

研究結果の概要

所属機関名： 産業医科大学

研究代表者： 宇都宮健輔（ウツノミヤケンスケ）

研究課題名： 職域のうつ病回復モデル開発（14070101-02）

<研究目的>

本研究の目的は、『職域のうつ病回復モデルを開発すること、そのモデルの効果を検証すること』である。本モデルは、感情と身体の症状をターゲットにした主治医の薬物療法、状況要因をターゲットにした会社側の職場環境調整、認知と行動をターゲットにした産業保健スタッフによる簡易型認知行動療法の施行の 3 つの介入方法により成り立つ。さらに本研究の期待される成果として、1) うつ病再発の危険因子である残遺症状の改善、2) うつ病復職者の社会機能（労務遂行能力や職場適応）の向上、3) 産業保健スタッフが現場で実施可能な職域に適合した簡易型 CBT プログラムの開発、4) 主治医・会社・産業保健スタッフの役割分担・連携の明確化が挙げられる。その他、再発率の低下・休業日数の減少等の就労継続性の評価なども視野に入れている。

<研究方法>

1) 研究デザイン

本研究では、研究デザインとして、うつ病および適応障害の復職者に対して、簡易型 CBT プログラム介入（追加実施）群〔薬物療法＋職場環境調整＋簡易型 CBT プログラム（6回）〕と対照群〔薬物療法＋職場環境調整＋保健指導（1回）〕との間で無作為化比較試験を実施する。サンプルサイズは、試験的無作為化比較試験で推奨される各群最小症例数 35 名に基づき、2 群合計で 70 名、そしてドロップアウト率 20%を考慮した合計 84 例を予定している。対象者の選定は、株式会社東芝本社、東芝本社川崎地区、東芝府中事業所を主体に実施を検討している。

2) 簡易型 CBT プログラムの開発および産業保健スタッフの育成

さらに、平成 26 年度は本研究を遂行するにあたり、「簡易型 CBT プログラムの開発」および「本プログラムを実施できる産業保健スタッフ育成のための研修」を実施した。

<研究成果>

1) 簡易型 CBT プログラムの開発

本研究では、介入群用の計 6 回の簡易型 CBT プログラムおよび対照群用の 1 回の保健指導用の参考資料を作成した。簡易型 CBT プログラムは、計 6 回のセッション（①心理教育及びセルフモニタリング・②認知再構成法 [5 コラム]・③認知再構成法 [7 コラム]・④問題解決技法・⑤コミュニケーショントレーニング [アサーション]・⑥再発予防とまとめ）、1 回 30～40 分程度の面談（本人のセルフトレーニング主体）、インターネット認知行動療法（ICBT）の「うつ・不安ネット」の利用などの特徴がある。簡易型 CBT プログラムの

ガイド・サポートおよび保健指導は、企業に所属する産業保健スタッフ（産業医・心理士・保健師）が担当する。さらに研究を円滑に遂行できるように“被験者（参加者）用の参加者ガイドブック”と“実施者（産業保健スタッフ）用の実施者マニュアル”の 2 種類の資料を作成した。さらに本プログラムは”アナログとデジタルの融合”を特色としている。本プログラムの 1 回のセッションの前半と後半部分は本人と産業保健スタッフのアナログ的なやりとり（face to face）が重視されており、一方、中間部分は web 上のデジタル機能を活用した本人のセルフトレーニングが主体となっている。保健指導については、“セルフケアの 8 原則”として主に社会生活のストレス対処に関する内容の資料を作成した。本資料を用いて実施者が対照群の被験者に説明を行い、被験者が自分で内容を実施する運びとなっている。

2) 簡易型 CBT プログラムを実施できる産業保健スタッフの育成

H27 年 1 月 23 日、4 月 3 日の 2 回にわたり（3 時間程度／回）、本プログラムの実施者として決定している産業保健スタッフ（産業医・心理士・保健師）および今後実施者として見込まれる産業保健スタッフ（産業医・保健師）に対して認知行動療法の教育研修を大野裕講師が実施し、その育成および強化を図った。研修内容としては、主に認知行動療法の重要なポイントとして、「何が問題であるのか」「何が考え過ぎの部分なのか」「大切なもの探し」「テーマを絞ること」「現実に目を向けること」「一緒に経験して確認していくこと」等について説明を受け、さらにホームワーク（宿題）であった自身のコラム法などについて参加者間で討論し技法の理解を深めた。またインターネット認知行動療法についての説明や、動画を使った面談シミュレーションの視聴により、実践に向けてイメージ強化を図った。

<結論>

H27 年 4 月からの本研究の無作為化比較試験の開始にあたり、研究デザインの作成、簡易型 CBT プログラムの開発、本プログラムを実施できる産業保健スタッフの育成など、本研究を遂行するために必要な準備を実施した。

<今後の展望等>

H26 年度は、研究デザインの作成、簡易型 CBT プログラムの開発、本プログラムを実施できる産業保健スタッフの育成など研究遂行に関する準備を滞りなく実施できたため、H27 年 4 月からの本研究の無作為化比較試験の開始が十分に可能と考えられる。今後の育成に関しては、東芝本社にて産業保健スタッフ（産業医・心理士・保健師）を対象に月 1 回程度の勉強会を開催し、簡易型 CBT プログラムや CBT 全般、職域メンタルヘルスなどについての産業保健スタッフの知識や技術の理解・向上を促すことを計画し、産業保健スタッフの育成強化を継続していく予定である。