

平成 28～30 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) 研究代表者：竹中晃二

総合研究報告書

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、メンタルヘルス問題を予防することを目的に、多様な教育・普及プログラムを開発し、それらの評価を行うことである。具体的な研究内容としては、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に焦点を絞り、具体的なプログラムおよびキャンペーン戦略を開発し、効果検証をおこなうことである。その内容としては、Barry (2001)が示したメンタルヘルスの枠組みに従い、「予防」と「プロモーション」という2方向からのアプローチを想定している。「予防」の観点では、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、であり、一方、「プロモーション」の観点では、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。

平成 28 年度においては、ストレスマネジメント教育に関する研究として、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、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の研究、のそれぞれを実施した、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、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、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、および④予防教育プログラムの評価、の 4 研究を実施し、ポジティブ・メンタルヘルスの効用について予備的な検討をおこなった。

2 年目となる平成 29 年度では、「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」では、児童・生徒を対象とした実践的な 3 研究を実施し、成人を対象にポジティブ・ストレスマネジメント研修のストレス緩和効果を確認した。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、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、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、および④予防教育プログラムの評価の 5 研究を実施し、それぞれのアプローチがポジティブ・メンタルヘルスの強化に貢献することがわかった。

最終年度となる平成 30 年度では、大きく 3 種類の研究領域に分けて研究を進めた。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、であり、特に対人場面だけでなく ICT を活用した研究もおこなった。

以上の研究を通して、メンタルヘルス不調が生じることを前提にした「予防」のストレスマネジメント・プログラムの開発とポジティブ・メンタルヘルスを強化することによって結果的に予防に貢献する「プロモーション」の役割が明確になり、今後のメンタルヘルス不調への対策として有益な知見を得た。

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

現在、我が国において深刻さを増している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。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、そのために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。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。

以下、ストレスマネジメントに関する研究、およびメンタルヘルス・プロモーションに分けて解説を行う。

＜平成 28 年度＞

研究 1

ストレスマネジメントに関する研究

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対処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付き合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）。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（金，2011）。

B-1. 方法

マインドフルネスストレス低減法をはじめとするストレスマネジメントに関わる研究の文献研究および医療従事者のストレス調査をおこなった。

C-1. 結果

文献から、介入方法には、呼吸法，食べる瞑想，静座瞑想法，ボディスキヤンが用いられており，ヨーガ瞑想法，歩行瞑想法の介入を行っている研究はなかった。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。また，医療従事者の中でも職種によるストレスの特徴が明らかになった。

C-1. 考察

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ていないために効果を実証する上での障壁になっていた。職種によって異なるストレスに配慮する必要がある。

D-1. 結論

介入手続きのみに着目するのではなく，介入によって操作する変数に焦点をあてることが重要である。ストレスマネジメント・プログラムの開発の際には職種に応じた高ストレス状況の把握が重要である。的側面も含めて整理した。

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

A-2. はじめに

ストレスマネジメント研修を、単に病気の予防という視点からではなく、よりよく仕事に従事して幸福な人生を生き抜くための心理教育として改良するための実践的試みについて述べる。すなわち、ポジティブ心理学の視点に立った、新しいメンタルヘルス研修のための実践プログラムを提案する。

B-2. 方法

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，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たプログラムを試行し，最後に外国人介護士候補の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）のワークの効果を検討した。

C-2. 結果

ポジティブ心理学を活用したストレスマネジメント研修において、幸福感やコーピング能力の改善が見られた。

D-2. 考察

従来型のストレスマネジメント教育においてもポジティブ心理学の要素が、職場におけるメンタルヘルス問題に気づき、積極的に予防するための研修プログラムにおいて有効性が期待できることがわかった。

E-2. 結論

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として、リラクゼーションならびにアクティベーションプログラムがもたらす快感情が重要である。

研究 3

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

A-3. はじめに

今世紀に入り、心理学の領域では、精神疾患の予防や治療だけ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た。

B-3. 方法

中学生を対象に、日常生活において強く印象に残った体験とウェルビーイングの関係について検討を行った。

C-3. 結果

以下の4つの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、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、女子は男子よりも出会い・成功体験の頻度が高かった(ただし10%水準)。③劇的日常体験の学年差について、三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。

D-3. 考察

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つながる可能性が明らかになった。

E-3. 結論

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。

研究 4

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

A-4. はじめに

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。

B-4. 方法

東北地方のA県にある6事業所($n=573$)において、介入群には月1回、3ヶ月間におわたり、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提供をおこなった。

C-4. 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。

D-4. 結論

対象者の就労環境や社会経済学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。

研究 5

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—

A-5. はじめに

メンタルヘルス問題の一次予防に着目し、「こころの ABC 活動」と名付けたキャンペーン型の介入を実施してきた(竹中, 2012; 2015)。本研究は、「こころの ABC 活動」を e ラーニングで配信する予備研究である。

B-5. 方法

学生を対象に、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った。

C-5. 結果

結果は、(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たの変化が生じたこと、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。

D-5. 考察

参加によるメンタルヘルス問題に対する認識において、スモールチェンジの重要性を理解したという回答が多く得られた。そのため、回答者は、普段おこなっている行動に目を向け、小さな行動を積み重ねることが重要である、という認識ができたことが伺えた。

E-5. 結論

本研究における有益な知見としては、(a) e ラーニング受講によって対象者の認識や考え方が変化したこと、(b) MHP 行動を実施してみたの変化が生じたこと、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、である。

研究 6

予防教育プログラムの評価

A-6. はじめに

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は、まずは従来の予防教育プログラムの評価を行う必要がある。

B-6. 方法

本研究では、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、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、文献レビューをもとに検討した。

C-6. 結果

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。

D-6. 考察

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。

E-6. 結論

メンタルヘルス・プロモーションの効果指標について、より多様な要因に注目するには、個人資源のほかに、リカバリー経験のような就業外の活動にも注目することも有用と考えられる。

<平成 29 年度>

研究 1

ストレスマネジメントに関する研究

A-1. はじめに

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として、補助的アプリケーションを用いた場合の有効性の検討と、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。

B-1. 方法

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

個別化の精緻化を意図した、睡眠介入を取り入れた認知行動療法ストレスマネジメント・アプリケーションを開発した。

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

「ストレスマネジメント」「介入」「児童」「集団」「学級」をキーワードとして児童集団を対象としたストレスマネジメント介入を行った研究を概観した。

C-1. 結果

①介入の効果を検討するために、介入方法を独立変数、ストレス、睡眠、コーピングレパートリーを従属変数とした2要因分散分析をおこなった結果、pre 期と比べて post 期の「責任転嫁」においてアプリ群が、「睡眠重症度」においては面接群に有意な変化が認められた。

②ストレス理論に基づいた集団のアセスメント、集団における機能的アセスメント、集団のアセスメントに基づく介入手続きの設定が必要とされる。

D-1. 考察

①ストレス反応に変化は見られなかったものの、コーピングレパートリーの拡充においてはアプリケーションによる介入の効果が最も高く、不眠重症度においては面接による介入の効果が最も高いことが示された。

②ストレスマネジメントの予防効果は、ストレス反応などの状態を示す変数ではなく、特性を示す変数の変化を押さえることが重

要である。

E-1. 結論

①個別化を目的とした、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。

②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としては、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つが必要である。

研究 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

A-2. はじめに

本研究の目的は、ストレスマネジメント研修会にポジティブ・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であるかを実証的に検討することであった。

B-2. 方法

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の後に研修を実施し、研修プログラム実施の有無、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及ぼす影響を実施群と非実施群で比較検討した。

C-2. 結果

実施群は非実施群と比べて、仕事の心理的な負担感が軽減し、仕事がコントロールで

きる感じが増加した。また、家族や友人からのサポートが増えた。

D-2. 考察

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が効果的である。

E-2. 結論

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る。

研究 3

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

A-3. はじめに

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、毎日セルフモニタリングを行うことができ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」の開発を行った

B-3. 方法

ポジティブ心理学的介入の具体的内容を決定し、スマートフォン用アプリケーションの開発をエコマス株式会社（宇部市）に委託した。本アプリケーションは、強みの活用状況および日常満足度の入力を毎日行

い、その結果がグラフで可視化できるようにしている。

C-3. 結果

アプリケーションに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結果、実践者の動機づけが高まった。

D-3. 考察

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を用い、継続的な行動変容（強みの活用を長期的に継続すること）を目指す必要がある。

E-3. 結論

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ものと思われる。

研究 4

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

A-4. はじめに

本研究の目的は、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類型化し、活動型による職業性ストレスの状況について比較をおこなうことであった。

B-4. 方法

調査に対しては、6 企業で就労する 762 名から回答が得られた。調査内容は、メンタ

ルヘルス・プロモーション行動評価尺度、および職業性ストレス簡易調査票であった。

C-4. 結果

クラスター分析の結果、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）の 5 つの活動型が抽出された。職業性ストレスとの関連性については、活力において活動型による差異が認められ、多活動型が最も高く、個人活動型、身体活動型、文化的活動型の間には差異が認められなかった。一方、非活動型は、活気が低く、イライラ感、疲労感、抑うつ感が高かった。

D-4. 結論

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。

研究 5

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

A-5. はじめに

本研究の目的は、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。

B-5. 方法

①Layous, Chacellor, & Lyubomirsky (2014) の文献を基に、ポジティブ・メンタルヘルスが果たす防衛的役割を整理した。

②Act, Belong, Challenge の3要素からなるブランド「こころのABC活動」を開発した。③自治体職員を対象に、ブランド「こころのABC活動」に関わるリーフレットを開発し、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。

C-5. 結果

③の結果では、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。

D-5. 考察

従来、メンタルヘルス・プロモーションの普及啓発の効果を検証する方法として、単にストレス度の改善だけが注目されてきた。しかし、ポジティブ・メンタルヘルスを強化する行動を奨励しているプロモーション活動に限っては、その情報内容がどれだけ人々の認識・理解させたのか、そして内容を受容させて行動意図を高め、最終的にどの程度行動実践に至ったかを検証することが普及啓発活動の目的に合致する。

E-5. 結論

「こころのABC活動」をはじめとするプロモーション活動は、ポジティブ・メンタルヘルスを強化し、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。

研究6

予防教育プログラムの評価

A-6. 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。

B-6. 方法

①研究1では、リカバリー経験の主要な要素である心理的距離を促進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。

②研究2では、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調査で検討することを目的とした。③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調査で検討することを目的とした。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。

C-6. 結果

①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±標準偏差は、7件法の回答でネガティブであった。study engagement については、介入後の変化は見られなかった。Anxiety については、Trait anxiety は実施後に変化は見られなかった。

た。しかしながら、State anxiety は実施後に有意に軽減した。

②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。次に、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。

D-6. 考察

①本プログラムによって、State anxiety と Attention bias の reaction time にポジティブな変化が見られ、ワーカホリズム関連ワードの非捕捉により、State anxiety の改善が見られた。

②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。

E-6. 結論

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。

<平成 30 年度>

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

A-1. はじめに

本研究では、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した。

B-1. 方法

①平成 29 年度から取り組んでいるスマートフォンアプリケーションを用いた認知行動療法の効果をについて新たに収集したデータを追加して検討した。

②高校生に対する短期マインドフルネスの効果検証：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、および③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おこなった。

C-1. 結果

①本研究においては、アプリ群が面接群と

同等かそれ以上の効果が得られると予測していたが、そのような結果が得られなかった。

②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マインドフルネス介入群と心理教育群を比較したところ、ストレス反応には効果が見られなかった。

③快適職場調査の下位尺度を独立変数とし、ワークエンゲイジメント(活力, 熱意, 没頭)を従属変数とする重回帰分析をおこなった結果、社会とのつながりがワークエンゲイジメントの下位尺度それぞれと有意に関係していた。

D-1. 考察

①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サー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。

②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。

③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に寄与している実感であり、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た。

E-1. 結論

①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ことが示された。今後さらに検討する必要がある。

②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、介入の効果が期待されたことは、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と考えられる。

③医療従事者にとって、自身の業務が社会的価値が高い、また社会から認められているという認識は、仕事への関心や集中を喚起する可能性がある。

研究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. はじめに

本研究では、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ストレス軽減効果を検討した。

B-2. 方法

研修受講者に対して、研修後1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。

C-2. 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. 考察

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が関係することは否めないが、研修後の強み活用のセルフモニタリング期間が1ヶ月間と、以前の報告と比べて半分と短かったことも関係するとおもわれる。

E-2. 結論

今後は、対象者数を増し、研修後のセルフモニタリング期間を2ヶ月に延長することなど再検証する必要がある

大学生を対象に、毎日の強みの活用状況と主観的な日常満足感についてスマートフォン用のアプリケーションに入力させ、強みの認識、強みの活用感、および人生満足度の変化について事例的に検証を行った。

C-3. 結果

アプリケーションを高頻度で利用していた者は、介入の前後で、強みの認識および活用感が増加していた。ただし、人生満足感については、いずれの対象者も介入の前後で変化していなかった。

D-3. 考察

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。

E-3. 結論

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。

研究3

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-3. はじめに

本研究では、情報通信技術 (ICT) を利用した強み介入の可能性を探った。

B-3. 方法

研究4

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

A-4. はじめに

本研究の目的は、(a) 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状況の差異について検討

すること、および (b) メンタルヘルス・プロモーション行動の実施状況の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検討すること、であった。

B-4. 方法

20-70 代の成人 3,600 名に対して、社会経済・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、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、および精神疾患の既往症）、メンタルヘルス・プロモーション行動の実施状況、および実施に対するセルフエフィカシーについて調査をおこなった。

C-4. 結果

分析の結果、社会経済（雇用形態、就労満足度、就労する企業規模、年収）、および人口統計学的変数（性別、年代）による差異が認められ、特に若年層および社会経済的弱者のメンタルヘルス・プロモーション行動の実施率が低いことが明らかになった。また、メンタルヘルス・プロモーション行動の実施を予測する変数としては、社会経済・人口統計学的変数よりもセルフエフィカシーの影響が高いことが明らかになった。

D-4. 考察

人口統計学的な変数による差異については、メンタルヘルス・プロモーション行動評価尺度の得点、および行動の実施状況とともに、高年齢者の実施可能性が高く、近年メンタルヘルス問題においてハイリスク層とされている若年層や中年者は、メンタル

ヘルス・プロモーション行動評価尺度に示されているような行動を満足に実施できていない可能性が示唆された。したがって、このような若年層における心の健康増進の実施の困難さが、我が国の抱える深刻な健康問題である自殺や過労死の一要因である可能性が高いと言える。

社会経済変数については、身体活動、休日の文化的活動、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、メンタルヘルス・プロモーション行動の実施が、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。

E-4. 結論

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。

研究 5

メンタルヘルス問題の予防に果たす

自助方略の検討

A-5. はじめに

メンタルヘルス不調は、種類が異なる症候群が存在するというよりも、むしろ連続体とみなすことができ、深度によって疾患へと発展する。そのため、亜臨床の段階で対処することが重篤な症状を予防することにつながる。これらの亜臨床段階の症状は、自助方略によって対処できることが証明さ

れており、しかしどの自助方略が役立ち、また実践できる可能性が高いのかは十分に明らかになっていない。

B-5. 方法

本研究では、メンタルヘルス問題の予防に果たす自助方略の効果を検討するために、まずは自助方略に関わる従来の研究を概観し、その後、パイロット研究として、勤労者を対象とした自助方略介入の効果を調べた。

①「文献研究」として、欧米を中心とする従来の研究からメンタルヘルス問題に関わる自助方略の役割を解説した。

②つづいて、勤労者が実施している自助方略の調査・介入として「調査・介入研究」をおこない、(1) 勤労者のメンタルヘルス調査、そしてその後に(2) 自助方略介入の効果、について介入研究をおこなった。

C-5. 結果

①自助方略の内容としては、(1) 予防が必要なターゲット、(2) メンタルヘルス問題における予防措置としての自助方略の役割、および(3) 自助方略の内容(役立ち度と実践可能性、予防と管理を目的とした自助方略)、についてまとめた。

②メンタルヘルス予防に関する就労者の自助方略調査では、短期・中期の方略が挙げられた。それらのリストから個人で実践可能な方略を選択させ、1週間の実施を依頼したところ、介入前後でストレス度が改善することがわかった。

D-5. 考察

心理的、心理的、社会的反応の3種類のストレス得点について介入効果を見たところ、

自助方略の実践によって心理的反応と身体的反応においてストレス得点が有意に低下した。効果が見られた自助方略は、ライフスタイルの整備、コミュニケーション、およびリラクゼーションであった。

E-5. 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。

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。

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。

研究 6

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-6. 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開発と評価を行うことである。3年目にあたる平成30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、注意バイアス修正法(Attention Bias Modification : ABM)を用いた Web ベースプログラムの効果を、

無作為化比較試験により検討することを目的とした。

B-6. 方法

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者を性と年齢をマッチさせたブロックランダム化により介入群と対照群に割り付けた。介入群には Web ベースの ABM プログラムを実施するように依頼し、1 ヶ月後に両群ともにインターネットによる事後調査を実施し、それぞれ 119 人 (79.3%)、107 人 (71.3%) から回答を得た。事前調査および事後調査では、ワーク・エンゲイジメント、特性不安、状態不安、気分、リカバリー経験、ワーカホリズムを評価した。

C-6. 結果

解析の結果、ワーク・エンゲイジメント、特性不安、気分、リカバリー経験、ワーカホリズムには有意な介入効果は認められなかったものの、状態不安の不安不在項目に関して介入実施後に有意に得点が低下したほか、状態不安総得点についても、有意な低下がみられた。

D-6. 考察

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る。今後、状態不安の改善を通じたワーク・エンゲイジメント向上の可能性など、さらなる検討が必要と思われる。

E-6. 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。

G. 研究発表

1. 論文発表

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). 改良型小児喘息テイ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て推奨活動の検討. *理学療法科学*, 31,

- 247-251.
- 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.
- 竹中晃二(2017). 健康心理学：シリーズ心理
学と仕事 12. 北大路書房
- 竹中晃二(2017). 子供のプレイフルネスを
育てるプレイメーカー：プレイフルネス
運動遊びへの招待. サンライフ企画.
- 土屋さとみ・小関俊祐 (2018) . 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.
- 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.
- 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, pp 89-96.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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 (2018). 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, 33 (1), 1
- 山田富美雄 (2018). 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.
- 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.
- 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.
- 竹中晃二 (編著) (2018). シリーズ「心理学と仕事」第12巻「健康心理学」, 北大路書房
- 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.
- 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
- 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.

- 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

- 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.
- 伊藤 拓 (2016). 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 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.
- 山蔦 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.
- 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.
- Uechi, H. (2016). Application of gamification for developing eHealth program. 31st International Congress of Psychology, July 24-29, Pacifico Yokohama, Yokohama.
- 上地広昭 (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」 ポジティブ心理学による運動指導. 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.
- 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.
- 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」.
- 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.
- 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・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). 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.
- 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. 32nd 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. 32nd 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。
- 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日，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際。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）
- 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
- 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)
- 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 Commission 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.
- 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.
- 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
- 山田富美雄・野田哲朗・徳永京子・森下亮佑. 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. 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」を活かすポジティブメンタル
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 ポジティ
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
(徳島大学)
- 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.
- 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.
- 山蔦圭輔・三浦佳代・竹中晃二 (2019). 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 日本健康心理
学会第 32 回大会 (発表予定)
- 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
該当せず。