

令和2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コンテンツ・ツール開発とその有用性検証

#### ① 両立支援ストレスマネジメント・ガイドブックにおける有用性検証（医療機関・企業における要両立支援者対象）

医療機関の主治医、支援者および患者を対象とするコンテンツとして開発された「両立支援ストレスマネジメント・ガイドブック」を全国のがん診療連携拠点病院および労災病院、協力同意を得られた医療機関にて配布し、有用性検証の協力依頼をし、全国のがん拠点病院および労災病院5箇所、医科大学病院・国立病院各1箇所にて、調査準備あるいは協力の同意が得られた。また、国内企業5社において要両立支援者を対象とした調査協力を依頼した。その結果、要両立支援者の不在や新型コロナウイルス感染拡大によるテレワークへの移行による影響から、本調査において分析の可能なデータ数の収集には至らず、来年度の回答収集継続が決定された。

#### ② 両立支援ストレスマネジメント・ガイドブックのウェブサイト開発

「両立支援ストレスマネジメント・ガイドブック」に沿って、より詳しい情報を記載したウェブサイトの開発を行った。ウェブサイトは、脳疲労、ストレス状態チェック、相談するリソース先、セルフケアといった4つのコンテンツにより構成され、(1)脳疲労（高ストレス状態）や復職後によく見られる行動や思考についての知識を十分に得ること、(2)自身のメンタルヘルスの状態を客観的に把握できるようになること、(3)ストレスを自身で対処するスキルを得ることという3つの観点を考慮した内容で構成された。

#### ③ 治療と職業生活の両立のためのストレスマネジメント・パンフレット教材の開発

身体疾患の治療を行いながら職業生活を継続する者や支援者が、メンタルヘルス不調を招くメカニズムを理解し、実際に労働者がストレスマネジメントを実践できるような、ストレスマネジメント教材のコンテンツ開発を行った。結果として、特に(1)自身のメンタルヘルスの状態に気づけるようになること、(2)実施可能なものを取り入れ、自身でストレスを軽減できること、(3)様々なストレスに対応可能であること等の観点を考慮した10のコンテンツで構成される教材を開発した。これらの内容は、メンタルヘルスの状態及びメカニズムを説明しており、身体疾患の治療をしながら仕事を続ける労働者でも手軽に実施可能であると考えられる。

### 2. ストレスマネジメント・コンサルテーション教育研修プログラムの開発と有用性の検証

#### ① 両立支援ストレスマネジメント・ガイドブックを用いた心理教育プログラムの開発および介入効果検証に関する研究

身体疾患の治療後に復職したあるいは復職を試みる患者を対象に、「両立支援ストレスマネジメント・ガイドブック」およびウェブサイトを教材として用いた心理教育プログラムを開発した。

プログラムによる介入の有用性および評価を検討するため、治療と職業の両立経験者計 43 名を対象に 3 ヶ月間のランダム化比較試験を実施した。その結果、高ストレス状態への予防効果が見られた。またプログラム参加者の体験談より、ストレスマネジメントの具体案につながる意見を収集した。

## ② 両立支援ストレスマネジメント・ガイドブックを用いた心理教育プログラムのヒアリング調査

①の心理教育プログラムに参加した要両立支援者のうち 8 名の調査協力者に対し、インタビュー調査を実施し、コンテンツ内容への評価や改善点を聞き取った。さらに新型コロナウイルスによる要両立支援者への影響も明らかとなった。

## ③ 産業医対象教育プログラムの有用性追加検証

復職後に起こり得る患者の高ストレス状況の特徴やストレスメカニズムを理解した上で、患者の状態をアセスメントし、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ル、治療と職業生活を両立する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的介入のプログラムを開発した。医師を対象とした 5 回の教育研修(計 190 名程度)を実施し、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った結果、理解やアセスメントへの効果が見られた。

## ④ 相談支援者対象教育プログラムの開発および有用性検証

医療機関の相談支援者を対象として、復職後に起こりうるストレス状況やストレス負荷が高じるメカニズムに関する理解し、それに基づく個別支援を提供できるようなスキルの向上を目的として、教育プログラムを開発した。研修受講前後のアンケートに回答した、40 名を有用性検証の解析対象とした結果、両立支援に必要な知識、面談に対する自己効力感の得点の有意な上昇がみられた。

## ⑤ 企業人事担当者対象教育プログラムに関するコンテンツ開発—ニューロダイバーシティマネジメント研修の導入—

企業における治療と職業生活両立のためのストレスマネジメントをより円滑に進めることが出来る社内体制づくりの検討のために、脳や神経由来の多様性であるニューロダイバーシティ視点のマネジメント研修の実施報告書を分析し、両立支援に活用できる知見の検討を行った。認知機能に関するリテラシーを学ぶこと、個々のアセスメント結果による方法選択することなどの重要性が確かめられた。

## ⑥ 企業内ピアサポーター養成プログラムの有用性検証

企業など、職場でのピアサポーターの養成に際して求められるコンピタンス(適性能力)について、研修会前後の変化を比較した結果、プログラムの受講により適性能力向上の可能性が明らかになった。特に今回の介入により、支援リソースへの繋ぎ方、ワーキングピアサポーターの役割説明の仕方、遵守すべき制度やルールの把握やその説明の仕方といった活動指針についての理解が深まり、本プログラムの有用性が示唆された。

## ⑦ 両立支援制度における各役職のナッジ設計

これまでの実態調査により挙げられた両立支援システムにおける課題や研究班で開発された「両立支援ストレスマネジメント・ガイドブック」や研修の利用可能性についてのディスカッションがなされた。さらに、治療後のメンタルヘルス不調の予防や離職防止のために、これらのコンテンツを用いたナッジの設計が提案された。

## 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、両立支援コーディネーター育成を目的として、両立支援を要する患者・労働者自身、医療現場における主治医や医療スタッフ、企業における人事担当者・管理者・ピアサポーターなどによる両立支援の環境整備を目的とした、教育プログラムの開発、実施および有用性調査を行っ

た。両立支援においてメンタルヘルス不調の予防や離職防止のため、幅広い職種に対するツール・コンテンツ・プログラムの提供が可能となった。

#### **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・有用性検証を行った。今後、各職種の支援や患者・労働者本人においてより具体的なストレスマネジメントのため、コンテンツ改善や、両立支援コーディネーター育成を含めた、利用拡大のためのナッジ設計を実行していく必要がある。