

令和元年度

治療と職業生活の両立におけるストレスマネジメントに関する研究

研究代表者：平井啓 大阪大学大学院人間科学研究科

研究目的

身体疾患の治療をしながら仕事を続ける労働者は職業生活における負荷に加えて、病気とその治療によって生じる身体的・心理的負荷が大きく、個人のキャパシティを越えてしまうためにメンタルヘルスの問題を抱えるものが少なくない。

本研究では、労働者のキャパシティと職場・医療機関の環境要因の解析に基づき行動科学のアプローチ（認知行動論・行動経済学・ソーシャルマーケティング）を用いたプログラムを開発することで、両立支援において効果的なストレスマネジメントを実現する。特に、医療機関と職場との連携を労働者の環境調整を軸に体系的に構築することで、早期受診・相談勧奨や心理教育を含めたストレスマネジメントの予防的アプローチを確立することを目指す。

研究方法と成果

1. ストレスマネジメントに関する実態調査・行動科学的要因解析

① 治療と職業生活の両立における時系列ごとのストレス状況の調査—当事者インタビュー調査—

がん治療による休職を経た復職以後に高ストレス状態を経験した者（男女計7名）を対象にインタビュー調査を実施した。その結果、ストレス負荷の大きい2つの時期における状況（診断時、復帰時期）とストレスマネジメントの方策について、個人の行動変容で改善できる項目がある一方で、メンタルヘルス専門機関受診するためには主治医からの提案のある場合が自然、という意見が多く聴取され、診断時や職場復帰時にストレスマネジメントを行う重要性が示唆された。

② 休職経験者の医療機関への受診勧奨メッセージの有効性に関する研究

就労している者で、過去10年以内に身体疾患あるいはメンタルヘルス不調による休職経験を有する者、ならびに休職経験のない者の各230名からなる計690名に対し「脳疲労」もしくは「こころの病」という表現に、行動経済学的フレームである、損失フレーム・規範フレームを組み合わせた4つのメッセージを作成し、それが受診・受療行動にどのような影響を与えるかを検証した。さらに休職経験のない者を除いた460名から脳疲労尺度の回答を得た。その結果、メンタルヘルス専門機関へ受診意向がある人ほど脳疲労の程度が高かった。またメンタルヘルス不調による休職経験者は、身体疾患による休職経験者と比較して脳疲労の程度が高いと示された。

③ 治療と職業生活の両立におけるストレスに関連する要因の検討

身体疾患による休職経験者の職場におけるストレス状況とそれに影響する要因について、精神疾患による休職経験を有する就労者（117名）を比較対象として、身体疾患による休職経験を有する就労者（127名）を対象にインターネット上で質問紙調査を実施し、高ストレス者に関連する要因の検討を行った。休職者全体では、高ストレスには脳疲労尺度の下位尺度である非適応認知・行動反応、役割遂行機能低下、社会・日常機能低下が関連しており、精神疾患と身体疾患の種別は有意な影響を示さなかった。身体疾患のみにおいては、抑うつと非適応認知・行動反応が高ストレスと関連していた。さらに、抑うつ（QIDS）、非適応認知、行動反応が高ストレス者と関連が見られることが明らかとなった。

④ 働くがん患者の心と身体の変化に関する研究

がん治療の経験者（18歳～64歳の男女300名）を対象に心と身体の変化の把握を目的として、

インターネット調査を実施した。心身状態において好調群と不調群の2群において、時系列ごとの心の状態や治療後の心身の状態と仕事のパフォーマンス、職場に求める支援と実際、相談対象、現在の仕事の生産性を抽出した。その結果より、心の状態は、要精密検査の診断を受けた時点から落ち込みが始まることが把握され、がん患者の早期離職予防には、この時点からの心理介入や支援が重要であると推測された。

2. ストレスマネジメントに関するコンテンツ・ツール開発とその有用性検証

①認知行動特性尺度の妥当性再検討に関する研究—認知特性との関連性検討—

H30年度の研究において開発した20項目の自分自身のキャパシティを評価するための「認知行動特性尺度」について、臨床現場での利用可能性向上のためトップダウン式に分けて、項目内容の再検討を行った。まず、理論的背景の再構築を行い、産業場面における行動に反映される可能性のある認知行動特性について、WAIS等の下位項目を基に精査した。その結果、15の下位カテゴリーから構成される、「実行機能」「注意機能」「メタ認知」「社会的認知」「RRB」「処理速度」の6つの上位カテゴリーを生成した。その整理したカテゴリーを基に、昨年度開発した26項目に加え、前回調査で床効果が見られた項目の表現を改訂あるいは差し替えの検討を行い、全35項目を振り分けた。今後は、本尺度の信頼性ならびに妥当性を確認すべく、実際に就労している一般成人に対する調査を実施していく。

②脳疲労尺度の妥当性と利用方法の検討

H30年度の研究にて開発した、20項目のセルフモニタリング・ツール「脳疲労尺度」(平井他, 2019)の妥当性ならびにカットオフ値の検討としてインターネット調査を2度実施した。初回調査は現在就労している者で、過去10年以内に身体疾患あるいはメンタルヘルス不調による休職経験を有する者、ならびに休職経験のない者の各230名で計690名、再調査は、1か月後に同様の対象者計500名に実施した。共分散構造分析により、十分に適合する結果が得られた。さらに、ROC曲線分析により求められた脳疲労尺度のカットオフ値をWFunならびにQIDSの分類を用いて、脳疲労尺度の点数に応じて、「軽度脳疲労状態」「中等度脳疲労状態」「高度脳疲労状態」「極度脳疲労状態」と設定した。

③両立支援ストレスマネジメント・ガイドブック、医療者・産業保健スタッフマニュアル開発

「両立支援ストレスマネジメント・ガイドブック」(4ページ)を開発し、形成的検証のため、がん罹患による休職・復職経験のある当事者(男女計11名)に1時間程度のグループインタビュー調査における発話内容から【ガイドブック全体】、【ガイドブックを患者に渡すタイミング】、【ガイドブックの表紙】、【脳疲労の説明内容】、【ガイドブックのメリット】、【具体的なストレスマネジメントの方法】、【主治医に理解されるかどうかの不安】の7つのカテゴリーを抽出した。各カテゴリーにおける意見を検討の上、ガイドブックの改善のために反映した。さらに、治療医、医療相談員、企業内産業保健スタッフを対象とした、「両立支援ストレスマネジメント・ガイドブック」の使用に関するマニュアルを作成した(すべて1ページ)。

⑤ 両立支援ストレスマネジメント・ガイドブックの配布に関する研究

両立支援ストレスマネジメントガイドブック配布の対象者、および具体的な配布先の候補となる医療機関等を本研究に関わる研究班メンバーのディスカッションによる検討を行った。その結果、厚生労働省の許可を得た上で、全国436箇所のがん診療連携拠点病院ならびに21箇所の労災病院に対してガイドブックの送付し、18歳以上70歳以下の治療を経て復職活動を試みる

外来患者に対して配布すると決定した。

⑥ ストレスマネジメントにおける身体活動に関するコンテンツ開発

身体疾患やメンタルヘルス不調により治療を行いながら職業生活を継続する者にとって、ストレスマネジメント実践のために有効な身体活動に関するコンテンツ開発を行った。結果として、腰痛や肩こり等の不定愁訴を緩和すること、自律神経を整えるリラクゼーションとして有効なこと、睡眠の質を高めることにつながるもの等に着目した9つのコンテンツからなる「運動サプリ」を開発した。本内容は、身体疾患の治療をしながら仕事を続ける労働者でも十分に実施可能な強度で構成され、職場や自宅、移動場面など、日常生活の様々な場面で手軽に実施することが可能であると考えられる。

3. ストレスマネジメントに関する教育コンテンツ開発に関する研究

産業医対象の教育プログラムの開発

産業医を対象に、身体疾患の治療後の復職時に発生しうる患者の不適応の特徴やストレスメカニズムの理解した上で、治療と職場の包括的なアセスメントを実施し、患者の就業制限等への適切な指摘・判断や他専門機関への適切なリファー、ストレスマネジメントの具体的な対処法の声掛けの方法獲得とスキル向上を目標とした教育プログラムを開発した。各回約 150 名程度の教育実践を4回実施し、研修前後に回答された質問紙のデータを用いて、プログラムの有用性検証を行う。

結論

労働者のストレスマネジメントのためのリテラシー向上、労働者と職場へのコンサルテーション機能、支援コーディネーター育成に関するツール・コンテンツ・プログラムからなるシステムを開発するために、昨年度実施した実態調査の追加分析や開発した尺度の妥当性を再検討を行い、各々における分析や結果について精度を高めた。それらを踏まえ、両立支援を要する者自身、医療現場における主治医や医療スタッフによる支援を目的としたストレスマネジメントのための各種ツール開発や配布を実施した。また産業現場における両立支援を目的とした、産業医対象の教育プログラムの開発ならびに実施を行った。

今後の展望等

治療と職業生活の両立支援へのストレスマネジメントのために、ツール（尺度）と医療機関における両立支援ストレスマネジメント・ガイドブックやコンテンツ、産業医対象の教育プログラムを開発した。今後、これらを実際に利用した治療と職業生活の両立支援を必要とする者やその支援者を対象に有用性調査を実施し、利用可能性を検討する。