

平成 30 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・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戦略を開発し、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し、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、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ている。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3レベルの予防介入戦略として、精神疾患の罹患者、亜臨床者、健常者を含む一般の人たちを対象とする全体的予防戦略(universal preventive strategy)、リスクが高い環境やイベントに曝された人々を対象とする選択的予防戦略(selective preventive strategy)、および精神疾患ではないが症状を呈する人々を対象とする個別予防戦略(indicative preventive strategy)が想定される。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。

最終年度となる平成 30 年度では、大きく 3 種類の研究をおこない、それらは、1)ストレスマネジメント教育に関する研究、2)ポジティブ心理学、特に「強み」の強化に関する研究、および3)メンタルヘルス・プロモーションに関する研究、であった。ストレスマネジメント教育に関する研究では、全体タイトルを「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）」とし、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) 高校生に対する短期マイ

ンドフルネスの効果，および3) 医療従事者の職場状況とワーク・エンゲイジメントとの関連性，の3研究で構成されていた。ポジティブ心理学，特に「強み」の強化に関する研究では，1) ICTを利用したポジティブ心理学的介入—強みの活用を促すスマートフォン用アプリケーションの開発—（上地広昭他），および2) 仕事ストレス緩和を目的としたポジティブメンタルヘルス研修の効果成立過程の検証（山田富美雄他）の2研究をおこなった。最後に，メンタルヘルス・プロモーションに関する研究では，1) 社会経済・人口統計学的変数によるメンタルヘルスプロモーション行動の実施格差（島崎崇史他），2) メンタルヘルス問題の予防に果たす自助方略の検討（竹中晃二他），および3) 予防教育プログラムの評価—注意バイアス修正法を用いたWebベースプログラム—（島津明人他），の3研究をおこなった。

### 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

### 『認知行動療法を用いた ストレスマネジメント教育に関する研究』

#### A-1. はじめに

ストレスマネジメントとは，主に心理的ストレスに関する正しい理解を促す心理教育や，心理的ストレスへのコーピング方略の獲得や拡充をねらいとした介入を行うことによって，心理的ストレスとのつきあい方を習得する手続きの総称として用いられることが多い（竹中，1997）。また，ストレスマネジメントには，大きくストレスサーに対する直接的コントロールを行う環境調整に加え，呼吸法や自律訓練法，漸進的筋弛緩法などによって情動の安定化を目指す情

動的技法，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が含まれることが多い（嶋田他，2010）。

平成30年度の報告では，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・評価の一環として，特定の環境下における特定の対象者の心理的ストレスの様相を検討することを試みた。具体的には，労働者を対象としてアプリケーションを用いたコーピング獲得支援を行った場合の検討（データ追加），大規模災害に被災した地域の高校生を対象としてマインドフルネス介入を実施した場合の検討，医療従事

者を対象としてワーク・エンゲイジメントを指標とした場合の検討を行った。以下、それぞれの研究について内容を報告する。

## 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

### A-1-1. はじめに

認知行動療法型ストレスマネジメント（Cognitive Behavior Stress Management：以下、CBSM）は、主に集団の研修形式で実施されることが多いものの、対象者自身が自分のコーピングの有効性を俯瞰的に理解するセルフ・モニタリング法の手続きを十分に用いることができない者が生じてしまう。そして、結果的に、その介入効果が十分に得られず、測定される全体的な効果性が低減してしまう懸念がある。そのため、CBSMにおいては、対象者に対する支援の効果を高めるために、個に応じて精緻化した手続きの工夫が必要である。その具体的な工夫として、対象者のさまざまな情報を蓄積して、対象者が必要とする情報を適切な形で提供することを可能にする情報通信技術（Information and Communication Technology：以下、ICT）の活用が考えられる。このICTをCBSMに適用すると、従来のセルフ・モニタリング法が担っていた機能の代替として、個人のコーピングの有効性に関する個々のデータを当該個人のデータベースとして蓄積し、あるストレスサーに対して、その個人にとって有効性の高いことが予測されるコーピングを、ある程度自動的に個人にフィードバックすることが考えられる。一方、個人が感じるストレスは、睡眠を中心とした生活リズムの影響を大きく受けやすいため（岡島，2012）、ストレスコーピング方略の拡充とコーピング方

略使用の柔軟性の向上に関する支援と同時に、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ことが示唆されている（Vargas et al., 2014）。以上のことを踏まえて、平成29年度には、CBSMにおける個別的支援の精緻化を意図して、コーピングレパトリの拡充と睡眠に関連する問題の改善を目指したスマートフォンアプリケーションの開発を行った（田中他，2017）。平成30年度においては、新たに収集したデータを追加したため、それらを合わせた分析結果を中心に報告する。

### B-1-1. 対象と方法

**研究協力者：**首都圏の一般企業に勤務しており、研究への参加の同意が得られた20歳以上の労働者103名（男性69名、女性34名、平均年齢 $39.84 \pm 10.05$ 歳）を対象とした。なお、この研究協力者には、平成29年度までの協力者のデータを含んでいる。

**調査項目：**(a) デモグラフィック項目：性別、年齢、職種、(b) 心理的ストレス反応：Stress Response Scale-18（SRS-18：鈴木他，1997）、(c) コーピングレパトリ：Tri-axial Coping Scale 24（TAC-24：神村他，1995）、(d) 不眠の重症度：Pittsburgh Scale Quality Index（PSQI：土井他，1998）への回答を求めた。

**手続き：**研究協力者を、(1) ワークシート群（以下、WS群：43名）、(2) 面接群（19名）、(3) アプリケーション群（以下、アプリ群：41名）に振り分けた。WS群に対しては、ストレスと睡眠の改善のための心理教育用冊子、ストレスに関するセルフ・モニタリング表、睡眠日誌をワークシートとして配布し、このワークシートへの記録を各自で2週間分記入することを求めた。面接群に対

しては、WS 群の手続きに加えて、ストレスのモニタリング、および睡眠改善のための個別面接を 40 分間ずつ実施した。さらに、アプリ群に対しては、睡眠に関する問題の改善とコーピングレパートリーの拡充を促すスマートフォンアプリケーション（田中他, 2017）の利用とアプリケーションの中への記録を各自で 2 週間分記入することを求めた。3 群のすべての者に対して、介入開始前（pre 測定）と各群の 2 週間の介入期間後（post 測定）の 2 時点において、質問紙の測度である (a)~(d) への回答を求めた。

**スマートフォンアプリケーションの仕様:** アプリ群に用いたアプリケーションは、コーピングレパートリーの拡充を目指した機能として、自身にとっての機能的なコーピングを、対象者（ユーザー）が俯瞰的に理解することを促すよう意図して作成されている。具体的には、「ストレッサー」、「コーピング実行前のストレス反応の強度」、「実行したコーピング」、「コーピング実行後のストレス反応の強度」を記録する仕様である。実行した具体的なコーピングに対しては、入力後に即時的にフィードバックが行われ、「○」の場合には、当該コーピングの継続的な選択を促す教示が表示される。また、「△」の場合には、他のコーピングの実行を促すために、ユーザー自身のデータベースから過去に有効であったコーピングが教示される。「×」の場合には、過去の有効なコーピングに加えて、ユーザーが過去に実行していない他のコーピングを確認することが提案される。過去に実行したコーピングの全てのデータが蓄積されるため、データを積み重ねるたびに適切なコーピングに関するフィードバックの精度が高まる仕組みであるの

がこのアプリケーションの特徴である。

本アプリケーションでは、睡眠に関する問題の改善を目指した機能として、複数の質問から睡眠の問題の有無に関するアセスメントを行い、睡眠の問題がある可能性がある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する仕様を用いた。睡眠記録のデータに基づいて、睡眠問題が改善されているかに関する睡眠の記録の変動を確認し、改善がみられない場合には、他の行動の実行を提案する仕様を用いた。

#### C-1-1. 結果

研究協力者のうち、post 測定までのアンケートへの記入の協力が得られ、データに欠損のなかった 68 名（WS 群：25 名、面接群：14 名、アプリ群：29 名）のデータを分析対象とした。コーピングレパートリーの変化を検討するために、TAC-24 の各下位尺度得点をそれぞれ従属変数とし、群（WS 群、面接群、アプリ群）および時期（pre 測定、post 測定）を独立変数とした 2 元配置分散分析を実施した。その結果、「肯定的解釈」得点において交互作用が有意であったため、単純主効果の検定を行ったところ、アプリ群において pre 測定から post 測定にかけて得点が減少することが示された。一方で、面接群においては pre 測定から post 測定にかけて得点が上昇する傾向が見られた。また、「情報収集」得点においては、交互作用が有意傾向であったため、探索的に単純主効果の検定を行った結果、アプリ群において得点が減少することが示された。心理的ストレス反応の変化に関して検討を行うため、SRS-18 の各下位尺度得点をそれぞれ従属変数とし、群および時期を独立変数とした

2元配置分散分析を実施した。その結果、いずれの下位尺度においても有意な交互作用および主効果は得られなかった。同様に、睡眠の困難さの変化に関する有意な交互作用および主効果は得られなかった。

#### D-1-1. 考察

本研究の目的は、コーピングレパートリーの拡充と睡眠の問題の改善を目指したスマートフォンアプリケーションを用いたCBSMの効果を検討することであった。その結果、コーピングレパートリーに関しては、個別面接を行った面接群においては、一部のコーピング方略の実行の頻度が向上することが示されたものの、スマートフォンアプリケーションを使用したアプリ群においては、一部のコーピング方略の実行の頻度がむしろ減少した。

以上の結果を踏まえると、コーピングレパートリーの拡充に際しては、支援対象者に対して個別に面接を実施し、実行したコーピングに関する個に応じた丁寧なモニタリングを支援者と共に行うことが最も有用である。一方で、スマートフォンアプリケーションの使用によって特定のコーピングレパートリーの実行の頻度が減少したことは、コーピングレパートリーの拡充という観点からは、効果が確認できなかったものの、データを記録していた最中に出くわしたストレスに対して非機能的であったコーピング方略の実行の頻度が減少したとも理解することができる。

本研究においては、アプリ群は、面接群と同等かそれ以上の効果が得られるという結果を予測していたものの、当初の予測した結果は得られなかった。したがって、本研究で用いた仕様のスマートフォンアプリケ

ーションの使用は、必ずしもCBSMの効果の向上に直接的に有用であるとはいうことができなかった。本研究において直接的に測定したコーピングレパートリーの拡充に限らず、ストレス反応の表出に至るまでのプロセス変数も同時に検討していくことが必要である。

#### E-1-1. 結論

本研究の結果からは、開発した仕様のスマートフォンアプリケーションの使用によってCBSMの効果を高めることができるとは必ずしもいえない。しかしながら、ある状況下における当該個人にとって機能的なコーピングの選択には有用である可能性が示唆されることから、今後の継続的な研究においてこれらの検討を行うことが必要である。

## 2. 高校生に対する短期マインドフルネスの効果

### A-1-2. はじめに

近年、トラウマの治療において、認知行動療法を基礎としたマインドフルネスの有効性が示されている（Babette, 2011）。マインドフルネスとは、「今ここ」に注意を集中し、過去や未来ではなく現在を体験することである。マインドフルネスのプログラムを体系化したものにKabat-Zinn (1990)の提唱するマインドフルネスストレス低減法がある。マインドフルネスストレス低減法を基盤とした介入によって、抑うつや不安の低減に効果があること（Kearney, et al., 2012）やストレス反応得点が減少すること（Carmody & Baer, 2008）が示唆されている。これらの手続きのなかでも特に、マインドフルネスの手続きとしてもあげられるヨーガが、PTSDの補助的治療として認められつつあり、ヨーガの有効性が支持されている（Emerson, et al.,

2009)。本研究では、高校生を対象として、集団におけるマインドフルネスのヨーガ瞑想法を実施し、マインドフルネスの「注意」や「気づき」を測定する操作変数を明確にしたうえで、短期マインドフルネスの効果と今後の課題を明らかにする。

#### B-1-2. 対象と方法

**対象者：**東日本大震災に被災した地域の高等学校に通う2年生7クラス207名を対象に研究参加の依頼を行った。平成29年11月に学級ごとに質問紙調査を実施した。その後、平成29年12月にマインドフルネスを実施するマインドフルネス介入群、または、ストレスに関する心理教育を受ける心理教育群（対照群）にわかれて介入を実施し、実施から約1週間後に再度、質問紙調査を行った。また、フォローアップとして、平成30年5月に同様の質問紙調査を実施した。

**介入参加者の選定：**マインドフルネスの介入実施にあたり、マインドフルネスの介入としてヨーガを用いることを説明した上で、質問紙において「受けたい」「受けてもいい」「できれば嫌だ」「絶対嫌だ」の4件法で聞き、参加意志の有無を確認した。マインドフルネスの介入を「受けたい」「受けてもいい」と回答した生徒をマインドフルネス介入群とし、マインドフルネスの介入について「できれば嫌だ」「絶対嫌だ」と回答した生徒を心理教育群とした。マインドフルネス介入群は82名（男性対象なし、女性82名）、心理教育群は117名（男性45名、女性72名）であった。

**マインドフルネスの介入プログラム：**1回60分の授業時間において、マインドフルネスヨーガ瞑想法についての説明（約5分）、準備運動を含めたマインドフルネスヨーガ瞑想

法（約50分）、感想シートの記入（約5分）を行った。各授業2～3クラス合同で実施し、7クラス分（計3回）行った。

**効果指標：**(a) Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) の日本語版（藤野他, 2015）、(b) Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) の日本語版（島他, 1985）、(c) IES-R の日本語版（Asukai, et al., 2002）、(d) 心理的ストレス反応尺度（SRS-18：鈴木他, 1997）を用いた。

#### C-1-2. 結果

介入対象となった207名のうち、介入前、介入後、フォローアップのすべての質問紙調査を受けている188名（マインドフルネス介入群57名、心理教育群131名）を分析対象とした。各質問項目についての結果を以下に示す。

**抑うつ：**抑うつについては、群の主効果および時期の主効果が有意であったが、交互作用は有意ではなかった。

**外傷後ストレス反応：**外傷後ストレス反応については、群の主効果は有意ではなく、時期の主効果、および交互作用に有意傾向がみられ、単純主効果の検定の結果、マインドフルネス介入群において、介入前に比べて介入後の外傷後ストレス反応得点が低減していること、また介入前に比べてフォローアップ期において外傷後ストレス反応得点が低減していることが示された。

**ストレス反応：**ストレス反応については、群の主効果、時期の主効果、および交互作用とも有意ではなかった。

#### D-1-2. 考察

本研究の目的は、東日本大震災に被災した地域の高校生を対象として、集団におけるマインドフルネスの介入を実施し、短期マ

インドフルネスの効果と今後の課題を明らかにすることであった。本研究の結果から、本研究におけるマインドフルネスヨーガ瞑想法が外傷後ストレス反応の低減に効果があることや、マインドフルネスの「注意」や「気づき」の獲得によって、抑うつやストレス反応の不機嫌・怒りの低減に効果があることが示唆された。

本研究では、操作変数を明確にし、操作変数の機能的な変容が効果に及ぼす影響を検討することに意義がある。平野・湯川（2013）は、マインドフルネスの介入によって怒りの反すう傾向が低減したことを報告している。本研究では、マインドフルネスの操作変数を明確にしたことで、マインドフルネスの「注意」や「気づき」の獲得が、怒りの低減に効果があることが示唆された。

#### E-1-2. 結論

本研究の結果から、1回の介入のみでも約半数の生徒において操作変数が機能的に変容し、介入の効果が見られたことは、被災などの状況を考慮した短期的な介入場面においても活用できることを示した。しかし、マインドフルネスの「注意」や「気づき」を獲得し、それらを維持促進するための手続きの検討が必要である。そこで、マインドフルネスの維持促進の手続きとして、集団に対するマインドフルネスの実施に加えて、セルフマネジメントを高めるためのホームワークの実施や、継続的な介入を行うことによる効果の検討を行うことが今後の課題である。また、安全性や有効性を担保したうえで、科学的、実証的な研究を蓄積することによって、より幅広い対象に介入が実施できるよう検討し、反応性を高める操作が必要である。

### 3. 医療従事者の職場状況とワーク・エンゲイジメントとの関連性

#### A-1-3. はじめに

これまで、医療従事者におけるバーンアウトを検討した研究は散見されるものの、医療従事者を対象に職場環境とワーク・エンゲイジメントの関係をとりあげた研究は数少ない。また、医療従事者のワーク・エンゲイジメントを形成する要因について検討した研究も希少である。本研究の目的は、医療従事者を対象に職場の状況（心的・制度的側面の状況）とワーク・エンゲイジメントとの関連性について検討することである。

#### B-1-3. 対象と方法

**対象者:** 栃木県に所在する医療機関に従事する者（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、医師、看護師、介護士、事務職、その他）199名を対象に調査を実施した。その内、調査項目に記入漏れなど不備の無かった者、133名を本研究における解析対象者とした。なお、133名中、年齢の記載があった127名の平均年齢は $38.49 \pm 10.85$ 歳であった。職種別の解析対象者数は、理学療法士35名、作業療法士15名、言語聴覚士9名、医師3名、看護師47名、介護士14名、事務職10名であった。

**調査項目:** (a) デモグラフィック項目：性別、年齢、職種、職歴、資格取得歴、通勤時間、睡眠時間、自己研鑽へ割く時間、(b) メンタルヘルス改善意識調査票(MIRROR) (Tahara, et al., 2009)、(c) 快適職場調査(ソフト面) (中央労働災害防止協会中央快適職場推進センター, 1999)、(d) ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度 (Shimazu, 2008) を用いた。なお、本研究においては、(c)および(d)の尺度得点を用いて解析を行った。

#### C-1-3. 結果

快適職場調査(ソフト面)を独立変数、ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度

の下位尺度得点のそれぞれを従属変数とした重回帰分析を実施した結果、「活力」については「社会とのつながり」, 「熱意」については「社会とのつながり」, および「休暇・福利厚生」, 「没頭」については「社会とのつながり」, および「休暇・福利厚生」でそれぞれ有意な関連性が認められた。

#### D-1-3. 考察

本研究の結果, ワーク・エンゲイジメントの構成要素である, 「活気」, 「熱意」, 「没頭」は, 共通して「社会とのつながり」が関連していることが示された。社会とのつながりは, 自分自身の仕事が社会から高い評価を受け, また, より良い社会を築くことへ寄与している実感などであり, こうしたことは, ワーク・エンゲイジメントを高くする要因である可能性が推測される。また, 「熱意」と「没頭」については, 「社会とのつながり」に加え, 「休暇・福利厚生」が関連する要因であることが認められた。休暇・福利厚生は, 年次休暇の取りやすさや心身の健康相談を担う機関内外の専門スタッフの有無であり, こうした物理的要因が, 特に「仕事への強い関与, 仕事の有意味感や誇り」や「仕事への集中と没頭」へ寄与する可能性が推測される。

#### E-1-3. 結論

医療従事者のストレス負荷や高離職率の問題が社会的問題となり, 医療機関における働き方改革が推進される現代社会において, 自身の業務が社会的価値の高いものであるという認識や社会から認められるものであるという認識は, 仕事への関心や集中を喚起する可能性がある。加えて, 休暇の取りやすさや心身の支援体制を整備することも, 仕事への関心や集中を喚起する重要な要因であり, 医療従事者の仕事に対する個人的な認識と労務環境の整備を行うことで, より働きやすい職場を築くことにつながる。

### 『ポジティブ心理学, 特に「強み」の強化に関する研究』

#### A-2. はじめに

従来, 心理学の分野では, 主に不安や抑うつなどの心理的問題の解決に寄与することを目的に研究が行われてきた。しかし, 21世紀に入り, 人の持つネガティブな側面ではなく, ポジティブな側面を伸ばすことで持続的な幸福の実現を目指すポジティブ心理学の流れが生まれた。このポジティブ心理学の研究成果に基づく介入をポジティブ心理学的介入と呼ぶ(阿部・石川, 2016)。その中の代表的な手法の一つに「強み(Character Strengths)」の活用を促す介入がある。Seligman (2004)によれば, 強みは, 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, 独創力, 社会的・個人的知性, 見通し, 勇敢, 勤勉, 誠実, 思いやり, 愛, 協調性, 平等, リーダーシップ, 自制心, 慎重さ, 謙虚さ, 審美眼, 感謝, 希望, 精神性, 寛容さ, ユーモア, 熱意)存在するとされている。さらに, 人には, その中でも3-7つの「特徴的な強み(Signature Strengths)」があり, 強み介入ではこの特徴的な強みを様々な方法で用いるように促す。本研究グループでは, 2つの介入研究として, 1) ICTを利用したポジティブ心理学的介入—強みの活用を促すスマートフォン用アプリケーションの開発—, および2)仕事ストレス緩和を目的としたポジティブメンタルヘルス研修の効果成立過程の検証, と題する研究について報告する。

#### 1. ICTを利用したポジティブ心理学的介入—強みの活用を促すスマートフォン用アプリケーションの開発—

##### A-2-1. はじめに

本研究では, より効率的に強み介入を行うために情報通信技術(Information and Communication Technology; 以下, ICT)を利用したポジティブ心理学的介入の可能性を

探る。具体的には、毎日の強みの活用状況と主観的な日常満足感についてセルフモニタリングさせるスマートフォン用アプリケーション「ポジティブ・ライフ」を開発し、大学生を対象にその効果について事例的検証を行う。

#### B-2-1. 対象と方法

**調査対象：**中国地方の国立大学に在籍する大学生を対象とした。教育学部の開講科目「体育心理学」の受講生の中から参加者を募った。その結果、最終的に9名（男子6名、女子3名；平均年齢±標準偏差 20.0±0.0）の参加者が集まり、この学生たちを介入群に割り当てた。また、同大学同学部に在籍する大学生8名（男子6名、女子2名；平均年齢±標準偏差 21.1±0.4）をコントロール群として設けた。

**実施期間：**本介入は、平成30年4月中旬から5月下旬にかけて30日間実施された。

**プログラム内容：**介入群は、スマートフォン用アプリケーション「ポジティブ・ライフ」を利用して、自分の特徴的な強み5つの毎日の活用状況を自己管理するように指示された。本アプリケーションは、Y大学体育・スポーツ心理学研究室がエコマス株式会社に委託し開発したものであり、具体的な機能として、個人ごとの代表的な5つの強みの活用状況の入力および日常満足度の入力が行える。また、セルフモニタリングを継続的に行わせるための工夫として、ゲーミフィケーションにおける「ポイント」および「バッジ」の要素が組み込まれている。

**評価内容：**本介入のアウトカム評価は、強みの認識尺度（高橋・森本，2015a）、強みの活用感尺度（高橋・森本，2015b）、および人生満足感尺度（Diener, et al., 1984）を用いて行った。

アプリケーション利用の利便性および有用性については、「今回のスマートフォン・プログラムは使いやすかった（利便性）」および「今回のスマートフォン・プログラムは役に立った（有用性）」という単項目で尋ね、「そう思わない（1）」から「そう思う（5）」の5件法で回答を求めた。ゲーミフィケーションの要素の有用性については、「強みの活用状況などの自分の頑張りがポイントとして数値で表されてやる気になった（ポイントの有用性）」および「強みの活用状況などの自分の頑張りによって、画面の色やステータスが変化することでやる気になった。（バッジの有用性）」という単項目を5件法で回答を求めた。

**実施手続き：**介入群は、個人用アカウントを配布され、それを用いて本アプリケーションにログインした。また、アプリケーションには、介入群が事前に回答した簡略版VIA（強みテスト；セリグマン，2014）の結果に基づき、個人の特徴的な強み5つがあらかじめ登録されていた。

#### C-2-1. 結果

アプリケーションを半数以上の日数（15日以上）利用した4名を「高アプリ利用群」、アプリケーションの利用日数が半数未満（15日未満）だった5名を「低アプリ利用群」に分類し、コントロール群を加えた3群で比較した。強み認識尺度および強み活用感尺度の得点について介入の前後で比較したところ、高アプリ利用群においてのみ強み認識尺度と強み活用感尺度の得点が増加していた。また、人生満足感については、いずれの群においても介入の前後で大きな変化は認められなかった。ただし、高アプリ利用群は、介入の前後どちらの時点におい

でも、他の2群に比べて人生満足度尺度の得点が低かった。アプリケーションの利便性(使いやすかった)について、「そう思う」または「ややそう思う」と回答した者は、33.3%(3名/9名)とやや低い値であった。有用性(役に立った)については、55.6%(5名/9名)と利便性に比べると高い値であった。ポイントとバッジの有用性(やる気になった)については、「そう思う」または「ややそう思う」と回答した者は、それぞれ75.0%(6名/8名;1名無回答)と77.8%(7名/9名)であった。

#### D-2-1. 考察

本研究の結果から、自分の強みを認識していない、強みを十分活用できていない、人生に満足していないなどの特徴を有する対象者に対しては、今回のアプリケーションを利用した強み介入が有効に働く可能性が示された。そのため、今後は、あらかじめそのような特性を持つ者に絞って介入を行うとより効率的かもしれない。

アプリケーションの利便性(ログイン方法や画面の見やすさなど)については、改良の余地があることが明らかになった。今回のアプリケーションは、セキュリティーのため、利用する度に毎回IDとパスワードを入力する必要があった。その負担感が大きかった可能性がある。

本アプリケーションに応用したゲーミフィケーションの要素については一定の効果はあったものと思われる。特に、ポジティブ心理学的介入にあまり興味がない者でも、ゲーム感覚で取り組めるようにすることで、ポジティブ心理学に触れるきっかけにはなったかもしれない。

#### E-2-1. 結論

本研究の結果、本アプリケーションの利用が強みの認識および活用感に対して有効である可能性が一部認められた。しかし、本研究はあくまでも少人数を対象とした事例的な検討であるため、今後、さらに対象者を増やし、無作為化比較対照試験などのより厳密な手続きを用いた検討が求められる。

## 2. 仕事ストレス緩和を目的としたポジティブメンタルヘルス研修の効果成立過程の検証

### A-2-2. はじめに

ストレスチェック制度が開始して以来、就労者のメンタルヘルス向上を目的とした各種の研修会が個々の事業所内で行われている。いずれも、メンタルヘルスに関する医学的知識をもとにした健康教育・健康指導の類であり、すぐに役立つメンタルヘルス対策となるには至っていない。そこで平成29年度には、メンタルヘルス研修のプログラム内容に、ポジティブ心理学の知見を取り入れ、自分の強み(character strength)に気づき、仕事や日常生活にその強みを積極的に活用する術を提供する研修プログラムを作成し、病院就業者を対象としてその効果を評価した。本研究では、強みを積極的に日常の仕事に生かすように指導ポイントを明瞭にし、「強み活用」に焦点を当て、1月間の強み活用セルフモニタリングを対象者に課し、強み活用が、ワークエンゲイジメント、主観的幸福感、ならびにストレス指標への改善効果にいかに関与するかを検討した。

### B-2-2. 対象と方法

**対象者:**大阪府H市の職員32名であり、26名(男性6名、女性20名)の有効回答について分析を行った。研修は3回に分けて実施され、その日から1ヶ月間、「強み活用記録」を用いて、強み活用セルフモニタリ

ングが課された。

**手続き：**ストレスチェックを実施する対象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後に、強みへの気づきを「強み発見シート」（山田, 2016）と補助資料を用いて自己評価させ、強みを職場に活かすことをテーマにグループワークを実施し、その後1ヶ月間強みが活用できたかどうかを「セルフモニタリングシート」を用いて日々記入するよう求めた。

**調査項目：**研修直後と約1ヶ月後の2回、質問紙を用いて、職業性ストレス、主観的幸福感、およびワークエンゲイジメントを評価した。強み活用セルフモニタリングシートへの記入内容を分析し、活用数が多い程、ワークエンゲイジメントと主観的幸福感が向上し、各種ストレス指標は低下すると仮定した。

#### C-2-2. 結果

強み活用記録に記載の日数を数え、31日のうち強みが仕事に活用できたと自覚した「強み実行日数」とみなした。その日数は、平均  $12.8 \pm 9.9$  ( $N=26$ ) であり、分布形は正規分布とはならなかった。毎日実行できたと回答したのは4名であった。31日間の強み実行日数に基づき、均等に0~5日、6~13日、14~31日の3群に分け、ワークエンゲイジメント、主観的幸福感、およびストレス反応の、研修前から1ヶ月後への変化量を分析した。その結果、1ヶ月間の強みを活かした程度が強いグループほど、ワークエンゲイジメントは向上し、主観的幸福感は増加し、ストレス反応は低下する傾向を示したが、統計的には有意水準には至らなかった。

#### D-2-2. 考察

就労者を対象としたポジティブメンタルヘルス研修として、「強みに気づき、強みを活かす」ことを目標とするグループワークの

トレス軽減効果を検討した。先に行った医療機関就労者を対象とした評価研究では、研修によって気づいた「強み」を研修後の仕事に活かした者ほどストレス緩和効果が強く、ワークエンゲイジメントも向上することがわかった。本研究では、研修受講者に対して、研修後1ヶ月間、仕事に強みが活かされたかどうかを毎日記録させ、その結果に基づいて対象者を3群に分け、ワークエンゲイジメント、主観的幸福感、およびストレス反応の、研修前から1ヶ月後への変化量を分析したが有意な改善がみられなかった。統計的支持が得られなかったことは、分析に用いた対象者数が26名と少なかったこと、また研修後の強み活用のセルフモニタリング期間が1ヶ月であったことも関係する。

#### E-2-2. 結論

本研究では、残念ながら「強み」研修による効果を示すことができなかった。先の報告（山田・野田・徳永・森下, 2018）では、研修1と研修2の間に2ヶ月の期間をおいたので、今後は対象者を増やし、研修後の期間を2ヶ月に延長する必要がある。

### 『メンタルヘルス・プロモーションに関する研究』

#### A-3. はじめに

メンタルヘルス・プロモーションは、ストレス性疾患などの予防を目的とした介入とは異なり、人々のポジティブ・メンタルヘルスを強化することを目的とした介入全般を指す。平成30年度では、1) 社会経済・人口統計学的変数によるメンタルヘルスプロモーション行動の実施格差、2) メンタルヘルス問題の予防に果たす自助方略の検討、および3) 予防教育プログラムの評価—注意バイアス修正法を用いたWebベースプログラム—の3研究をおこなった。

## 1. 社会経済・人口統計学的変数によるメンタルヘルスプロモーション行動の実施格差

### A-3-1. はじめに

これまでの社会疫学領域を中心とする健康行動変容に関する研究においては、健康行動の実施が人の意思よりも社会環境に起因する部分が多いという主張がなされてきた。しかしながら、社会経済・人口統計学的な変数と、行動変容型の介入研究で行動の実施を予測する心理的な変数であるセルフエフィカシー（self-efficacy：以下SEとする）との行動予測における相対的な貢献度の差異については、研究が少ない。本研究では、(a) 社会経済・人口統計学的変数によるMHPB実施状況の差異について検討すること、および(b) MHPB実施状況の予測における社会経済・人口統計学的変数とSEの相対的な貢献度について検討することを目的とした。

### B-3-1. 対象と方法

**対象者：**調査対象者は、インターネット調査企業(株式会社クロス・マーケティング)にモニターとして登録している20～70代の成人3,600名であった。調査では、性別および年代が均等になるようサンプリングされた。調査は、本調査用に作成されたウェブサイト上でおこなわれた。

**調査内容：**(1) 社会経済・人口統計学的変数：対象者の特徴を把握するために、人口統計学的変数(性別、年代、配偶者の有無、育児の有無、介護の有無、精神疾患の既往症)および社会経済変数(労働形態、就労時間、就労に対する満足度、就労している企業規模、収入、職種)について回答を得た。(2) MHPBの実施状況：活力を高め、心の健康増進に貢献する行動の実施状況については、島崎他(2015)の構成したMHPB評価尺度を用いた。MHPB評価尺度は、MHPB1：身体活動、MHPB2：平日文化的活動、MHPB3：休日文化的活動、MHPB4：対人コミュニケーション、MHPB5：積極的リラクゼーション行動、

MHPB6：ボランティア活動、MHPB7：新規活動への興味と参加、およびMHPB8：集団への所属、の8つの行動の実施について、「全く行っていないーよく行っている」の5件法により回答を得た。

**分析：**社会経済・人口統計学的変数によるMHPBを構成する各行動の実施状況(非実施・実施)の差異については、ロジスティック回帰分析により検討おこなった。ロジスティック回帰分析の実施に際しては、MHPB評価尺度への回答をもとに「全くおこなっていない」、あるいは「あまり行っていない」と回答した者を非実施者、および「ときどき行っている」、「しばしば行っている」、「よく行っている」を実施者としてダミー変数へと変換した。共分散分析と同様に、効果を検討する要因を除くその他の社会経済・人口統計学的変数については、共変量とした。MHPB実施状況予測における社会経済・人口統計学的変数とセルフエフィカシーの相対的な貢献度については、MHPB評価尺度合計得点を従属変数、社会経済・人口統計学的変数、およびSE(結果予期・効力予期)を独立変数とするカテゴリカル回帰分析により、相対的な影響力を推定した。

### C-3-1. 結果

社会経済・人口統計学的変数によるMHPB評価尺度の合計得点の差異について検討した結果、人口統計学的変数については、性別、および年代、有意な主効果が認められた。多重比較検定の結果、女性、および年齢の高い回答者の実施率が有意に高かった。また、社会経済変数においては、就労満足度、会社規模、収入において有意な主効果が認められた。多重比較検定の結果、就労に満足している回答者、大企業就労者、および高収入者(年収1000万円以上)の対象者において得点が高かった。身体活動については、男性、高年齢、非育児、法定時間内労働、就労満足、大企業就労、年収700万

円以上の回答者が多く実施していた。平日文化的活動については、女性、未婚者の実施率が高かった。休日文化的活動については、30-50代の実施率が低く、女性、未婚、就労満足、大企業就労、年収が200万円以上の回答者が多く実施していた。さらに、年収300万以上になると、100万円以下の回答者と比較して実施率は2-3倍となった。対人コミュニケーションについては、30-50代、過労死ライン以上労働者で低く、女性、70代、就労満足、大企業就労、年収300万円以上の回答者の実施率が高かった。積極的リラクゼーション行動については、過労死ライン以上労働者で低く、60-70代、就労満足、大企業就労者の実施率が高かった。年収については、一貫した結果は得られなかったものの、高所得者が有意に実施していた。ボランティア活動については、30-50代の実施率が低く、70代、自営業、過労死ライン以下残業、就労満足、年収1000万円以上の回答者の実施率が高かった。新規活動への興味と参加については、40-70代の実施率が低く、就労満足、大企業就労者の実施率が高かった。集団への所属については、30-50代、過労死ライン以上労働者の実施率が低く、70代、および就労満足者の実施率が高かった。年収については、一貫した結果が得られなかったものの、400-500万円の回答者の実施率が高かった。

#### D-3-1. 考察

社会経済変数については、身体活動、休日文化的活動、対人コミュニケーション、積極的リラクゼーション行動において多くの関連性が認められ、MHPBの実施が、就労環境が整い、収入の良い大手企業に勤めている社会経済的に優位な者中心になってしまっている可能性が高いと考えられる。本研究の結果から、社会経済状況は、心の健康増進に貢献する活動の実施において大きな決定因子となっており、社会経済的弱者に向けた支援の充実は、社会的な課題であるといえる。一方、読書

や音楽鑑賞のような平日的活動については、社会経済・人口統計学的な変数による差異がほとんど確認されず、広く普及可能な心の健康増進の方略であると推察される。

#### E-3-1. 結論

本研究の結果、心の健康格差が生じる前段階においては、活力を高め、心の健康増進に貢献する行動であるMHPBの実施に格差が生じている可能性が明らかになった。さらに、MHPBの実施において、結果予期、および効力予期というSEの影響力が高いことが明らかになった。今後は、特に社会経済的弱者においても、実行可能性が高く、有益だと認知され、心の健康増進をおこなう意思決定を支援するために、対象者の属性にセグメント化した心の健康増進に関する情報提供が必要である。

## 2. メンタルヘルス問題の予防に果たす自助方略の検討

### A-3-2. はじめに

本研究では、メンタルヘルス不調の予防を目的に、人々が自身で実施できる自助方略（self-help strategy: Jorm, 2012）に焦点を絞って研究をおこなった。本研究は、(1) 文献研究「メンタルヘルス問題の予防に果たす自助方略に関する従来の研究」と(2) 調査・介入研究（メンタルヘルス問題の予防を目的とした自助方略介入）、の2部から構成されている。文献研究の目的は、亜臨床段階のメンタルヘルス不調者を対象とした自助方略の内容を解説することであり、一方、調査・介入研究の目的は、亜臨床、または一般的な勤労者を対象に自助方略を用いたパイロット介入の効果を検証することである。統括報告では、文献研究の結果について解説する。

### B-3-2. 対象と方法

文献研究では、欧米におけるメンタルヘルス問題の予防に果たす自助方略についての研究を概観し、(1) 予防が必要なターゲット

ット、(2) メンタルヘルス問題の予防に果たす自助方略の役割、(3) 自助方略の内容（専門家のコンセンサスによる「役立ち度」と「実践可能性」の検証、「予防」および「管理」を目的とした自助方略の検証、自助方略を用いた介入、心理的ディストレスの程度に応じた自助方略）、に分けて解説をおこなった。

### C-3-2. 結果

以下、文献レビューによって得られた結果を報告する。

#### デルファイ法による検討：Morgan & Jorm (2009)

は、あらかじめ効果を判断することなしに、様々な文献や資料から抑うつ症状の緩和に効果があるとされる自助方略を収集し、過去にうつ病を経験した人たちと研究・治療の専門家の2つのパネル（審議会）参加者に対して、デルファイ法を用いて自助方略の「役立ち度 (helpfulness)」と「実行可能性 (feasibility)」について調査した。Morgan & Jorm は、彼らの調査の結果、過去にうつ病を経験した人たちのパネルと専門家のパネルが、症状の緩和のために「役立つ」と是認した48の方略を示した。Morgan, Chittleborough, & Jorm (2016) は、先におこなった抑うつについての調査と同様に、不安障害についてもデルファイ法を用いて調査をおこなった。彼らは、不安障害について、その症状を緩和することに役立ち、しかも実行可能性が高い自助方略として、(1) 分析方略（不安にさせる状況、きっかけ、パターン、および反応を明らかにするなど）、(2) 行動的方略（運動や身体活動をおこなうなど）、(3) 認知的変容（心配事が現実的に解決することができる問題かどうか自答するなど）、(4) 補完的方略（ヨガ）、対処方略（不安になった時の解消法など）、(5) 食習慣の改善（規則的な食事摂取）、(6) 対人方略（友人、家族、他者へのサポート希求など）、(7) ライフスタイル（自然と接するなど）、および(8) 身体の緊張緩和（趣味

の追求など）、(9) 薬物制限（アルコール、違法薬物の使用制限など）、などを挙げた。**自助方略を用いた介入研究**：実際に自助方略の実践を推奨し、メンタルヘルス不調の症状緩和に役立つか否かを確かめた介入研究も見られる。まず、閾値下・亜臨床的なメンタルヘルス不調を抱えている人々ではなく、うつ病の治療の一部として自助方略を推奨している研究がある。Garcia-Toro, Ibarra, Gili, Serrano, Olivan, Vicens, & Roca (2012) は、うつ病の通院患者に対して、具体的な自助方略介入としてライフスタイル変容（睡眠の促進、ウォーキング、日光の暴露、健康的な食事）について詳しく内容を説明する手紙を提供し、推奨文を受け取った患者では抑うつ症状が有意に改善したことを報告している。さらに、Morgan, Jorm, & Mackinnon (2011)、およびMorgan, Jorm, & Mackinnon (2012) は、彼らがMood Memoと名付けたeメール配信の効果を検討した。彼女らは、インターネットを通じて参加者を募集し、9項目のPatient Health Questionnaireを用いて抑うつ症状をスクリーニングし、2週間以上ほとんど毎日2~4症状を経験している者1,326名を閾値下・亜臨床的なメンタル不調者と判定し、彼らを対象に、自助方略の実践を促す自動化eメールを送付した。これらのeメールは、6週間にわたって、週2回送信され、効果検証として、自助行動の実践頻度を変化させるか、また抑うつを改善するのに役立つのかを評価した。彼女らは、提示する自助方略として、専門家から「役立ち度」と「実践可能性」が高いとコンセンサスが得られた内容（表1：Morgan & Jorm, 2009）の中から上位14方略を選び、eメールによる自助方略介入群と知識伝達の統制群に分けた無作為化試験を実施した。その結果、自助方略の推奨群は、開始時から介入終了時にかけて抑うつ症状を低下させた。Morgan, Mackinnon, & Jorm (2013) は、募集した人

たちを、スクリーニング・テスト（9項目の Patient Health Questionnaire）によって閾値下の症状を持つ人たち、および大うつ病と判定された人たちの2つの下位群に分け、Mood Memo による同様の研究をおこなっている。その結果、閾値下の症状をもつと判定された群も大うつ病と判定された群も自助方略を推奨する e メールによって症状を改善させた。

#### D-3-2. 考察

Overlapping Waves of Action モデルの適用は、予防の3形態（Gordon, 1983）、すなわち全体的予防介入（universal prevention intervention：全人口をターゲットにした戦略）、選択的予防介入（selective prevention intervention：リスクに暴露されていると考えられる下位集団をターゲットとした戦略）、および指示的予防介入（indicated prevention intervention：症状を呈する人びとをターゲットとした戦略）への介入と一致するかもしれない。全体的予防介入では、リスクの有無、また高低にかかわらず介入をおこなうために、リスクがない、また低いレベルの対象者に対しては第一の波に相当する自助方略を推奨できる。その内容は、特別に始める新規な方略よりもむしろ、すでに日常生活でおこなってきた方略に焦点を絞って推奨することであり、意識的に従来のライフスタイルや活動を維持するように務めさせることである。選択的予防介入では、リスクが高い人たちを対象にしているために、第2の波を推奨することに相当し、新しい自助方略として、わずかな挑戦や人との接触を推奨できる。最後に、指示的予防介入では、主に専門家や専門施設への接触を容易にするように情報を提供することである。今後は、効果が確認された自助方略の推奨と合わせ、ターゲットに合わせた推奨内容を決めていく必要がある。

#### E-3-2. 結論

メンタルヘルス不調の予防対策として自助方略を用いるメリットを3点にまとめる。

①自助方略の推奨目的は、メンタルヘルス問題・疾患の予防をメンタルヘルス不調の症状改善に求めている。

本稿では、メンタルヘルス問題の重篤化を避ける「予防」の観点で、日々のメンタルヘルス不調に伴う症状の緩和効果に注目し、実践可能で受け入れが容易な自助方略に関する研究を紹介した。今後増え続ける精神疾患を考えると、多くの人々に対して、軽度・中程度のメンタルヘルス不調の段階で早期に緩和できる方策を教授することは予防の観点で重要である。

②「気分の不調」の改善を他者からの支援ではなく、自助に求め、その習慣化を目的としている。

メンタルヘルスを扱う専門機関の負担は、対象者の数に伴って増え続ける一方である。対症療法については、専門家の援助によるところが大きい。自助でおこなえるならば経済的にも人的支援においても負担が少ない。また、閾値下・亜臨床的なメンタルヘルス不調を抱える人たちにとっては、専門的な介入を受ける抵抗感が大きく、むしろ自助方略の実践を推奨する法が受け入れられやすい。

③効果的な自助方略リストが完成できれば、それらの普及啓発のために幅広い適用が考えられる。

信頼性および妥当性の高い自助方略の選定が重要であるが、その後の活用として、リーフレットやウェブサイトなどを利用したポピュレーション・ワイド・キャンペーン、スマートフォンの利用によるプロンプト介入など普及啓発のために幅広い適用が期待できる。また、専門施設での治療と併用することで回復効果を促進できる。

以上、本研究では、一次予防、さらに一次予防を超えたメンタルヘルス・プロモーションとなる介入システムに組み込める自助

方略について解説した。今後、我国においても、メンタルヘルス不調の改善を目的とする自助方略について、役立ち度、実践可能性、および受け入れ可能性が高い内容を専門家グループやアドボカシー（過去にメンタルヘルス不調を経験し、回復したのちに支援者として活動する人たち）グループで一致する内容を選定する必要がある。最終的には、効果が期待できる自助方略が推奨されるべきであるが、例えば害を伴う方略は避けねばならず、専門家グループやアドボカシーグループから得られる共通性を担保した自助方略の選定は、自助方略適用の信頼性や妥当性を高める。

### 3. 予防教育プログラムの評価—注意バイアス修正法を用いた Web ベースプログラム—

#### A-3-3. はじめに

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。平成 29 年度では、ポジティブ・メンタルヘルス（ワーク・エンゲイジメント）を促進する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、リカバリー経験の促進要因と阻害要因を WEB 調査で検討するとともに、リカバリー経験を阻害するワーカホリズムを低減するためのプログラム（アプリ）を開発しパイロット研究を行った。プログラムは、リカバリー経験の主要な要素である心理的距離の促進に注目し、注意バイアス修正法（Attention Bias Modification：ABM）を用いてワーカホリズムの低減、心理的距離の促進を通じて、ワーク・エンゲイジメントを向上させることを目的としていた。今年度は、ABM を用いてワーク・エンゲイジメントを直接的に

向上させるプログラムを開発し、このプログラムを Web ベースで提供することの効果を実験的検証（調査間隔 1 ヶ月）で検討することを目的とした。

#### B-3-3. 対象と方法

**対象者：**インターネット調査会社の登録モニターから募集した参加同意書のうち、以下の取込基準と除外基準により参加者を選定した。取込基準は、20 歳から 59 歳までの労働者であること、日本国内で働く労働者であることとし、除外基準は、休職中であること、国外労働者であることとした。研究参加の適格性を有する者 300 名を対象として、介入群と統制群に割り付けを行うため、性と年齢をマッチさせたブロックランダム化を行った。1 ヶ月間の介入実施期間において、脱落した者は、介入群で 31 名、統制群で 43 名であった。最終的な解析の対象となった者の数は、介入群 119 名、統制群 107 名であった。

**プログラム：**プログラムは、ストレス軽減で実績のある ABM を用いた（e.g. Tayama, Saigo, Ogawa, et al., 2018）。昨年度のパイロット研究では、ABM プログラムを iPad によって実施したが、労働者のユーザビリティを考慮して、今年度は、手持ちのスマートフォンで実施できるようにプログラムを改良したシステムを研究に用いた。なお、実施期間は 1 ヶ月間であり、ABM 実施回数は 5 回（全試行回数 600 試行）であった。

**ABM の課題：**ABM 課題としては、8 つのワーク・エンゲイジメント関連ワードと、8 つのニュートラルな感情価を有する内容のワードのいずれかをペアにして全 120 試行ランダムにスマートフォン画面の上下空間に提示し、素早くエンゲイジメント関連ワー

ドの方向を指で選択する課題であった。

**ABMに用いたワード：**関連用語として、【熱意、好調、充実、意欲、達成、活力、元気、順調】を用いた。ニュートラル・ワードの内容のワードとして、【日時、中央、位置、地域、住所、範囲、面積、障子】を用いた。それぞれのワードについて、ABM最終回後に対象者に7件法で感情価評価（1.非常にポジティブ、2.割とポジティブ、3.わずかにポジティブ、4.ニュートラル、5.わずかにネガティブ、6.割とネガティブ、7.非常にネガティブ）を求めた。

**評価：**評価については、介入前と介入後において、以下の尺度を用いて評価を行った。UWES（Utrecht Work Engagement Scale：Shimazu, Schaufeli, Kosugi, et al., 2008）、STAI（State-Trait Anxiety Inventory）、UMACL（The University of Wales Institute of Science and Technology Mood Adjective Checklist）、DUWAS（Dutch Workaholic Scale）。

**分析：**pre, postのデータを用いた一般化推定方程式による分析を行った。また、効果量（Cohen's *d*）の算出を行った。

### C-3-3. 結果

ワードの感情価評価について、ワーク・エンゲイジメント関連の8ワードのスコア平均±標準偏差は、 $2.2 \pm 0.8$ であった。一方、ニュートラルな内容のワードのスコア平均±標準偏差は、 $3.4 \pm 1.2$ であった。ワーク・エンゲイジメントとニュートラルな内容のワードの評定間には有意差が見られた。エンゲイジメント及びその下位因子については、介入後の変化は見られなかった。また、UMACL、DUWAS及びそれらの下位因子の両者についても介入による変化は見られなかった。不安については、特性不安に関す

る項目及び尺度には介入による変化は見られなかった。しかしながら、状態不安の不安不在項目に関しては、介入実施後に有意に低下した。さらに、状態不安総得点についても、有意な低下がみられた。

### D-3-3. 考察

結果として、本プログラムによって、状態不安にポジティブな変化が見られることが明らかになった。ワーク・エンゲイジメント関連ワードの選択により、状態不安の改善が見られたことは国内外での新しい所見であり、今後詳細な効果検証をするに値する点である。

本研究は無作為化比較試験であり、対象の年齢と性別については調整されていたので、少なくとも結果に対する年齢と性別による影響はない。つまり、純粋にワーク・エンゲイジメント関連ワードを用いたABMが状態不安の軽減に寄与した可能性が高い。先行研究では、ABMの不安改善効果に関するメタアナリシスでは、STAIを指標とする状態不安の改善効果が高いとが示されている。ワーク・エンゲイジメント関連ワードの選択によって状態不安が軽減したメカニズムについては明確に論じることはできないが、ABMでは、心理的な状態への変化のみならず、脳の機能変化が認められる。ワーク・エンゲイジメント関連ワードの選択訓練によって、ワーク・エンゲイジメントに関連する脳内の認知・情動・言語処理のメカニズムが変化することによって、状態不安が変化した可能性がある。

### E-3-3. 結論

本研究の結論として、労働者を対象としたセルフケア・プログラムにより、不安が改善することが明らかになった。

F. 健康危機情報

該当せず。

G. 研究発表

1. 論文・書籍発表

土屋さとみ・大谷哲弘・伊藤大輔・小関俊祐  
(2018). 東日本大震災の高校生に対する短期マインドフルネスの効果 ストレスマネジメント研究, 14, 67-77.

Uechi, H., Tan N., & Honda, Y. (2018) Effects of a Gamification-Based Intervention for Promoting Health Behaviors. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 7 (3), 185-192.

上地広昭・島崎崇史・竹中晃二 (2019) ICTを利用したポジティブ心理学的介入—強みの活用を促すスマートフォン用アプリケーションの開発—. *山口大学教育学部研究論叢*, 68, 35-38.

山田富美雄 巻頭言「4・21は何の日？」 ストレスマネジメント研究, 2018, 14(2),1

山田富美雄 巻頭言「災害とストレス：ストレスマネジメントの重要性」, *ストレス科学*, 2018, 33 (1), 1

山田富美雄 編集後記「JAL2099 便の避雷体験～ストマネ教育に活かす～」, *日本ストレスマネジメント学会ニュースレター*, 2018

山田富美雄 健康心理学 宮脇稔・大野太郎・藤本豊・松野俊夫（編集）健康・医療心理学, 医歯薬出版, 2018年10月, 1章, pp. 6-16.

山田富美雄 災害心理学 宮脇稔・大野太郎・藤本豊・松野俊夫（編集）健康・医療心理学, 医歯薬出版, 2018年10月, 14章, pp. 188-198.

Otsuka, T., Mizutani, M., & Yamada, F. (2019). Selective attention, not cognitive load, elicited fewer eyeblinks in a concealed information test. *Biological Psychology*, 142, 70-79.

Shimazaki, T., Uechi, H., Bao, H., Deli, G., Lee, Y., Miura, K. & Takenaka, K. (2019). Health behavior stage and the prevalence of health risk behaviors in inner Mongolian secondary school students: a cross-sectional study. *Child & Youth Services*, DOI: 10.1080/0145935X.2018.1561265

Shimazaki, T., Bao, H., Deli, H., Uechi, H., Lee, Y-H., Miura, K. & Takenaka, K. (2018). Psychological reactance in smoking cessation among inner Mongolian students. *International Journal of Health Promotion and Education*, DOI: 10.1080/14635240.2018.1522265.

Shimazaki, T., Matsushita, M., Iio, M., and Takenaka, K. (2018). Use of health promotion manga to encourage physical activity and healthy eating in Japanese patients with metabolic syndrome: a case study. *Archives of Public Health*, <https://doi.org/10.1186/s13690-018-0273-5>

三浦佳代・島崎崇史・竹中晃二 (2019) . 脳卒中者の活動性向上を目的とした介入プログラムの試行 —介入時期に着目して—. *Journal of Health Psychology Research*, 31, 143-153.

三浦佳代・島崎崇史・高山侑子・竹中晃二 (2018). 在宅脳卒中者を対象とした活動および参加状況尺度の開発. *Journal of Health Psychology Research*, 31, 43-

- 51.
- 竹中晃二(2018).メンタルヘルス・プロモーション:その普及啓発. *ストレス科学*, 32, 313-322.
- 竹中晃二・上地広昭・本下菜々・太田裕子・島崎崇史 (2019). 日本版学校エンゲイジメント尺度の信頼性および妥当性の検証. *ストレスマネジメント研究*. 印刷中
- 竹中晃二・上地広昭監訳 (2018). 行動変容を促すヘルス・コミュニケーション(C. Abraham & M. Kools) . 北大路書房
- 島津明人(編集代表)(2018). *Q&A で学ぶワーク・エンゲイジメント*. 東京: 金剛出版
- 島津明人・外山浩之 (2019). ワーク・エンゲイジメントとレジリエンス. In: 松井知子・市川佳居 (編) *職場ではぐくむレジリエンス:働き方を変える 15 のポイント*. Pp. 77-86. 東京: 金剛出版.
- Iwanaga, M., Imamura, K., Shimazu, A., & Kawakami, N. (2018). The impact of being bullied at school on psychological distress and work engagement in a community sample of adult workers in Japan. *PLoS ONE*, 13(5): e0197168. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0197168>
- 徳丸史郎・島津明人・森越まや・坂本光司 (2018). 企業で働いている精神障害者におけるワーク・エンゲイジメントの影響要因の検討. *産業精神保健*, 26, 398-408.
- Shimazu, A., Schaufeli, W. B., Kubota, K., Watanabe, K., & Kawakami, N. (2018). Is too much work engagement detrimental? Linear or curvilinear effects on mental health and job performance. *PLoS ONE* 13(12): e0208684. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208684>
- Hu, Q., Schaufeli, W. B., Taris, T. W., Shimazu, A., & Dollard, M. F. (2019). Resource crafting: Is it really ‘resource’ crafting—or just crafting? *Frontiers in Psychology*. 10:614. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00614
- Imamura, K., Furukawa, T. A., Matsuyama, Y., Shimazu, A., Kuribayashi, K., Kasai, K., & Kawakami, N. (2018). Differences in the Effect of Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Improving Nonclinical Depressive Symptoms Among Workers by Time Preference: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 20(8), e10231. doi:10.2196/10231
- Tayama, J., Yoshida, Y., Iwanaga, R., Tokunaga, A., Tanaka, G., Imamura, A., Shimazu, A., Shirabe, S. (2018). Factors associated with preschool workers’ willingness to continue working. *Medicine*, 97:49, e13530

## 2. 学会発表

- 田中 佑樹・石井 美穂・岡島 義・野村 和孝・嶋田 洋徳 (2019). コーピングの柔軟性の獲得を促進するスマートフォンアプリケーションを用いたストレスマネジメントの効果 第11回日本不安症学会学術大会抄録集, 107.
- 上地広昭 (2018). ICT を利用したポジティブ介入:強みの活用を促すアプリケーションの開発 第77回日本公衆衛生学

- 会総会. 山田富美雄・野田哲朗・徳永京子・森下亮佑 ホ° シ° ティブ° ストレスマネジメント研修のストレス緩和効果. 第31回日本健康心理学会学術総会, 2018年6月23-24日, 京都(京都橘大学)
- 山田富美雄・島井哲志・大野太郎 PTG形成におよぼす被災後の体験—Web調査による分析— 日本ストレスマネジメント学会第17回学術大会, 2018年7月28日, 姫路(兵庫教育大学)
- 山田富美雄 災害後のストレス体験を心の成長(PTG)に導くストレスマネジメント教育. 日本ストレス学会第34回学術総会シンポジウム4「災害後のストレス: 有効な心理的支援に向けて」, 2018年10月28日, 名古屋(名城大学)
- 山田富美雄 公認心理師を学ぶ ~我が国初の心理国家資格を活かす道~. 日本ストレス学会第34回学術総会 講演「日本で働くアジア系外国人のストレス問題」, 2018年10月28日, 名古屋(名城大学)
- 山田富美雄 インドネシアおよびフィリピン人看護師・介護福祉士候補生のメンタルヘルス. 日本ストレス学会第34回学術総会シンポジウム6「日本で働くアジア系外国人のストレス問題」, 2018年10月28日, 名古屋(名城大学)
- 山田富美雄・野田哲朗・徳永京子・森下亮佑 「強み」を活かすホ° シ° ティブ° メンタルヘルス研修のストレス緩和効果. 第26回日本産業ストレス学会総会, 2018年11月30-12月1日, 東京(一ツ橋会館)
- 山田富美雄・大野太郎・野田哲朗 ホ° シ° ティブ° 心理学介入(PPI)のストレス低減効果 ~Blessing Count 課題を用いて~. 行動医学会第25回学術大会, 12月9日, 徳島(徳島大)
- Takenaka, K. (2018). Mental health promotion in Japan. Invited Symposia “The next move for Health Psychology in Asia: How theories drive our power into practice.” International Congress of Applied Psychology 2018, Montreal, Canada.
- Takenaka, K., Miura, K., & Tsutsumi, T. (2018). Mental Health Promotion for Japanese City Employees. 32<sup>nd</sup> Annual Conference of the European Health Psychology Society, Galway, Ireland.
- Miura, K., Takenaka, K., & Tsutsumi, T. (2018). Booklet-based intervention for activity, participation, and QOL improvement of stroke survivors: Quasi-experimental designs. 32<sup>nd</sup> Annual Conference of the European Health Psychology Society, Galway, Ireland.
- 竹中晃二 (2018). 「子どもの心身の健康づくりを支援する健康心理学—現在進行中—」日本健康心理学会第31回大会会員企画シンポジウム.
- 竹中晃二 (2018). 「ポジティブ・メンタルヘルスの作り方—健康心理学からの提言—」日本健康心理学会第31回大会広報委員会企画シンポジウム.
- 梶原彩香・竹中晃二 (2018). 勤労者のメンタルヘルス問題への対処行動. 日本健康心理学会第31回大会ポスター発表.
- 吉田椋・竹中晃二 (2018). ビデオフィードバックの反復がスピーチ中の心身に与える影響. 日本健康心理学会第31回大会ポスター発表.
- 竹中晃二・梶原彩香 (2018). ポジティブ・メンタルヘルスに影響を与える

- Meaningful Activity の役割. 日本健康心理学会第 31 回大会ポスター発表。
- ONG Wei Ling・竹中晃二(2018). A preliminary review of current health promotion strategies among student and professional musicians. 日本健康心理学会第 31 回大会ポスター発表。
- 太田裕子・竹中晃二(2018). ストレスに対する有益発見能力がコーピングやストレス反応に及ぼす影響. 日本健康心理学会第 31 回大会ポスター発表。
- 高木良奈・竹中晃二(2018). 女性のワークファミリーコンフリクトとメンタルヘルス. 日本健康心理学会第 31 回大会ポスター発表。
- 竹中晃二 (2018). 学校ポジティブ教育の立場から. 日本ストレスマネジメント学会第 17 回学術大会シンポジウム「ストレスマネジメント教育の今後を展望する」.
- 竹中晃二・上地広昭・梶原彩香 (2018). 学校ポジティブ教育の実践とその効果. 日本ストレスマネジメント学会第 17 回学術大会ポスター発表。
- 梶原彩香・竹中晃二 (2018). 若年就労者のメンタルヘルス問題の予防行動に関する意識—計画的行動理論 を用いた尺度開発のための予備的調査—. 日本ストレスマネジメント学会第 17 回学術大会ポスター発表。
- 竹中晃二・梶原彩香 (2018). メンタルヘルス・プロモーション冊子の配布による認知的効果. 第 10 回日本ヘルスコミュニケーション学会学術大会口頭発表。
- 梶原彩香・竹中晃二 (2018). 若年就労者を対象としたメンタルヘルス問題の予防のための行動調査. 第 10 回日本ヘルスコミュニケーション学会学術大会ポスター発表。
- 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。
- 島津明人 (2018). 特別講演「ワーク・エンゲイジメント:健康でいきいきと働くために」. 2018 年 5 月 20 日 (日), 第 27 回日本創傷・オストミー・失禁管理学会学術集会, 札幌コンベンションセンター, 札幌市。
- 島津明人 (2018). 特別講演「ワーク・エンゲイジメント:組織と個人の活性化に向けて」. 2018 年 6 月 2 日 (土), 2018 産業カウンセリング 第 47 回全国研究大会 in 北海道, 札幌コンベンションセンター, 札幌市。
- 島津明人 (2018). 教育講演「ワーク・エンゲイジメント:健康増進と生産性向上の両立に向けて」. 2018 年 6 月 30 日, 第 25 回日本産業精神保健学会, 北里大学, 東京都。
- 島津明人 (2018) 基調講演「健康でいきいきと働くために:バーンアウトからワーク・エンゲイジメントへ」. 2018 年 9 月 8 日, 第 9 回せいでい看護学会学術集会. アクトシティ浜松研修交流センター, 浜松市。
- 島津明人 (2018). シンポジウム「ポジティブ心理行動介入による心身の健康づくり」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介入手法の開発. 2018年10月24日(水), 第77回日本公衆衛生学会総会, ビッグパレットふくしま, 郡山市.

H. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得

該当せず。

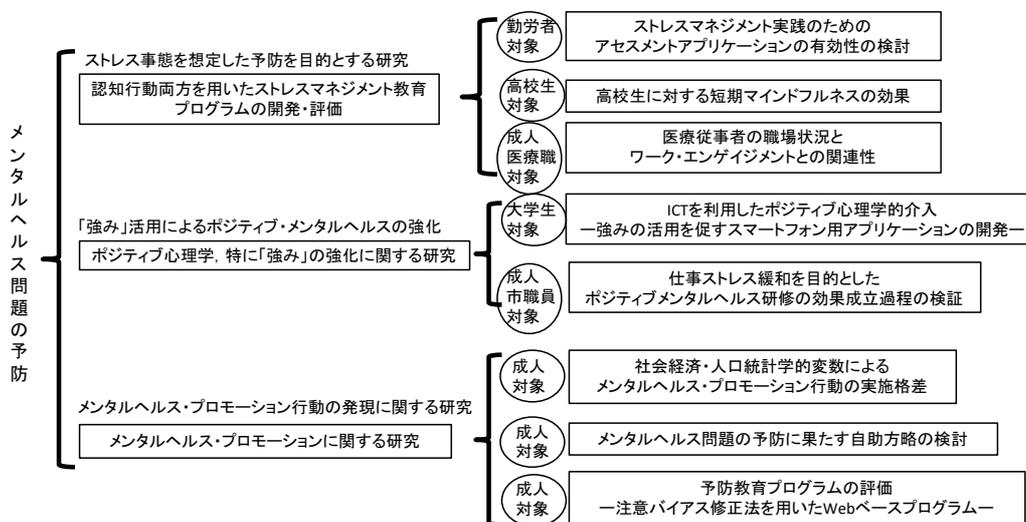
3. 実用新案登録

該当せず。

4. 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. ストレス事態を想定した予防を目的とする研究:『認知行動両方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・山脇圭輔・小関俊祐・田中佑樹・石井美穂)
  - 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) 高校生に対する短期マインドフルネスの効果
  - 3) 医療従事者の職場状況とワーク・エンゲイジメントとの関連性
2. 「強み」活用によるポジティブ・メンタルヘルスの強化:『ポジティブ心理学, 特に「強み」の強化に関する研究』
  - 1) ICTを利用したポジティブ心理学的介入—強みの活用を促すスマートフォン用アプリケーションの開発—(上地広昭)
  - 2) 仕事ストレス緩和を目的としたポジティブメンタルヘルス研修の効果成立過程の検証(山田富美雄・野田哲朗・徳永京子・森下亮佑)
3. メンタルヘルス・プロモーション行動の発現に関する研究:『メンタルヘルス・プロモーションに関する研究』
  - 1) 社会経済・人口統計学的変数によるメンタルヘルス・プロモーション行動の実施格差(島崎崇史・上地広昭・竹中晃二)
  - 2) メンタルヘルス問題の予防に果たす自助方略の検討(竹中晃二・上地広昭・島崎崇史)
  - 3) 予防教育プログラムの評価—注意バイアス修正法を用いたWebベースプログラム—(島津明人・田山淳)

図. 研究の概念図と分担計画