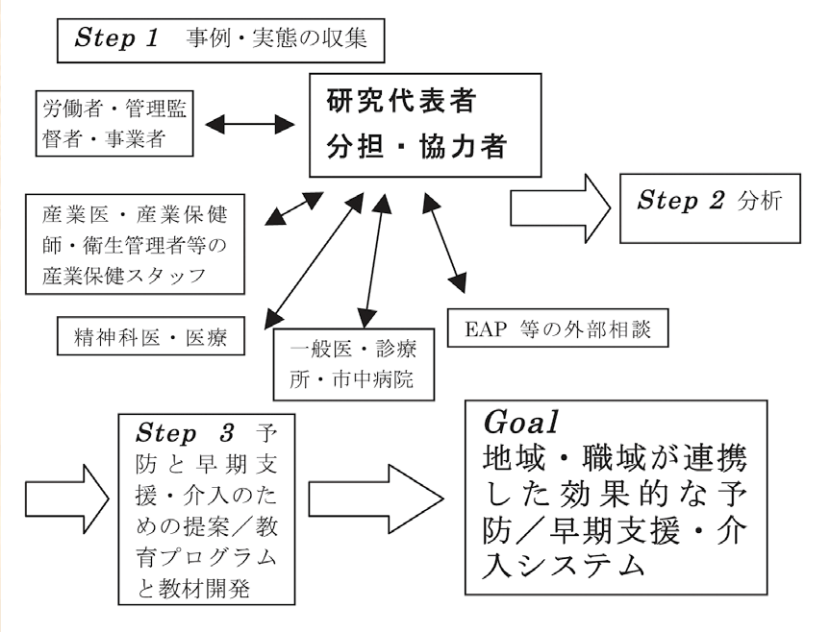
労働者のメンタルヘルス不調の予防と早期支援･介入のあり方に関する研究

順天堂大学　医学部衛生学講座教授　横山　和仁（平成20～22年度）

<労働安全衛生総合研究事業>

目的（背景）

最近精神障害に対する早期支援・治療の重要性が強調されており、労働者のメンタルヘルス不調を予防し、かつ早期に支援・介入するための、事業所内外の関係者が連携した包括的な枠組みを作り上げる必要がある。今回の研究では、職域のメンタルヘルスケアの弱点とグッドプラクティス事例の把握の両面を行い、有効な予防・早期介入支援策を明らかにすると共に、関係者の資質向上のための教育プログラムや教材を開発することを目的として、３年計画で研究を行った。



成　　果

労働者のメンタルヘルス不調の早期発見には、気分の不調をどれだけ慎重に判断および対処できるかが鍵になること、早期支援・介入には経済的支援と相談、予防には働きやすい環境作りが重要であることが示された。また個人のストレス対処能力の見地からは、睡眠や運動を考慮した健康な生活習慣を確立、仕事負担の考慮、家族や上司・同僚などのサポートが精神的健康の保持に影響していることが明らかになった。

精神科以外の医師が、メンタルヘスル不調をうまく診断したり、対処をすることができない理由として、メンタルヘルス不調についての知識の欠如、対応時間の不足や苦労に見合う収入が得られないなどを考えていることが分かった。また看護職では、「メンタルヘルス不調者を早期の段階でアセスメントする方法」「メンタルヘルス不調者への対応の仕方」、「労働者への教育・研修のなどの知識やスキル」を必要としていること、さらにこれらを補強していくためのトレーニングやスーパービジョンなどのサポートシステムを必要としていることがわかった。また、労働者のメンタルヘルスの実態とメンタルヘルスケアに対するニーズ調査から、管理監督者、一般労働者に必要な研修の内容については、人間関係、コミュニケーション、傾聴の技術やプライバシーの保護などに関するものであることがわかった。

期待される成果･今後の展望、社会に与える影響等

研究の成果物として事業者、管理職および労働者、産業医や産業看護職向けの13種類の教育プログラムと教材を作成した。今後本研究の知見ならびにこれらの成果物の活用により我が国の労働者のメンタルヘルス問題に大いに寄与していくものと考える。

本研究の成果をまとめた研究報告書は順天堂大学医学部衛生学講座のホームページからも閲覧可能である。