

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)

主任：竹中晃二

分担研究報告書

就労者を対象としたメンタルヘルスプロモーションの試験的介入

主任研究者

島崎 崇史（早稲田大学人間科学学術院・助手）

研究要旨

本研究では、就労者を対象として、メンタルヘルスプロモーションに関する情報を提供する試験的な介入プログラムを実施し、介入による肯定的な影響について検討をおこなった。対象は、東北地方の A 県にある 6 事業所（介入群 5 事業所： $n = 573$ ，統制群 1 事業所： $n = 27$ ）であった。介入群には月 1 回、3 ヶ月間にわたり、リーフレット、プロモーションビデオ、ニュースレター、およびポスターを用いてメンタルヘルスプロモーションに関する知識提供をおこなった。情報の内容は、西オーストラリアを中心として実践されている心の健康増進の枠組みであるアクト・ビロング・コミット・メンタリィヘルシーキャンペーンを参考に構成した。主要評価項目は、職業性ストレスであった。副次評価項目は、メンタルヘルスプロモーション行動であった。また、介入群については、介入プログラムの感想についても回答を得た。線形混合モデルによる分析の結果、群間に介入による影響の差異は認められなかった。また、プログラムへの感想については、ニュースレターの文字の大きさ、内容、および配信方法の改善といったカテゴリが抽出された。本研究の結果、メンタルヘルスプロモーションを意図した介入プログラムの開発においては、我が国の就労状況や文化的な文脈を考慮する必要性が明らかになった。

A. 研究目的

本研究班の目的は、心の健康増進（メンタルヘルスプロモーション）を支援する介入プログラムの開発と有用性の評価である。申請研究の初年度にあたる平成 28 年度においては、西オーストラリアを中心として実践されている心の健康増進の枠組みであるアクト・ビロング・コミットメンタリィヘルシーキャンペーン（Act-Belong-Commit Mentally Healthy Campaign : Donovan, James, Jalleh, & Sidebottom, 2006 ; Donovan, Henley, Jalleh,

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

B. 研究方法

(1) 研究デザイン

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

(2) 対象者

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

(3) 介入

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

(4) アウトカム

本研究における主要評価項目は、職業性ストレスであった。職業性ストレスについては、下光(2005)、およびInoue et al. (2014)の構成した職業性ストレス簡易調査票における、

活力、いらいら感、疲労感、不安感、および抑うつ感を測定する項目を用いて評価をおこなった。

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

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

(5) 分析

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

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

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

C. 研究結果

(1) 対象者の属性

対象者の属性をTable 2に示す。

(2) 職業性ストレスの改善

分析の結果、有意な交互作用は認められなかった(Table 3)。

(3) メンタルヘルスプロモーション行動の

改善

分析の結果、有意な交互作用は認められなかった (Table 4)。

(4) プログラムに参加しての感想

プログラムに参加しての感想については、 $n = 27$ より回答が得られた。分析の結果について、Table 5 に示す。分析の結果、文字の大きさの改善、内容の具体化、および電子版での配信、といった改善への要望が確認された。

D. 考察

本研究では、メンタルヘルスプロモーションに関する知識提供による肯定的な影響について検討をおこなった。その結果、本研究の対象者においては、メンタルヘルスプロモーションの実践的な枠組みを示したアクト・ビロング・コミット・メンタリィヘルシーキャンペーンの知見を適応した介入による肯定的な影響を確認することはできなかった。

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

プログラムの体裁・内容・配信方法については、対象者の感想により改善点が指摘されていたため、情報提供の方法についてもさらなる検討が必要であると考えられる。本プログラムは、情報の提供者が対象者に対して一

方通行型に情報提供をおこなう、対象者にとって受動的な介入 (passive intervention: Michie, Abraham, Whittington, McAteer, & Gupta, 2009) であり、対象者が能動的に自身のメンタルヘルスプロモーションに従事することができなかった点も要因として挙げられる。

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

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

E. 結論

本研究の結果、メンタルヘルスプロモーションを意図した介入においては、対象者の就労環境や社会経済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こと、および対象者が能動的に参加できるよう情報の提供方法について検討する必要性が示唆された。

G. 研究発表

なし

H. 知的財産権の出願・登録状況

該当なし

I. 引用文献

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77–101.
- Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences. 2nd ed. Hillsdale, N.J. : L. Erlbaum Associates, 1988
- Donovan, R. J., Henley, N., Jalleh, G., Silburn, S. R., Zubrick, S. R., & Williams, A. (2007). People's beliefs about factors contributing to mental health: implications for mental health promotion. *Health Promotion Journal in Australia*, 18(1), 50-56.
- Donovan, R. J., James, R., Jalleh, G., & Sidebottom, C. (2006). Implementing mental health promotion: The Act-Belong Commit mentally healthy WA campaign in western Australia. *International Journal of Mental Health Promotion*, 8, 33-42.
- Field, A. (2015). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). London: SAGE.
- Hyder, A. A., & Morrow, R. H. (2012). Culture, behavior, and health. In Merson, M. H., Black, R. E., & Mills, A. J. (Eds), *Global Health: Disease, Programs, Systems, and Policies*, Third Edition, Jones & Bartlett Leading, pp.41-65.
- Inoue, A., Kawakami, N., Shimomitsu, T., Tsutsumi, A., Haratani T, Yoshikawa, T., ... Odagiri Y. (2014). Development of a short questionnaire to measure an extended set of job demands, job resources, and positive health outcomes: the new brief job stress questionnaire. *Industrial Health*, 52(3), 175-89.
- Michie, S., Abraham, C., Whittington, C., McAteer, J., & Gupta, S. (2009). Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: a meta-regression. *Health Psychology*, 28(6), 690-701.
- Molarius, A., Berglund, K., Eriksson, C., Eriksson, H. G., Lindén-Boström, M., Nordström, E., ... Ydreborg, B. (2009). Mental health symptoms in relation to socio-economic conditions and lifestyle factors--a population-based study in Sweden. *BMC Public Health*, 9, 302.
- 島崎崇史・李 氤華・小沼佳代・飯尾美沙・竹中晃二 (2015). 一次予防を目的としたメンタルヘルスプロモーション行動に関する研究：行動の抽出および評価尺度の構成，ストレスマネジメント研究，11 (2), 27-41.
- 下光輝一 (2005). 職業性ストレス簡易調査票を用いたストレス状況把握のためのマニュアル：より効率的な職場環境等の改善対策のために 東京医科大学 <http://www.tmu-ph.ac/topics/stress_table.php>
- 竹中晃二 (2012). 被災地における健康心理学的支援：子どもを対象としたストレスマネジメント教育および予防行動キャンペーン 健康心理学研究，24, 66-70.

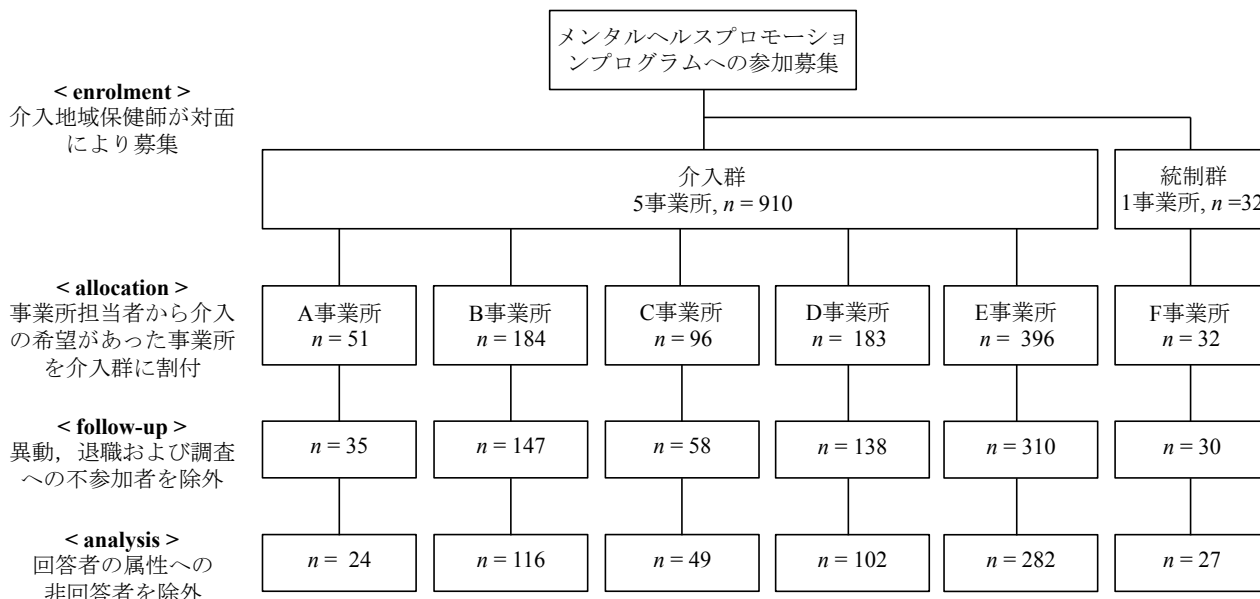


Figure 1 本研究における対象者

Table 1 メンタルヘルスプロモーションに関する情報提供の内容

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

Table 2 対象者の属性

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

Table 3 職業性ストレスの改善

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

Table 4 メンタルヘルスプロモーション行動の改善

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

Table 5 プログラムに参加しての感想

(a) ニュースレターに対する肯定的評価

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

(b) プログラムの改善に関する要望

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

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）
分担研究報告書

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

研究分担者

島崎 崇史（上智大学文学部・講師）

上地 広昭（山口大学教育学部・准教授）

竹中 晃二（早稲田大学人間科学学術院・教授）

研究要旨：本研究の目的は、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。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。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。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。

A. 研究目的

本研究班では、「日常生活の中で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について検討を進めてきた。昨年度までの研究成果として、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構成、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正の相関、抑うつ感との負の相関を確認している。一方で、メンタルヘルス・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可能性がある。たとえば、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。一方でこのような者は、博物館や美術館に行くといった行動により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。

B. 研究方法

1) 対象者

対象は、東北地方の中小企業 6 事業所に就労する 942 名であった。対象者は、全国健康保険協会岩手支部の協力により募集された。

2) 調査内容

(1) 回答者の属性

性別、年齢、および業態について回答を得た。

(2) 職業性ストレス状況

下光 (2005) の職業性ストレス簡易調査票における、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。

(3) メンタルヘルス・プロモーション行動実施状況

島崎他 (2015) の構成した、メンタルヘルス・プロモーション行動評価尺度 (Table 1) 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 (全くおこなっていない—よくおこなっている) により回答を得た。

3) 分析

分析においては、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 名を対象とした。

就業者のメンタルヘルス・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。

行動パターンと就業ストレスとの関連性の検討については、抽出された行動パターンを独立変数、職業性ストレスを従属変数とする一元配置の分散分析をおこなった。多重比較検定については、Scheffe の方法をもちいた。分析には、IBM SPSS 17.0 をもちいた。

4) 倫理的配慮

本研究におけるデータの収集については、全国健康保険協会の個人情報保護規定に則りおこなわれた。対象者には、調査票の冒頭に本研究の目的、および収集されたデータは匿名化した上で研究に用いられ、成果の公表をおこなうこと、自由意志により研究への不参加・中止を選択できることを説明し、質問紙への回答をもって同意が得られたと判断した。

C. 研究結果

1) クラスター分析による行動実施パターンの抽出

分析の結果、5 つの行動パターンが抽出された (Figure 1)。本研究における各クラスターの人数は、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) であった。

Table 1 メンタルヘルスプロモーション行動評価尺度の項目（島崎他，2015）

構成概念	質問項目
身体活動	ウォーキングや体操といった身体を動かす活動を行っている。
平日文化的活動	日頃から読書や音楽鑑賞などを行っている。
休日文化的活動	休日には、趣味の行事、映画鑑賞、美術展めぐりなどを行っている。
対人コミュニケーション	日頃から友人と関わりを持っている。
積極的リラクゼーション行動	お風呂に長く入る、適度な飲酒をするなど、自分がリラックスできる活動を積極的に行っている。
ボランティア活動	人の役に立つ活動や、人を援助する活動を行っている。
新規活動への興味と参加	今までやったことのないような新しい活動や学習に挑戦している。
集団への所属	趣味の会、旅行の会などの集団活動の会に所属して活動している。

2) 行動実施パターンによる職業性ストレスの差異

一元配置分散分析の結果を Figure 2 に示す。分析の結果、活気、イライラ感、疲労感、抑うつ感において有意な主効果が確認された。多重比較検定の結果、非活動型は、他のクラスター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。

D. 考察

本研究では、メンタルヘルス・プロモーション行動の実施パターンについて検討し、職業性ストレスとの関連性について検討をおこなった。

その結果、活気においては、非活動型が他の活動型と比較して有意に低いことが明らかになった。同様に、非活動型は、イライラ感、疲労感、および抑うつ感が他の活動型よりも高かった。

すべての活動を積極的におこなっている多活動型、集団ではなく個人での活動を好む個人活動型、身体を動かす活動を好む身体活動型、読書や音楽鑑賞といった活動を好む文化活動型における差異については、多活動型の活力が有意に高かったものの、その他の要因についてはほとんど差異が確認されなかった。そのため、メンタル

ヘルス・プロモーション行動は、個人の趣向性に合わせて快活動を積極的におこなうことにより、職業性ストレスを低減させる可能性が確認された。

E. 結論

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可能性が示唆された。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について検討が必要である。

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

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

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

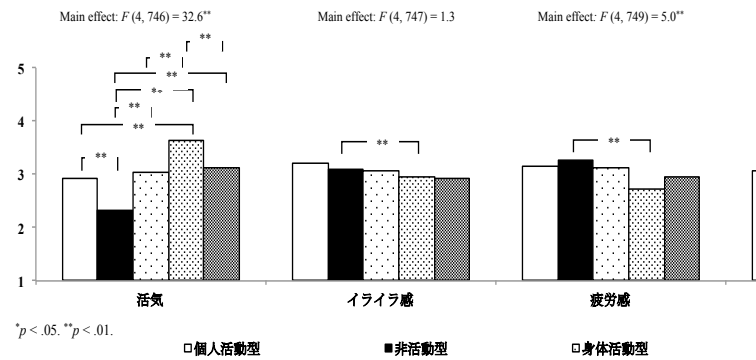


Figure 2 活動型による職業性ストレスの比

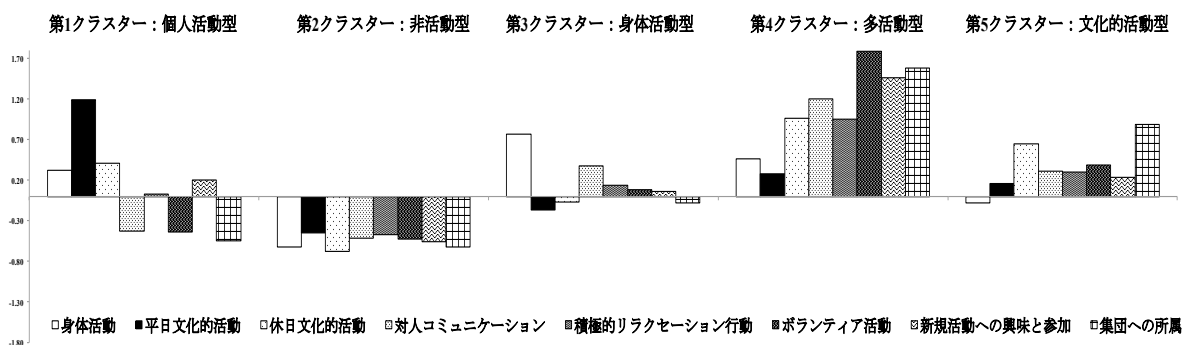


Figure 1 クラスター分析による活動型の分類

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）
分担研究報告書

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

研究分担者

島崎 崇史（上智大学文学部・講師）

上地 広昭（山口大学教育学部・准教授）

竹中 晃二（早稲田大学人間科学学術院・教授）

研究要旨

本研究の目的は、(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（mental health promotion behavior: 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。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）、MHPB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。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 MHPB の実施率が低いことが明らかになった。また、MHPB 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。

A. 研究目的

社会的不利と健康状態との関連性については、多くの研究がなされている。このようないわゆる健康格差の問題についての研究では、所得、学歴、職業階層といった社会経済学的に不利な者の健康状態が不良であると指摘されている(近藤, 2012)。

健康格差は、身体的な健康にとどまらず、精神的な健康においても生じることが明らかになっている(堤・井上・島津・高橋・川上・栗岡・江口・宮木・遠田・小杉・戸津崎, 2015)。健康格差を生じさせる社会経済変数を探索した研究が充実する一方で、格差を生じるメカニズムについては、更なる研究の拡充が求められている。

研究者らは、日常生活において活力を増強させ、メンタルヘルス問題の予防に貢献する活動である、メンタルヘルス・プロモーション行動 (Mental health promotion behavior : 以下 MHPB とする : 島崎・李・小沼・飯尾・竹中, 2015) を同定し、気分感情に与える影響について明らかにしてきた。しかしながら、社会経済的に不利な状況に置かれている者においては、厳しい生活環境から MHPB を実施することができず、結果として心の健康格差を生じている可能性が懸念される。さらに、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。

そこで本研究では、(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. 研究方法

1) 対象者

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。

2) 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 : 平日的文化的活動、MHPB3 : 休日的文化的活動、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。

(3) MHPB 実施に対する SE

MHPB の実施に対する SE については, MHPB 尺度を構成する 8 項目について, それぞれ結果予期, および効力予期に関する質問項目 16 項目を設定した。結果予期については, 「以下に示す活動を日常生活の中で気晴らしや趣味としておこなうことは, あなた自身のストレスの解消やメンタルヘルスを良い状態に保つために有効だと思いますか」という設問に対して, 1 全く有効だと思わない, 2 あまり有効だと思わない, 3 どちらとも言えない, 4 やや有効だと思う, および 5 とても有効だと思う, の 5 件法で回答を得た。信頼性については, Cronbach の α 係数が .907, Spearman-Brown の折半法による検討の結果が $r = .850$ であり, 十分な信頼性が認められた。妥当性については, 確認的因子分析の結果, GFI = .967, AGFI = .928, CFI = .973, RMSEA = .088 でありモデル適合度は十分に採択の基準を満たしていた。効力予期については, 「以下に示す活動を日常生活の中で気晴らしや趣味として, 継続的に行なっていく自信について, 最も当てはまるものに丸印をつけてください」という設問に対して, 1 行

Table 1 Participants characteristics

	n	%
Gender	1800	50.00
Male	1800	50.00
Female		
Age		
20-29	600	16.67
30-39	600	16.67
40-49	600	16.67
50-59	600	16.67
60-69	600	16.67
70-79	600	16.67
Marital status		
Yes	2114	58.72
No	1486	41.28
Parenting		
Yes	1815	50.42
No	1785	49.58
Home nursing care		
Yes	186	5.17
No	3414	94.83
Employment status		
Non-regular employment	624	17.33
Permanent employment	1271	35.31
Self-employment	288	8.00
Not working or retirement	1155	32.08
Other	262	7.28
Working time		
Within legal working hour (< 8 hour/day)	1758	48.83
Within Acceptable overtime working (< 12 hour/day)	593	16.47
Over the critical line for death by overwork (>12 hour/day)	83	2.31
Not working or non response	1166	32.39
Satisfaction for working environment		
Dissatisfied	486	13.50
Neither dissatisfied nor satisfied	1190	33.06
Satisfied	769	21.36
Not working or non response	1155	32.08
Company size		
Small to medium	1571	43.64
Large	844	23.44
Not working or non response	1185	32.92

いたいと思わない, 2 全く自信がない, 3 あまり自信がない, 4 どちらとも言えない, 5 やや自信がある, および 6 とても自信がある, の 6 件法により回答を得た。信頼性については, Cronbach の α 係数が .886, Spearman-Brown の折半法による検討の結果が $r = .831$ であり, 十分な信頼性が認められた。妥当性については, 確認的因子分析の結果, GFI = .958, AGFI = .912, CFI = .957, RMSEA = .100 でありモデル適合度は十分に採択の基準を満たしていた。

3) 分析

社会経済・人口統計学的変数については, 単純集計をおこなった。

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は, 効果を検討する要因を除く社会経済・人口統計学的変数を共変量とした共分散分析をおこなった。要因の主効果が認められた場合については, Bonferroni の方法

Table 1 Participants characteristics (Continue)

	n	%
Income (Yen / year)		
No income or no response	1357	37.69
~ ¥ 990,000	368	10.22
¥ 1,000,000 ~ 1,990,000	353	9.81
¥ 2,000,000 ~ 2,990,000	361	10.03
¥ 3,000,000 ~ 3,990,000	322	8.94
¥ 4,000,000 ~ 4,990,000	213	5.92
¥ 5,000,000 ~ 5,990,000	183	5.08
¥ 6,000,000 ~ 6,990,000	121	3.36
¥ 7,000,000 ~ 7,990,000	112	3.11
¥ 8,000,000 ~ 8,990,000	77	2.14
¥ 9,000,000 ~ 9,990,000	44	1.22
¥ 10,000,000 ~	89	2.47
Business type		
Agriculture, Forestry and Fisheries	14	0.39
Mining and quarrying	1	0.03
Manufacture	362	10.06
Essential utilities	27	0.75
Disposal of waste	2	0.06
Building industry	135	3.75
Wholesaling	239	6.64
Automobile business	14	0.39
Traffic business	98	2.72
Lodging and restaurant industry	67	1.86
Information communication technology	89	2.47
Finance and insurance	81	2.25
Real estate industries	66	1.83
Science	101	2.81
Management support	28	0.78
Official affairs and national defense	96	2.67
Education	149	4.14
Health and hygiene	51	1.42
Art and entertainment	40	1.11
Other service	377	10.47
Employer	13	0.36
Exterritoriality	16	0.44
Other	349	9.69
No response	1185	32.92
Psychiatric consultation history		
No	3354	93.17
Yes	246	6.83

による多重比較検定をおこなった。

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

Table 2 Deference of the MHPB score between demographic characteristics

	<i>M</i>	<i>SE</i>	95%CI	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>f</i>	Post-hoc analysis
Gender	18.83	0.15	[18.53, 19.13]	4.43*	1	0.03	a-b*
Male ^a	19.30	0.15	[19.00, 19.60]				
Female ^b							
Age				23.20**	5	0.18	a-e*, f**
20-29 ^a	18.68	0.28	[18.13, 19.22]				
30-39 ^b	17.90	0.26	[17.38, 18.42]				b-f**
40-49 ^c	17.75	0.26	[17.23, 18.26]				c-e**, f**
50-59 ^d	18.46	0.26	[17.94, 18.98]				d-e**, f**
60-69 ^e	20.01	0.27	[19.48, 20.53]				e-f**
70-79 ^f	21.61	0.29	[21.04, 22.17]				
Marital status				0.06	1	0.00	
Yes	19.04	0.16	[18.73, 19.34]				
No	19.11	0.19	[18.73, 19.48]				
Parenting				0.26	1	0.01	
Yes	19.00	0.17	[18.66, 19.33]				
No	19.14	0.17	[18.80, 19.47]				
Home nursing care				0.02	1	0.00	
Yes	19.00	0.47	[18.08, 19.93]				
No	19.07	0.11	[18.86, 19.28]				
Employment status				1.26	2	0.03	
Non-regular employment	18.89	0.28	[18.34, 19.43]				
Permanent employment	18.94	0.19	[18.56, 19.31]				
Self-employment	19.56	0.38	[18.82, 20.31]				
Working time				2.30	2	0.04	
Within legal working hour	19.02	0.15	[18.72, 19.31]				
Within Acceptable overtime working	19.07	0.26	[18.55, 19.59]				
Over the critical line for death by overwork	17.48	0.71	[16.08, 18.88]				
Satisfaction for working environment				23.74**	2	0.14	a-b*, c**
Dissatisfied ^a	17.85	0.29	[17.28, 18.41]				
Neither dissatisfied nor satisfied ^b	18.67	0.18	[18.31, 19.02]				b-c**
Satisfied ^c	20.22	0.23	[19.78, 20.67]				
Company size				9.20**	1	0.06	
Small to medium	18.69	0.16	[18.38, 19.01]				
Large	19.57	0.23	[19.12, 20.01]				
Income (year)				2.57**	10	0.11	b-k*
~ ¥ 990,000 ^a	18.39	0.35	[17.71, 19.07]				
¥ 1,000,000 ~ 1,990,000 ^b	18.02	0.34	[17.35, 18.69]				
¥ 2,000,000 ~ 2,990,000 ^c	18.85	0.33	[18.19, 19.50]				
¥ 3,000,000 ~ 3,990,000 ^d	19.51	0.35	[18.83, 20.20]				
¥ 4,000,000 ~ 4,990,000 ^e	19.58	0.43	[18.74, 20.41]				
¥ 5,000,000 ~ 5,990,000 ^f	19.26	0.47	[18.35, 20.18]				
¥ 6,000,000 ~ 6,990,000 ^g	19.57	0.58	[18.44, 20.70]				
¥ 7,000,000 ~ 7,990,000 ^h	20.20	0.60	[19.01, 21.38]				
¥ 8,000,000 ~ 8,990,000 ⁱ	20.23	0.72	[18.82, 21.65]				
¥ 9,000,000 ~ 9,990,000 ^j	19.99	0.95	[18.12, 21.85]				
¥ 10,000,000 ~ ^k	20.86	0.67	[19.54, 22.18]				

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。有意確率は、[†] $p < .10$, ^{*} $p < .05$, および^{**} $p < .01$ として表記した。

分析には、IBM SPSS 24, および R version 3.4.3 をもちいた。

(4) 倫理的配慮

本研究は、早稲田大学人を対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を得て

おこなった (承認番号: 2016-278)。

C. 研究結果

1) 回答者の属性

回答者の属性を Table 1 に示す。本研究では、回答が得られた 3,600 名すべてのデータをもちいて分析をおこなった。

2) 回答者の属性による MHPB 評価尺度得点の差異

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共分散分析の結果を Table 2 に示す。分析の結果、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、収入においては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。

3) 回答者の属性による MHPB 評価尺度を構成する行動の実施状況の差異

ダミー変数に変換した MHPB 評価尺度を構成する行動の実施状況を Table 3、ロジスティック回帰分析の結果を Table 4 に示す。MHPB1：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。MHPB2：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。MHPB3：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。MHPB4：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。MHPB5：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

Table 3 Practice of the MHPBs

	<i>n</i>	%
MHPB1: Physical activity		
No	1739	48
Yes	1861	52
MHPB2: Weekday cultural activities		
No	1392	39
Yes	2208	61
MHPB3: Enriching activities during holidays		
No	2039	57
Yes	1561	43
MHPB4: Interpersonal communication		
No	1716	48
Yes	1884	52
MHPB5: Relaxation activities		
No	1383	38
Yes	2217	62
MHPB6: Volunteer activities		
No	2553	71
Yes	1047	29
MHPB7: Interest and participation in new activities		
No	2654	74
Yes	946	26
MHPB8: Group affiliation		
No	2660	74
Yes	940	26

の、高所得者が有意に実施していた。MHPB6：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。MHPB7：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。MHPB8：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。

4) 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

カテゴリカル回帰分析の結果を Table 5

Table 4 Difference of the engagement of the MHPBs between demographic characteristics

	MHPB1	MHPB2	MHPB3	MHPB4	MHPB5	MHPB6	MHPB7	MHPB8
	β	β	β	β	β	β	β	β
	95%CI	95%CI	95%CI	95%CI	95%CI	95%CI	95%CI	95%CI
Gender								
Male	1	1	1	1	1	1	1	1
Female	0.74** [0.64, 0.85]	1.13 [†] [0.98, 1.30]	1.14 [†] [0.99, 1.31]	1.86** [1.62, 2.14]	1.06 [0.92, 1.22]	0.91 [0.78, 1.07]	0.86 [†] [0.73, 1.00]	0.93 [0.79, 1.09]
Age								
20-29	1	1	1	1	1	1	1	1
30-39	1.10 [0.87, 1.39]	0.99 [0.77, 1.25]	0.78* [0.61, 0.98]	0.74** [0.59, 0.94]	0.91 [0.72, 1.15]	0.63** [0.48, 0.82]	0.79 [0.61, 1.02]	0.68** [0.51, 0.89]
40-49	1.03 [0.81, 1.30]	0.89 [0.70, 1.13]	0.71** [0.56, 0.90]	0.63** [0.50, 0.81]	1.03 [0.81, 1.31]	0.67** [0.51, 0.88]	0.56** [0.43, 0.74]	0.63** [0.47, 0.84]
50-59	1.20 [0.94, 1.54]	1.07 [0.83, 1.38]	0.79 [†] [0.62, 1.02]	0.66** [0.51, 0.84]	1.08 [0.85, 1.39]	0.72 [0.55, 0.94]	0.55** [0.41, 0.73]	0.70 [0.52, 0.94]
60-69	1.99** [1.54, 2.58]	1.09 [0.84, 1.42]	1.13 [0.88, 1.46]	1.04 [0.81, 1.35]	1.51** [1.16, 1.96]	1.00 [0.76, 1.32]	0.78** [0.59, 1.03]	1.12 [0.85, 1.50]
70-79	3.82** [2.88, 5.05]	1.29 [0.98, 1.69]	1.15 [0.88, 1.50]	1.84** [1.40, 2.42]	1.60** [1.21, 2.10]	1.54** [1.15, 2.04]	0.85 [†] [0.63, 1.14]	2.05** [1.53, 2.74]
Marital status								
Yes	1	1	1	1	1	1	1	1
No	0.87 [0.73, 1.04]	1.32** [1.11, 1.58]	1.27** [1.07, 1.51]	1.00 [0.84, 1.19]	0.90 [0.75, 1.07]	0.91 [0.75, 1.10]	0.93 [0.76, 1.13]	1.04 [0.86, 1.27]
Parenting								
Yes	1	1	1	1	1	1	1	1
No	1.30** [1.09, 1.55]	1.07 [0.90, 1.28]	1.13 [0.96, 1.34]	0.93 [0.78, 1.10]	0.95 [0.80, 1.13]	0.89 [0.74, 1.06]	1.01 [0.84, 1.23]	0.91 [0.75, 1.09]
Home nursing care								
Yes	1	1	1	1	1	1	1	1
No	1.14 [0.84, 1.55]	1.07 [0.79, 1.46]	0.97 [0.72, 1.32]	1.05 [0.77, 1.42]	1.09 [0.80, 1.49]	1.00 [0.72, 1.39]	0.97 [0.69, 1.35]	0.8 [0.58, 1.11]
Employment status								
Non-regular employment	1	1	1	1	1	1	1	1
Permanent employment	1.00 [0.79, 1.26]	0.88 [0.69, 1.12]	1.18 [0.93, 1.50]	1.00 [0.79, 1.27]	1.06 [0.83, 1.35]	1.06 [0.81, 1.38]	0.95 [0.73, 1.23]	1.11 [0.84, 1.47]
Self-employment	1.23 [0.91, 1.65]	1.15 [0.84, 1.57]	1.12 [0.83, 1.51]	1.01 [0.75, 1.36]	1.03 [0.76, 1.40]	1.47 [1.08, 2.01]	1.25 [0.91, 1.73]	1.26 [0.90, 1.77]
Working time								
Within legal working hour	1	1	1	1	1	1	1	1
Within Acceptable overtime working	0.83 [†] [0.68, 1.02]	0.98 [0.80, 1.21]	1.11 [0.91, 1.36]	0.92 [0.75, 1.12]	0.90 [0.74, 1.10]	1.23 [†] [0.99, 1.52]	1.10 [0.88, 1.37]	1.10 [0.87, 1.37]
Critical line for death by overwork	0.63 [†] [0.39, 1.01]	0.70 [0.44, 1.12]	0.68 [0.42, 1.11]	0.66 [†] [0.42, 1.06]	0.67 [0.42, 1.07]	0.71 [0.41, 1.21]	0.76 [0.43, 1.34]	0.58 [0.32, 1.07]
Satisfaction for working environment								
Dissatisfied	1	1	1	1	1	1	1	1
Neither dissatisfied nor satisfied	1.14 [0.92, 1.42]	1.17 [0.94, 1.46]	1.21 [†] [0.98, 1.51]	1.16 [0.93, 1.44]	1.28* [1.03, 1.58]	1.51** [1.17, 1.94]	1.18 [0.92, 1.52]	1.37* [1.05, 1.78]
Satisfied	1.56** [1.23, 1.97]	1.36* [1.07, 1.74]	1.83** [1.45, 2.32]	1.80** [1.42, 2.28]	1.94** [1.53, 2.47]	1.78** [1.36, 2.33]	1.72** [1.32, 2.24]	1.64** [1.24, 2.18]
Company size								
Small to medium	1	1	1	1	1	1	1	1
Large	1.23** [1.03, 1.48]	1.17 [0.97, 1.41]	1.26 [†] [1.05, 1.52]	1.33** [1.11, 1.60]	1.21* [1.00, 1.46]	1.08 [0.89, 1.32]	1.19 [†] [0.97, 1.45]	1.18 [0.95, 1.45]
Income (year)								
< ¥1,000,000	1	1	1	1	1	1	1	1
< ¥2,000,000	0.99 [0.73, 1.35]	0.83 [0.61, 1.14]	1.33 [0.98, 1.82]	1.07 [0.79, 1.45]	1.08 [0.79, 1.47]	1.10 [0.78, 1.54]	0.93 [0.66, 1.31]	0.92 [0.64, 1.33]
< ¥3,000,000	0.87 [0.64, 1.19]	0.99 [0.72, 1.36]	1.62** [1.19, 2.21]	1.11 [0.81, 1.51]	1.31 [†] [0.95, 1.79]	1.10 [0.78, 1.54]	0.95 [0.68, 1.35]	0.92 [0.64, 1.34]
< ¥4,000,000	1.22 [0.88, 1.67]	1.26 [0.90, 1.77]	2.09** [1.51, 2.89]	1.52* [1.10, 2.11]	1.26 [0.91, 1.74]	1.14 [0.80, 1.62]	0.92 [0.65, 1.32]	1.32 [0.91, 1.89]
< ¥5,000,000	1.06 [0.72, 1.47]	1.08 [0.75, 1.57]	1.89* [1.32, 2.72]	1.45* [1.01, 2.09]	1.51 [†] [1.04, 2.19]	1.51 [1.03, 2.22]	1.35 [0.92, 1.98]	1.59 [1.07, 2.37]
< ¥6,000,000	1.03 [0.73, 1.56]	0.92 [0.62, 1.36]	1.93** [1.31, 2.84]	1.50* [1.02, 2.20]	1.19 [0.82, 1.76]	1.22 [0.81, 1.85]	1.11 [0.73, 1.68]	1.33 [0.86, 2.04]
< ¥7,000,000	0.99 [0.64, 1.55]	1.13 [0.71, 1.79]	1.91 [1.22, 2.99]	1.40 [0.89, 2.19]	1.31 [0.82, 2.07]	0.82 [0.50, 1.36]	1.16 [0.72, 1.87]	1.26 [0.77, 2.07]
< ¥8,000,000	1.56 [†] [0.98, 2.49]	1.02 [0.64, 1.63]	2.77** [1.74, 4.43]	1.36 [0.86, 2.16]	1.08 [0.68, 1.73]	1.17 [0.71, 1.92]	0.95 [0.57, 1.58]	0.99 [0.58, 1.69]
< ¥9,000,000	1.34 [0.79, 2.27]	1.37 [0.78, 2.38]	1.58 [†] [0.93, 2.69]	1.47 [0.87, 2.48]	1.91 [†] [1.07, 3.39]	1.17 [0.67, 2.06]	0.93 [0.52, 1.66]	1.05 [0.58, 1.91]
< ¥10,000,000	1.31 [0.68, 2.55]	0.83 [0.43, 1.63]	1.83 [†] [0.94, 3.55]	1.34 [0.69, 2.62]	1.29 [0.65, 2.51]	0.87 [0.42, 1.82]	0.68 [0.31, 1.47]	1.10 [0.52, 2.30]
> ¥10,000,000	1.64 [†] [0.99, 2.73]	1.06 [0.64, 1.77]	2.79** [1.69, 4.62]	1.84* [1.11, 3.05]	1.72* [1.01, 2.95]	1.60 [0.96, 2.68]	1.39 [0.82, 2.35]	1.43 [0.83, 2.45]

Table 5 The relative contribution to predict engage MHPB by bio-psycho-social variables

	β	SE	df	F	R ²
Gender	0.07**	0.02	1	14.17	0.443**
Age	0.07**	0.02	5	15.15	
Marital status	0.01	0.01	1	1.07	
Parenting	0.00	0.01	1	0.04	
Home nursing care	0.01	0.01	1	0.47	
Employment status	0.04**	0.02	4	4.49	
Working time	0.02	0.05	3	0.15	
Satisfaction for working environment	0.04	0.04	3	0.98	
Company size	0.19**	0.02	2	148.29	
Income (year)	0.09**	0.03	4	9.25	
Type of job	0.17**	0.04	23	20.90	
Psychiatric consultation history	0.01	0.01	1	0.61	
SE: Outcome expectation	0.23**	0.03	12	61.63	
SE: Efficacy expectation	0.53**	0.04	16	227.24	

に示す。分析の結果、性別、年代、就労状況、企業規模、収入、職種、結果予期、および効力予期に有意な影響力が確認された。最も高い影響力を有していたのは、効力予期であり、ついで結果予期、企業規模、および職種からの影響が高かった。

D. 考察

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。分析の結果、社会経済・人口統計学的変数による MHPB 評価尺度の総合得点、および行動の実施状況に差異が確認された。

人口統計学的な変数による差異については、MHPB 評価尺度の得点、および行動の実施状況ともに、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、MHPB 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文化的活動については、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。

社会経済・人口統計学的変数とセルフエフィカシーの MHPB 実施状況予測におけ

る相対的な貢献度について検討をおこなった結果、最も影響力が高かったのは、SEの2項目であった。本研究は横断的な研究であるため、因果関係については十分に言及することができないものの、MHPBの実施に対するSEを高めることは、変容が困難な社会経済・人口統計学的変数を操作するよりも行動変容に対して影響を有する可能性が確認された。一方で、性別、年代、就労状況、企業規模、収入、職種については、MHPB実施の決定因子の一つである可能性が高いことから、セグメント化（Kreuter & Wray, 2003）の手法を用いて、各水準に合わせて実行可能性の高い行動や伝達の方法を考慮した上で、MHPBの普及を図る必要がある。

E. 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。

F. 文献

近藤克則（2012）. 健康格差問題と社会政策(<特集>健康のための社会政策) 社会政策, 4 (2), 41-52.
堤 明純・井上彰臣・島津明人・高橋正也・川上憲人・栗岡住子・江口 尚・宮木幸一・遠田和彦・小杉由岐・戸津崎 貴文

(2015). 労働者の収入とメンタルヘルス：職の不安定性による媒介効果に注目して 厚生学の指標, 62 (11), 1-8.

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

Kreuter, M. W. & Wray, R. J. (2003). Tailored and targeted health communication: Strategies for enhancing information relevance. *American Journal of Health Behavior*, 27, (3), S227-S232.

G. 研究発表

1. 論文発表

なし（現在関連論文1編を国際学術雑誌に投稿中）

2. 学会発表

なし（2019年度学会発表予定）

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし