

## 令和2～4年度労災疾病臨床研究事業費補助金

「小規模零細事業場の構成員に必要な支援を効率的に提供するツールと仕組みを通してメンタルヘルス対策を浸透させることを目指す実装研究」(200401-01)

研究代表者：堤 明純（北里大学医学部公衆衛生学単位）

### 研究の目的

小規模事業場は、種々のリソースの不足や配置換えができない等の構造的な限界から、メンタルヘルス対策が進んでいない。本研究は、これまで有効性が評価されてきた、構成員（労働者および経営者）向け教育や職場環境改善手法等の職場のメンタルヘルス対策手法に、メンタルヘルス不調発生時の相談先や好事例集等、現場で活用できる情報を加えたツール類を、想定利用者に参画してもらいながら（Patient and Public Involvement: PPI）実装を図り、それらを地域・職域で運用するモデルを提案することを目的とした。

### 研究方法

本研究では、小規模事業場の構成員に意見を聞きながらツール類を開発し、HP等を活用した広報活動への反応を見ながら、小規模事業場にメンタルヘルス対策を浸透させる方策を検討した。

### 研究成果

フィンランドで開発・実装されている小規模事業場の事業者向けの自己記入式チェックリスト SYTY2000 の日本語版を可隠棲させた。本チェックリストで、小規模事業場を取り巻く職場環境や事業者の健康状態について幅広く多面的に把握することができ、わが国の小規模事業場の事業者が自律的・継続的に PDCA サイクルを回しながら改善活動を進めていくのに有用なツールになることが期待される。

小規模事業場に勤務する労働者を対象とする ICT を活用したセルフケア支援プログラム「うえるびの森」を開発した。その小規模事業場への社会実装には、雇用主および従業員への情報提供担当者への教育という実装戦略が個人レベルの採用に有効である可能性が示された。

経営者向けトレーニング教材として「経営者向けウェルビーイング・リーダーシップトレーニングプログラム」を開発した。当ツールは、経営者がメンタルヘルス対策を進める上で必要な知識や効力感を習得するために有効であると考えられた。

神奈川産業保健総合支援センターが実施しているメンタルヘルス対策の支援の3年間の事業場への支援事例実績を分析した。就業形態が複雑化してきていることで、メンタルヘルスに係る相談内容も複雑化してきている。しかし、小規模事業場による認識の程度は低く、助成金制度が大幅に見直されたことが相談件数の低下につながっていた。小規模事業場に、メンタルヘルス対策の必要性をいかに認識してもらえるか、周知・啓

発活動のすすめ方に工夫を凝らすことが課題としてとらえられた。

産業保健活動を社内のリソースでは十分に行えない小規模事業場でのメンタルヘルス対策を進める上で、地域産業保健センターの活用を念頭に置いた「地域産業保健センターを活用した小規模事業場でのメンタルヘルス対応事例」の最終版を作成した。

小規模事業場を対象とした調査では、外部資源、職場環境改善等の方法、他社の事例などの情報を求める声が複数あり、必要な情報が得られていない状況が確認できた。人的・資金的・時間的な制約が大きいことも確認された。一方で、小規模事業場では全体に目が届きやすいため、経営層の理解や担当者のリーダーシップなどの条件が揃えば、職場環境活動に取り組みやすい環境であることも示唆された。調査結果を基に、小規模事業場におけるメンタルヘルス対策を浸透させるために「手軽な取り組みをまとめた好事例集」、「中小企業における集団分析・職場環境改善の進め方についてのリーフレット」、「簡単な取り組みから本研究で開発するツールなどへ誘導する目録」を開発した。インタビュー調査に基づいて、「労働者が安心して心身の健康情報を伝えられる条件」を整理した。

小規模事業場における職場環境改善方策の開発と実装に向けて、遠隔参加型職場環境改善プログラム「いきいき職場づくりウェブサイト」を試行し、遠隔プログラムとして実施する上での課題を検討した。ウェブサイトやITツールを用いることで人的・物的資源に一定の制約がある小規模事業場においても実効性の高い職場環境改善プログラムを提供できる可能性が示唆された。一方で、遠隔でプログラムを推進する上でのきめ細やかなサポート体制の必要性、取り組みの鍵となるファシリテータを支える仕組みづくりの重要性が示唆された。

地域の小規模事業場へのメンタルヘルス対策の浸透は、自治体における地域・職域連携事業の枠組みを利用して、事業目的を生活習慣病対策からメンタルヘルス支援を包含するように拡大すれば実現可能であると考えられた。そのために、中核となる自治体の事業担当者への教育が課題となると考えられた。また、全国健康保険協会や労働衛生機関、地域産業保健センターと連携して健康経営推進事業と連動させる必要性が示唆された。

メンタルヘルス対策を導入していない小規模企業の動機付け、および導入済みの企業が専門的支援を求める場合の窓口機能といった、小規模事業場の支援や情報ソースとして、社労士、税理士、中小企業診断士、商工会議所、業界団体、EAP機関、保健師の団体は有用であり、これらの支援団体と専門職が連携することで、メンタルヘルス対策の支援とする中小企業に必要な支援を届けやすくなることが考えられた。小規模事業場にとって身近な支援組織からの定期的な配信を継続すること、様々な支援機関と連携すること、および情報源となるホームページ等へのアクセスから、実際のツールのダウンロードに至るプロセスを改善することが、実装戦略の目的達成のためには重要であると考えられた。

## 結論

以上の研究成果を基に、小規模事業場の構成員を対象として情報やツールを提供するウェブサイト「小さな会社のための心の健康づくりお役立ちツール」を立ち上げた [https://www.med.kitasato-u.ac.jp/lab/publichealth/u\\_tool/](https://www.med.kitasato-u.ac.jp/lab/publichealth/u_tool/)。

## 今後の展望

小規模事業場の構成員を対象として情報やツールを提供するために、研究成果を基に作成したウェブサイト「小さな会社のための心の健康づくりお役立ちツール」([https://www.med.kitasato-u.ac.jp/lab/publichealth/u\\_tool/](https://www.med.kitasato-u.ac.jp/lab/publichealth/u_tool/)) を公開した。想定利用者の意見を取り入れて開発したツール類は、小規模事業場の構成員に受け入れやすいものと期待される。今後、研究期間に構築したネットワークを用いて、さらに広報を行い、小規模事業場のメンタルヘルス対策のために活用いただければと希望している。