人たち（universal）を対象とする。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、また生活満足度、生きる意味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。

2年目となる平成29年度では、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）（①ストレスマネジメント実践のためのアセスメントアプリケーションの有効性の検討、②児童集団を対象としたストレスマネジメントのアセスメントと実践）、および(2)ポジティブストレスマネジメント研修のストレス緩和効果に関する予備的介入（山田富美雄他）、の計3研究をおこなった、一方、メンタルヘルス・プロモーションに関する研究としては、(1)強みに基づくポジティブ心理学的介入アプリケーションの開発（上地広昭他）、(2)メンタルヘルスプロモーション行動パターンとストレス状況との関連（島崎崇史他）、(3)メンタルヘルス・プロモーション及びその普及啓発に関する研究（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）（①リカバリー経験を促進するためのプログラム（アプリ）の開発、②個人特性がワーカホリズムとリカバリー経験との関連に及ぼす影響）、の5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

北里大学一般教育部・教授

山田富美雄

関西福祉科学大学心理科学部・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

上智大学文学部・講師

A. はじめに

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々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、ストレス度が高いものの、症状が出ていない人やメンタルヘルス問題に対して自覚が乏しい人にとっては、これらの参加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」という意識を高め、その予防行動を身につける必要がある。従来、メンタルヘルス問題への対応は、そのネガティブ側面の緩和に焦点を絞ったアプローチがおこなわれてきた。しかし、近年では、たとえネガティブな出来事を経験していたとしても、同時にポジティブな出来事を経験していたり、そのことに注目しておれば、ネガティブな影響を緩和できることが知られている（例えば、Haefffel & Vargas, 2011）。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行動を推奨することを強調している。この観点は、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

I. 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、また防衛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。平成29年度では、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（3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なる普及を目指すためには、①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、②対象者のさまざまな個人差変数の対応、③実践を提供する実施者の養成、④ストレスマネジメントの有効性について、より適切な評価（何をもって「予防」したとしているのか）をおこなうことなど、いくつかの課題も残されている。平成29年度の研究では、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・評価の一貫として、日常生活に即したアセスメント方略について補助的アプリケーションを用いた場合の有効性の検

討、および学級集団におけるストレスマネジメントを実施する場合のアセスメント方略の整理と予防的なストレスマネジメントの評価について検討をおこなった。

1) ストレスマネジメント実践のためのアセスメントアプリケーションの有効性の検討

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、一定の効果が確認されている。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を十分に用いることができていない。そのため、結果的に不十分な効果になってしまい、全体的な効果性が低減している。

CBSMにおいては、対象者の個別化の精緻化を意図した手続きを工夫する必要がある。その具体的な工夫の一つとして、さまざまな情報を蓄積させ、対象者が必要とする情報を提供できる情報通信技術

（Information and Communication Technology；以下、ICT）の利用が考えられる。ICTをCBSMに活用すると、個人のコーピングの有効性に関するデータをその個人のデータベースとして蓄積させ、個人にとって、有効性の高いコーピングをある程度自動的にフィードバックすることで個別化されたストレスマネジメントの実施を可能にしている。また、ストレスは、睡眠を中心とした生活リズムの影響を大きく受けやすく（岡島，2012）、ストレスと同時に「睡眠改善の介入」を実施することによって、さらにストレス低減効果が促進される（Vargas et al., 2014）。これらのことから、本研究では、セルフマネジメント介入の効果を高めるために、ICTを用いて個

人の睡眠の問題をアセスメントし、睡眠リズムを整えることを基盤とした介入プログラムを開発し、評価をおこなった。

2) 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

児童集団に対してストレスマネジメントや社会的スキル訓練などの心理的介入を実施する際には、「集団のアセスメント」が重要である。しかしながら、集団のアセスメントにおける具体的な手続きは、十分に共有されていないのが現状である。特に学校や学級における「集団」は、たとえばうつ病など同様の疾患をもつ集団に対する認知行動療法や、子育てという共通の悩みや課題を抱える保護者集団に対するペアレント・トレーニングとは位置づけが異なる。すなわち学校や学級という、既存の生活を一にする集団の特徴や特性を把握した上で、集団を対象として介入する利点を活かす手続きが求められる。その枠組みの一つとして、「機能的アセスメント」が重視されている。本研究では、これまで実践されてきた児童集団を対象としたストレスマネジメント介入について、「集団のアセスメント」という観点で概観をおこなった。本研究では、児童集団を対象としたストレスマネジメント介入を扱った研究を概観するために、「ストレスマネジメント」「介入」「児童」「集団」「学級」をキーワードを使って Google Scholar および CiNii から検索をおこなった。

2. ポジティブストレスマネジメント研修のストレス緩和効果に関する予備的介入(山田富美雄他)

本研究の目的は、ストレスマネジメント研修会の内容にポジティブストレスマネジメントの要素を取り入れ、その実施継続が従業員のストレス状況に有効となるかを実証的に検討することであった。スト

レスチェックを実施する事業所の職員を対象として、ストレスチェック結果の返却の後に研修を実施し、研修プログラム実践の有無、および継続がワークエンゲイジメントおよびストレス状況に及ぼす影響を実施群と非実施群で比較検討した。

保健師による研修は (1) ワークエンゲイジメントを高める、(2) 強みのワーク、強みを生かす、(3) マインドフルネス呼吸法でリラックス、及び(4) 生活習慣の大切さの4項目から構成されていた。

II. メンタルヘルス・プロモーションの研究

1. 強みに基づくポジティブ心理学的介入アプリケーションの開発(上地広昭他)

ポジティブ心理学の研究成果に基づく介入は、ポジティブ心理学的介入と呼ばれている。その中でも最も代表的なものに、「強み」に基づく介入がある。強みは、多く持つことでも well-being と関連するが、保有するだけではなく、より積極的に活用する（発揮すること）ことでさまざまな効果が期待できる。Seligman (2003) によれば、強みには、時代、民族、宗教などを超えて24種類（好奇心と関心、学習意欲、判断力など）存在する。さらに、人には3つから7つの「特徴的な強み (Signature Strengths)」があり、この特徴的な強みを様々な方法で活用させる介入が一般的である。

本研究では、個人が持つ代表的な5つの強みの活用状況と主観的な日常満足感について、毎日の生活で、セルフモニタリングを行わせるスマートフォン用アプリケーションの開発を行った。

2. メンタルヘルスプロモーション行動パターンとストレス状況との関連(島崎崇史他)

本研究では、「日常生活において実践可能

な『こころの健康』を促進する行動」であるメンタルヘルス・プロモーション行動と職業性ストレスとの関連性を検討した。昨年度の研究成果としては、メンタルヘルス・プロモーション行動の実施状況を評価する尺度の開発、および横断研究により職業性ストレスにおける活力との間に正の相関が、また抑うつ感との負の相関を確認している。一方で、メンタルヘル・プロモーション行動は、就労者の趣向性により、複数の行動が組み合わせて実施されている。例えば、運動やスポーツを好む者は、気晴らしとして身体活動を実施することによりこころの健康を保持・増進していると考えられるが、博物館や美術館に行くといった行動によってこころの健康増進を図っているとは考え難い。逆の行動パターンを有する者も当然存在すると考えられる。

本研究の目的は、中小企業の就業者を対象としてメンタルヘルス・プロモーション行動の実施パターンを明らかにし、職業性ストレスとの関連性を明らかにすることであった。対象者は、東北地方の中小企業6事業所に就労する942名で、全国健康保険協会岩手支部の協力により募集した。職業性ストレス状況は、職業性ストレス簡易調査票（下光，2005）における活気、イライラ感、疲労感、不安感、および抑うつ感を測定する18項目について回答を得た。メンタルヘルス・プロモーション行動実施状況は、メンタルヘルス・プロモーション行動評価尺度（島崎他，2015）をもちい、メンタルヘルス・プロモーション行動の実施状況について5件法により回答を求めた。

3. メンタルヘルス・プロモーション及びその普及啓発に関する研究（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（MHP）において、1) ポジティ

ブな感情・考え方・活動（ポジティブ要素：PosiMH）がメンタルヘルスのネガティブ側面に果たす防衛的役割を整理し、2) 普及啓発を目的としたメンタルヘルス・プロモーション・ブランド「こころのABC活動」を開発し、3) 「こころのABC活動」のリーフレット配布による普及啓発の効果を検証することであった。

1) では、Layous, Chacellor, & Lyubomirsky（2014）の文献を基に、PosiMHが果たす保護的役割を整理した。PosiMHは、高水準の生活満足度と肯定的感情（感情的なウェルビーイング）、および高水準の心理社会的機能（心理的、社会的ウェルビーイング）である（Miles, Espiritu, Horen, et al., 2010）。幸福感、快感情、充実感、またそれらを生じさせるポジティブ要素は、メンタルヘルス不調への保護要因の役割を果たすことが知られている。

2) では、Act, Belong, Challengeの3要素からなるMHPブランド「こころのABC活動」を開発し、3) では、自治体職員を対象に、MHPブランド「こころのABC活動」に関わるリーフレットを配布し、普及啓発の効果として配布1カ月後に認識、理解、受容、および行動意図についての調査を行った。

4. 予防教育プログラムの評価（島津明人他）

1) リカバリー経験を促進するためのプログラム（アプリ）の開発

本研究では、職域における個人に向けたメンタルヘルス・プロモーションに関して、予防教育プログラムの評価を行うことを目的とする。2年目にあたる平成29年度では、ワーク・エンゲイジメントの促進要因としてリカバリー経験（仕事以外の時間の使い方）に注目し、リカバリー経験を促す教育プログラム開発の予備的検討を目的とした。具体的には、仕事との心理的距離（リカバ

リー経験の主要要素）を阻害するワーカホリズムの低減プログラム（アプリケーション）を開発し、その効果をパイロット研究で評価することを第1の目的とした。また、開発したアプリの効果の個人差を探索するため、ワーカホリズムと心理的距離との関連に個人特性が及ぼす影響を検討することを第2の目的とした。

健常な大学生17名を対象に、ストレス軽減で実績のある注意バイアス修正法（Attention Bias Modification: ABM）による課題をおこなわせた。この課題は、8つのワーカホリズム関連ワードと、8つのポジティブな内容のワードのいずれかをペアにして全127試行ランダムにiPad画面の上下空間に提示し、素早くポジティブな方向を指で選択する課題である。評価としては、Study engagement (vigor, dedication, absorption), Anxiety (trait anxiety, state anxiety), Attention bias (reaction time, correct answer rate)の3点を用いた。

2) 個人特性がワーカホリズムとリカバリー経験との関連に及ぼす影響

本研究の目的は、心理的距離の促進が期待されるワーカホリズムの低減プログラム（アプリ）の効果に関する個人差を探索するため、ワーカホリズムと心理的距離との関連に個人特性が及ぼす影響をWEB調査である。本研究では、個人特性として、Big Five パーソナリティ、完全主義傾向の2つの特性を取り上げて検討した。

株式会社 NTT データ経営研究所の人間情報データベース登録モニタを対象としてWEB調査を行い、データを収集した。調査の案内は、人間情報データベース登録モニタ18,494名を対象におこない、回答があった13,444名のうち有職者9,191名のデータを解析に使用した

測定は、(1) 心理的距離、(2) ワーカホリズム、(3) Big Five パーソナリティ、(4) 完全主義傾向、(5) 仕事の要求度、仕事の資源、(6) 人口統計学的変数（年齢、性別、雇用形態）のそれぞれの尺度を使用してた

C. 結果

I. 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）

1) ストレスマネジメント実践のためのアセスメントアプリケーションの有効性の検討

介入方法（ワークシート群、個別面接群、アプリ群）を独立変数、ストレス、睡眠、コーピングレパトリを従属変数とした2要因分散分析をおこなった結果、ストレスにおいてはいずれの主効果および交互作用は有意ではなかった。しかし、pre期と比べてpost期の、コーピングレパトリの下位尺度「責任転嫁」得点、「睡眠重症度」において、時期の主効果および交互作用が示された。「責任転嫁」においては、アプリ群に有意な変化が認められた。以上のように、一部効果が認められたものの、今後はさらにサンプル数を増やしてICTを用いたCBSMの効果を検証する必要がある。

2) 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

従来に関連研究を概観し、児童集団を対象としたストレスマネジメント介入について再現性、実証性を担保する介入の要件について検討した。その結果、1) ストレス理論に基づくアセスメントの実施、2) 機能的アセスメントの実施、3) アセスメントに基づく手続きの設定、4) 予防を目的としたストレスマネジメントの有効性の評価、の4要因が重要であることがわかった。

3. ポジティブストレスマネジメント研修

のストレス緩和効果に関する予備的介入（山田富美雄他）

種々の質問調査を実施した結果、強み、ワークエンゲイジメント、マインドフルネス呼吸法の指導からなる研修は、研修参加者における仕事に関わる心理的負担感を軽減し、仕事に関するコントロール感を増加させ、さらに家族や友人からのサポートが増やした。研修のワークエンゲイジメント増加および幸福感増強効果は、ワークエンゲイジメントを意識して高める工夫隣、仕事に強みを生かそうと努力することによってもたらされた。

Ⅱ. メンタルヘルス・プロモーションの研究

1. 強みに基づくポジティブ心理学的介入アプリケーションの開発（上地広昭他）

スマートフォン用アプリケーションの開発では、セルフモニタリングを継続的に行ってもらうために、ゲーミフィケーションの中のポイントとバッジの要素を盛り込んだ。ポイントとは、進行を数量的ユニットで表示することであり、ここでは自分の強みを活用する毎にポイントを付与するように設定した。また、バッジは、達成状況をアイコンで可視化することであり、ここではポイントが規定量（たとえば 20 ポイント）に達した場合、スマートフォンの画面の色が変化している。これにより、利用者を視覚的に楽しませつつ、アプリケーション利用の動機づけを高めた。

2. メンタルヘルスプロモーション行動パターンとストレス状況との関連（島崎崇史他）

メンタルヘルス・プロモーション行動尺度の 8 項目全てに対して回答が得られた 762 名を対象とし、メンタルヘルス・プロモーション行動実施パターンについては Ward 法によるクラスター分析をおこなった。行

動パターンには、個人活動型（ $n = 95$ ）、非活動型（ $n = 283$ ）、身体活動型（ $n = 164$ ）、多活動型（ $n = 64$ ）、および文化活動型（ $n = 156$ ）がみられ、就業ストレスとの関連性を検討した結果、非活動型は、他のクラスター群と比較して活気が有意に低かった。加えて、他のクラスターと比較して、イライラ感、疲労感、および抑うつ感が有意に高かった。

3. メンタルヘルス・プロモーション及びその普及啓発に関する研究（竹中晃二他）

本研究では、メンタルヘルス・プロモーションにおいて、1) ポジティブな感情・考え方・活動（ポジティブ要素：PosiMH）がメンタルヘルスのネガティブ側面に果たす防衛的役割を整理し、2) 普及啓発を目的としたメンタルヘルス・プロモーション・ブランド「こころの ABC 活動」を開発し、3) 「こころの ABC 活動」のリーフレット配布による普及啓発の効果を検証した。

その結果、1) において、Layous, Chacellor, & Lyubomirsky, 2014) の研究を概観したところ、ポジティブ要素が果たす精神疾患への保護的役割は、(A) 近位の危険因子への直接的抑制効果、(B) 遠位の危険因子から近位の危険因子への影響力の緩和、および (C) 近位の危険因子から精神症状を導く調整変数、の 3 点が明確になった。

2) においては、ポジティブ・メンタルヘルスを強化する行動について、従来実施した研究を基に「こころの ABC 活動」と名付けたメンタル・プロモーション・リーフレットを開発し、3) において自治体職員に配布 1 ヶ月後に普及啓発効果を調べた。その結果、リーフレットそのものが閲覧されておれば、認識→理解→受容→行動意図と影響が連鎖することがわかった。

4. 予防教育プログラムの評価（島津明人他）

1) リカバリー経験を促進するためのプログラム（アプリ）の開発

ワードの感情価評価について、ワーカホリズムの8ワードのスコア平均±標準偏差を算出したところ、 5.8 ± 0.4 (95%CI: 5.6-6.0)であった。一方、ポジティブな内容のワードのスコア平均±標準偏差は、 1.7 ± 0.4 (95%CI: 1.5-1.9)であった。

study engagement および Trait anxiety については、介入後の変化は見られなかった。しかしながら、State anxiety は実施後に有意に軽減した。

Attention bias については、1回目と5回目の Correct answer rate に差は見られなかったが、Reaction time が実施後に顕著に短くなった。

2) 個人特性がワーカホリズムとリカバリー経験との関連に及ぼす影響

Big Five パーソナリティと強迫的な働き方については、神経症傾向と強迫的な働き方との交互作用が有意であった。交互作用の単純傾斜の検定の結果、神経症傾向が高いほど強迫的な働き方と心理的距離とのネガティブな関係が強くなる傾向が認められた。これらの結果は、神経症傾向の高い労働者は低い労働者と比べて、強迫的な働き方をすることによって仕事から心理的に離れることがより難しくなる可能性を示唆している。

完全主義傾向と強迫的な働き方においては、高目標設置と強迫的な働き方との交互作用が有意であり、目標設置が低いほど、強迫的な働き方と心理的距離のネガティブな関係が強くなる傾向が認められた。これらの結果は、仕事において高い目標設定をする傾向が低い個人ほど、強迫的な働き方をするすることで、仕事から離れることがより難しくなる可能性を示唆している。

強迫的働き方と心理的距離との関連にお

ける感度分析をおこなった結果、心理的距離・高群では、強迫的な働き方が心理的距離と有意な関連を有していなかった。しかし、心理的距離・中群および低群では、強迫的な働き方が心理的距離と有意な関連があり、特に中群においてその効果が最大であった。これらの結果は、強迫的な働き方の低減に焦点を当てた心理的距離の促進プログラムが、心理的距離・高群では効果が認められにくいものに対して、中程度以下の群では有効である可能性を示唆している。

D. 考察

I. 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）

1) ストレスマネジメント実践のためのアセスメントアプリケーションの有効性の検討

本研究では、ストレスにおいて時間、群、および交互作用に有意な結果が出て得られなかったものの、pre 期と比べて post 期の、コーピングレパトリの下位尺度「責任転嫁」得点、「睡眠重症度」において時期の主効果および交互作用が示された。この結果は、アプリ群において、一部コーピングの効果が高まったことを示している。今後はさらにサンプル数を増やして効果の検証をおこなうつもりである。

2) 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

児童生徒対象のストレスマネジメントにおいては、1) ストレス理論に基づくアセスメントの実施、2) 機能的アセスメントの実施、3) アセスメントに基づく手続きの設定、4) 予防を目的としたストレスマネジメントの有効性の評価、の4要因が重要であり、これらの要件を考慮して介入を実施することによって、効果が得られた手続きの再現性の確認、また効果が得られな

かった場合の手続きの修正および再検討の指針となりうると考えられる。

3. ポジティブストレスマネジメント研修のストレス緩和効果に関する予備的介入（山田富美雄他）

仕事への裁量権が増し、他者からのサポートが増すことは、仕事による要請（task demand）感を軽減させる。このことは、仕事ストレスのモデルに合致する。本研究でおこなったように、仕事ストレスに焦点を当てたポジティブストレスマネジメント研修では、強みを仕事に活かし、自分なりに仕事への熱中度を高めるという指導を行い、それを継続させることを主眼とするストレスマネジメントプログラムが効果的であった。

II. メンタルヘルス・プロモーションの研究

1. 強みに基づくポジティブ心理学的介入アプリケーションの開発（上地広昭他）

本アプリケーションでは、単に強みの活用を促すだけではなく、行動変容技法（セルフモニタリングの原理を応用することで継続的な行動変容（強みの活用を長期的に継続すること）を目指している。今後は、実際に無作為化統制試験を行い、本アプリケーションの有効性に関して検証を行う必要がある。

2. メンタルヘルス・プロモーション行動パターンとストレス状況との関連（島崎崇史他）

本研究の結果から、メンタルヘルス・プロモーション行動は、個人の趣向性に併せて実施することで、職業性ストレスの改善に貢献する可能性が示唆された。今後は、対象者の特徴や趣向性などセグメントの要因を詳細に見極めた上で、それらのセグメントに適合したメンタルヘルス・プロモーション活動の推奨を行い、その効果を検証し

たい。

3. メンタルヘルス・プロモーション及びその普及啓発に関する研究（竹中晃二他）

ポジティブ要素がメンタルヘルスのネガティブ側面に果たす防衛的役割についてのメカニズムが整理できた。また、ポジティブ・メンタルヘルスを強化するためには、単に知識だけを提供する事から、その知識をいかに日常生活に結びつけるかが課題である。そのためソーシャル・マーケティングなどの普及啓発の手段を使い、知識から態度変容、そして行動変容に結びつける方法論を検討する必要がある。

4. 予防教育プログラムの評価（島津明人他）

1) リカバリー経験を促進するためのプログラム（アプリ）の開発

本研究はパイロットスタディであり、ワーカホリズム関連ワードの非捕捉によって State anxiety が軽減したメカニズムについて明確に論じることにはできない。しかし、ワーカホリズム関連ワードの非捕捉によって、ポジティブな内容のワードの捕捉 Reaction time が短くなったという行動指標の変化が媒介要因になっている可能性がある。つまり、ABM により脳内のワーカホリズム関連ワードに反応する脳部位の賦活が軽減したことによって、State anxiety が軽減したかもしれない。

2) 個人特性がワーカホリズムとリカバリー経験との関連に及ぼす影響

個人特性と強迫的な働き方との交互作用を検討したところ、パーソナリティに関しては神経症傾向が、完全主義傾向に関しては高目標設置がそれぞれ、強迫的な働き方と有意な交互作用を有していた。このことは、強迫的な働き方の低減を目的とした心理的距離の促進プログラムの効果は、神経症傾向が強い個人や目標設置が低い個人に、

より有効である可能性を示唆している。また、感度分析では、心理的距離が中程度以下の群、特に中程度の群において本プログラムが最も有効である可能性も示唆された。今後、本プログラムを実施するに際しては、事前に実施対象者を神経症傾向が高い人や目標設定が低い人、心理的距離が中程度以下の人限定することで、プログラムの効果をより高めることが期待される。

E. 結論

平成 29 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。以下、それぞれの研究に関連研究について結論をまとめる。

I. 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）

1) ストレスマネジメント実践のためのアセスメントアプリケーションの有効性の検討

本研究は、個別化を目的に、睡眠改善およびストレスマネジメントプログラムを搭載したアプリケーションを開発し、一部その効果が認められた。今後の課題としては、さらにサンプル数を増やし、引き続き CBSM の効果を検証する必要がある。

2) 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

本研究では、児童集団を対象としたストレスマネジメント介入について概観し、質の高い、すなわち期待した効果が得られ、再現性、実証性を担保する介入の要件について検討し、その結果、1) ストレス理論に基づくアセスメントの実施、2) 機能的アセスメントの実施、3) アセスメントに基づく手続きの設定、4) 予防を目的とした

ストレスマネジメントの有効性の評価、の 4 要件が明らかになった。

2. ポジティブストレスマネジメント研修のストレス緩和効果に関する予備的介入（山田富美雄他）

強み、ワークエンゲイジメント、マインドフルネス呼吸法の指導からなる本研修によって、仕事に関わる心理的な負担感が軽減し、仕事のコントロール感が増加し、加えて家族や友人からのサポートが増えた。

研修のワークエンゲイジメント増加および幸福感増強効果は、ワークエンゲイジメントを意識して高めることにつながり、仕事に強みを生かそうと努力することによってもたらされた。

以上の結果から、仕事ストレスに焦点を当てたポジティブストレスマネジメント研修では、強みを仕事に活かし、自分なりの仕事への熱中度を高めるための指導を行い、それを継続させることを主眼としたストレスマネジメントプログラムの開発が求められ。

II. メンタルヘルス・プロモーションの研究

1. 強みに基づくポジティブ心理学的介入アプリケーションの開発（上地広昭他）

本アプリケーションを用いて個人の持つポジティブな性格特性（強み）を存分に発揮することができれば、ポジティブ心理学の究極的な目標である持続的な幸福の実現に寄与できる。

2. メンタルヘルスプロモーション行動パターンとストレス状況との関連（島崎崇史他）

本研究の結果、メンタルヘルスプロモーション行動は、個人の趣向性に併せて実施することで職業性ストレスの改善に貢献することが示唆された。今後は、各行動パターンとストレス状況との関連における社会経

済学的変数の影響を明らかにし、対象者の属性に合わせた支援のあり方を検討する必要がある。

3. メンタルヘルス・プロモーション及びその普及啓発に関する研究（竹中晃二他）

メンタルヘルス問題に含まれる煩瑣なことは、当人が気分の重さを訴え、周りの人も気がつき、専門家に委ねられる段階では、すでに深刻な状態に陥っており、そこからの回復が思うように進まないことである。近年、職域ではストレスチェック制度の導入と合わせて、相談サービスや具体的対策も充実してきたものの、メンタルヘルスに関する対策は、依然として二次・三次予防が中心である。そのため、具体的で効果が期待できる一次予防対策が求められていることは言うまでもない。「こころのABC活動」をはじめとするMHPは、PosiMを強化し、まさにメンタルヘルス問題の一次予防として期待されている。

4. 予防教育プログラムの評価（島津明人他）

1) リカバリー経験を促進するためのプログラム（アプリ）の開発

2) 個人特性がワーカホリズムとリカバリー経験との関連に及ぼす影響

本研究の目的は、職域における個人に向けたメンタルヘルス・プロモーションに関して、予防教育プログラムの評価を行うことである。ワーク・エンゲイジメントの促進要因としてリカバリー経験（仕事以外の時間の使い方）に注目し、リカバリー経験を促す教育プログラム（アプリケーション）開発の予備的検討を行うとともに、開発した教育プログラムの効果の個人差を検討するためのWEB調査を行った。仕事との心理的距離（リカバリー経験の主要要素）を阻害するワーカホリズムの低減プログラム（注意バイアス修正法）を開発し、その効

果を健常な学生を対象としたパイロット研究で評価した。その結果、State anxietyとAttention biasのreaction timeにポジティブな変化が認められた。

ワーカホリズム（強迫的な働き方）と心理的距離との関連に個人特性（Big Fiveパーソナリティ、完全主義傾向）が及ぼす影響をWEB調査で検討した。その結果、パーソナリティに関しては神経症傾向が、完全主義傾向に関しては高目標設置が、それぞれ強迫的な働き方と有意な交互作用を有していた。

今後、心理的距離の促進が期待されるワーカホリズムの低減プログラムを実施する際は、実施対象者を（1）神経症傾向が高い、（2）目標設置が低い、（3）心理的距離が中程度以下、などの個人特性に注目し、これらの特性を有する人に限定することで、プログラムの効果をより高めることが期待される。

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・書籍発表

山田富美雄 「ありがとう」が言えると、ハッピーになれる。児童心理，2017, 71(7), 881-886.

山田富美雄 健康心理学の強みを活した実社会への貢献。太田信夫（監修）竹中晃二（編）シリーズ心理学と仕事 12 健康心理学，北大路書房 2017, pp20-25.

- 山田 富美雄 ポジティブヘルス——ポジティブ心理学活動による心拍変化—— J. J. フロウ, A. C. パークス 編、島井哲志, 福田早苗, 亀島信也 (監訳)、ポジティブ心理学を味わう: エンゲイジメントを高める 25 のアクティビティ 10 章. 2017, pp89-96.
- 堀 忠雄・尾崎久記 (監修) 坂田省吾, 山田富美雄 (編集) 生理心理学と精神生理学 第 I 巻 基礎. 2017.
- Shimazaki, T., Hujeriletu, B., Geer, D., Uechi, H., Ying-Hua, L., Miurae, K., & Takenaka, K.(2017). Cross-cultural validity of the theory of planned behavior for predicting healthy food choice in secondary school students of Inner Mongolia. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 35, S497-S501.
- Uechi, H., Tan N., & Honda, Y. Effects of a Gamification-Based Intervention for Promoting Health Behaviors. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, (in press).
- 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. *Computers, Informatics, Nursing*, 35, 36-44.
- Shimazaki, T., Hujeriletu, B., Geer, D., Uechi, H., Ying-Hua, L., Miurae, K., & Takenaka, K.(2017). Cross-cultural validity of the theory of planned behavior for predicting healthy food choice in secondary school students of Inner Mongolia. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 35, S497-S501.
- Shimazaki, T., Iio, M., Lee, Y., Konuma, K., & Takenaka, K.(2017). Exploring physical activity with a low psychological burden and high feasibility in Japan: a qualitative study. *Psychology, Health & Medicine*, 21, 1006-1015.
- 飯尾美沙・成田雅美・二村昌樹・山本貴和子・川口隆弘・西藤成雄・森澤豊・大石拓・竹中晃二・大矢幸弘 (2016). 改良型小児喘息ティラー化教育プログラムの実用性評価. *日本小児難治喘息・アレルギー疾患学会誌*, 14, 257-267.
- 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あわせた推奨活動の検討. *理学療法科学*, 31, 247-251.
- Andreassen, C. S., Bakker, A. B., Bjorvatn, B., Moen, B. E., Magerøy, N., Shimazu, A., Hetland, J. & Pallesen, S. (2017). Working conditions and individual differences are weakly associated with workaholism: A two/three-year prospective study of shift-working nurses. *Frontiers in Psychology*, 8:2045. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02045
- Goering, E., Shimazu, A., Zhou, F., Wada, T., & Sakai, R. (2017). Not if, but how they differ: A meta-analytic test of the nomological networks of burnout and engagement. *Burnout Research*, 5, 21-34.
- Imamura, K., Kawakami, N., Tsuno, K., Tsuchiya, M., Shimada, K., Namba, K., & Shimazu, A. (2017). Effects of web-based stress and depression literacy intervention on improving

work engagement among workers with low work engagement: An analysis of secondary outcome of a randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health*, 59, 46-54.

Iwanaga, M., Imamura, K., Shimazu, A., & Kawakami, N. (in press). The impact of being bullied at school on psychological distress and work engagement in a community sample of adult workers in Japan. *PLOS ONE*

Sakuraya, A., Imamura, K., Inoue, A., Tsutsumi, A., Shimazu, A., Takahashi, M., Totuszaki, T., & Kawakami, N. (2017). Workplace social capital and the onset of major depressive episode among workers in Japan: A 3-year prospective cohort study. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 0:1-7. doi:10.1136/jech-2016-208561

Sakuraya, A., Shimazu, A., Eguchi, H., Kamiyama, K., Hara, Y., Namba, K., & Kawakami, N. (2017). Job crafting, work engagement, and psychological distress among Japanese employees: A cross-sectional study. *BioPsychoSocial Medicine*, 11:6

Schaufeli, W. B., Shimazu, A., Hakanen, J., Salanova, M., & De Witte, H. (in press). An ultra-short measure for work engagement: The UWES-3. Validation across five countries. *European Journal of Psychological Assessment*. Advance online publication.

<http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759/a000430>

島津明人 (2017). 健康経営と産業ストレス, 産業ストレス研究, 24, 353-356.

島津明人 (2017). 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. 心身健康科学, 13, 1-3.

2. 学会発表

田中 佑樹・石井 美穂・嶋田 洋徳・野村 和孝 (2017). コーピングの柔軟性の獲得を促進するアプリケーションの開発: 勤労者に対するストレスマネジメントの個別化を目指した検討 日本ストレスマネジメント学会第 16 回学術大会・研修会プログラム・発表論文集, 34.

小関俊祐・小野はるか・土屋さとみ・黒田夏帆・齋藤綾乃・野中俊介・三浦正江・嶋田洋徳 (2017). 集団の特徴を踏まえたストレスマネジメントの実践の工夫—機能する手続きの立案のために— 日本健康心理学会第 30 回大会, 会員企画シンポジウム (4)

森下 亮佑 ストレスチェックの結果を活用した事後対策への調査。第33回日本ストレス学会学術総会、2017年10月22日、大阪（関西福祉科学大学）

野田哲朗 コンバット・ストレス研究が必要とされる時代。第33回日本ストレス学会学術総会シンポジウム6：トラウマティックストレス研究の最新の動向、2017年10月22日、大阪（関西福祉科学大学）

野々口陽子・山田富美雄・広重佳治 夜勤に従事する看護師の睡眠・覚醒リズムと体温に関する症例研究。第35回日本生理心理学会大会、2017年5月28、流山（江戸川大学）

野々口陽子・山田富美雄・島井哲志 短縮版朝型-夜型質問紙: 日本語版の信頼性と妥当

性の検証 第30回日本健康心理学会学術総会、2017年9月2日、東京（明治大学）

徳永京子 ストレスチェックの結果を活用した事後対策の実践。第33回日本ストレス学会学術総会シンポジウム5：ストレスチェック制度の運用と課題～ストレスチェック結果の活用による働きやすい職場づくり～、2017年10月22日、大阪（関西福祉科学大学）

山田富美雄 PTG形成におけるPTSD症状の影響—阪神淡路、東日本、熊本地震の被災者へのWeb調査から— 日本ストレスマネジメント学会第16回学術大会、2017年7月29日、札幌（北海道大学）

山田富美雄 外傷後成長の成立に関わる要因の検討～児童期の震災体験～ 第30回日本健康心理学会学術総会、2017年9月2日、東京（明治大学）

山田富美雄 シンポジウム 高齢化社会における役割観と健康。第30回日本健康心理学会学術総会、2017年9月2日、東京（明治大学）

山田富美雄 ストレスマネジメントの基礎と臨床（会長講演） 第33回日本ストレス学会第33回学術総会、2017年10月24-25日、柏原（関西福祉科学大学）

山田富美雄 外国人看護師・介護福祉士候補導入手から10年～メンタルヘルス研修導入の経緯 第33回日本ストレス学会第33回学術総会シンポジウム4「外国人看護師・介護福祉士のストレス」、2017年10月24-25日、柏原（関西福祉科学大学）

山野洋一・濱田咲子・山田富美雄・島井哲志 日本語版禁煙自己効力感尺度の開発。第30回日本健康心理学会学術総会、2017年9月2日、東京（明治大学）

竹中晃二・上地広昭・島崎崇史・梶原彩香 (2017). 学校ポジティブ教育のための「強み」評価票の開発—予備的研究—.

第16回日本ストレスマネジメント学会大会.

竹中晃二・上地広昭・島崎崇史・三浦佳代・小松沢早桐・梶原彩香 (2017). 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：予備的研究。日本健康心理学会第30回大会.

上地広昭・島崎崇史・竹中晃二 (2017). 幼少期における運動・スポーツの継続がGRITに及ぼす影響。日本健康心理学会第30回大会.

島崎崇史・上地広昭・竹中晃二 (2017). メンタルヘルスプロモーション行動実施による予防効果の検討。日本健康心理学会第30回大会.

竹中晃二 (2017). 早稲田大学人間総合研究センター主催シンポジウム「予防的メンタルヘルス対策：一次予防からポジティブ・メンタルヘルスの強化まで」「メンタルヘルス・プロモーション：普及啓発」.

梶原彩香・竹中晃二 (2017). メンタルヘルスに関するインターネットを用いた予防介入。第16回日本ストレスマネジメント学会大会.

竹中晃二 (2017). 健康ブランディングによるカラダとココロの健康づくり。日本健康心理学会第30回大会ワークショップ.

三浦佳代・竹中晃二 (2017). 在宅脳卒中者の活動性向上を支援する行動変容型介入プログラムの試行：回復期リハビリテーション病院からの退院者を対象として。日本健康心理学会第30回大会.

梶原彩香・小松沢早桐・竹中晃二 (2017). 心理特性と介入がTDA課題における攻撃性に与える影響。日本健康心理学会第30回大会.

小松沢早桐・梶原彩香・竹中晃二 (2017). 乳がんサバイバーの心的外傷後成長を促す要因. 日本健康心理学会第 30 回大会.

竹中晃二(2017).子どもの身体活動ガイドライン～新しい魅力づくり～. 日本体育学会第 68 回大会体育経営管理専門領域企画シンポジウム「子どもの運動生活をどう変えるか,どのように変えるか」.

竹中晃二 (2017). メンタルヘルス・プロモーション啓発冊子配布によるプロセス評価: 予備的研究.第 9 回日本ヘルスコミュニケーション学会.

竹中晃二 (2017). ポジティブ心理学とその普及啓発. 第 33 回日本ストレス学会学術総会シンポジウム「ポジティブ心理学とその普及啓発活動」.

竹中晃二・梶原彩香 (2018). ポジティブ・メンタルヘルス生成に関わる meaningful activity. 早稲田大学応用脳科学研究所シンポジウム.

梶原彩香・竹中晃二 (2018). 若年就労者に向けたメンタルヘルス問題の予防アプリの開発及び評価. 早稲田大学応用脳科学研究所シンポジウム.

島崎崇史・飯尾美沙・上地広昭・竹中晃二 (2017). メンタルヘルスプロモーション行動パターンとストレス状況との関連 日本ストレスマネジメント学会第 16 回大会・研修会抄録集 p.19

島崎崇史・上地広昭・竹中晃二(2017). メンタルヘルスプロモーション行動による職業性ストレス予測モデルの構築 日本心理学会

島津明人 (2017). 特別講演「健康でいきいき働くためのメンタルヘルス: バーンアウトからワーク・エンゲイジメントへ」, 2017 年 9 月 16 日, 聖路加看護学会学術交流集会, 聖路加国際大学,

東京都.

島津明人 (2017). シンポジウム「ポジティブ心理学によるストレスマネジメントの可能性」ポジティブ心理学と職場ストレス: ワーク・エンゲイジメントに注目して. 2017 年 10 月 21 日 (土), 日本ストレス学会第 33 回学術総会, 関西福祉科学大学, 大阪府柏原市.

島津明人 (2017). シンポジウム「行動医学の新しい展開: 臨床から健康増進へ」職場のポジティブメンタルヘルスと行動医学: 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. 2017 年 6 月 16 日 (金), 第 58 回日本心身医学会総会学術講演会, 札幌コンベンションセンター, 札幌市.

Shimazu, A. (2017). Symposium: Innovating concepts and measurements of positive mental health at workplace: work engagement and beyond. Work engagement:its concept, measurement and cross-cultural differences. The 6th International Commision on Occupational Health: Work Organization and Psychosocial Factors 2017 Congress. 2017 年 8 月 30 日, Mexico city, Mexico.

島津明人 (2017). シンポジウム「ポジティブ心理要因と健康の関係: 職域・地域のポジティブ資源に着目して」職場のポジティブ資源と健康: 健康増進と生産性向上の両立をめざして. 2017 年 11 月 1 日 (水), 第 76 回日本公衆衛生学会総会, かがしま県民交流センター, 鹿児島市.

島津明人 (2017). 大会長講演「働き方の見直しとメンタルヘルス」, 2017 年 12 月 1 日, 第 24 回日本行動医学会学術

総会，聖路加国際大学，東京都。

島津明人（2017）. シンポジウム「職場のポジティブメンタルヘルス：組織と個人の活性化に向けた手法開発とその効果」ストレスチェックを活用した職場の活性化対策：組織資源の向上に注目したポジティブアプローチ. 2017 年 12 月 8 日（金）第 25 回日本産業ストレス学会，静岡県コンベンションアーツセンター，静岡市。

島津明人（2018）. シンポジウム「職域におけるメンタルヘルスケア」ポジティブメンタルヘルスと健康経営：ワーク・エンゲイジメントに注目して. 2018 年 1 月 14 日（日），第 52 回日本成人病（生活習慣病）学会，都市センターホール，東京都。

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。

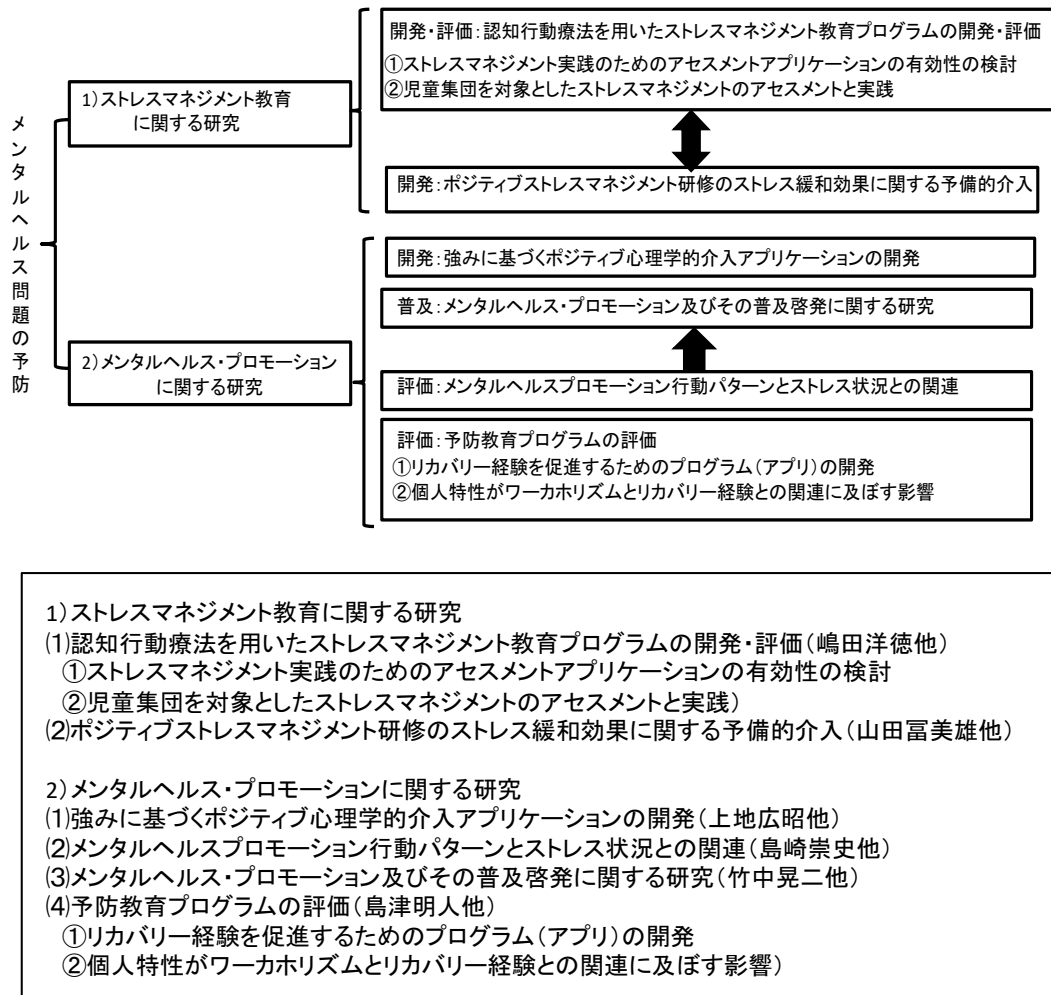


図 研究の概念図と分担計画