

研究結果の概要

研究課題名（課題番号）：メンタルヘルス不調による休職者に対する科学的根拠に基づく新しい支援方策の開発（14070101-01）

研究実施期間：平成28年4月1日から平成29年3月31日まで
（3）年計画の（3）年目

研究代表者： 堤 明純（北里大学医学部公衆衛生学 教授）
分担研究者： 島津明人（東京大学大学院医学系研究科・精神保健学 准教授）
梶木繁之（産業医科大学産業生態科学研究所・産業保健経営学研究室 講師）
秋山 剛（N T T東日本関東病院・精神神経科 部長）
川上憲人（東京大学大学院医学系研究科・精神保健学 教授）
江口 尚（北里大学医学部公衆衛生学 助教）

研究の目的：

本研究の目的は、メンタルヘルス不調により療養を要する労働者のセルフケアや家族によるケア、療養面、労務管理面等において、労働者本人、家族、主治医、事業場者及び人事労務担当者、ライン、産業医等の産業保健スタッフ等の関係者がどのように関与すべきか等について、複数の事業場でのモデル事業や臨床研究（効果評価研究）を取り入れた研究を行って、臨床面と職場において科学的根拠をもった、実効性のある、メンタルヘルス不調労働者の休業中のセルフケア、円滑な復職、再発予防を総合的に支援する新しい制度とツールを含む対策を提案することであった。

研究方法：

いずれの研究課題も、平成27年度までに作成した資料、ツール、マニュアル、教材類の有用性及び有効性を、平成28年度に、実際の臨床場面における模擬的使用や無作為化比較試験を含む効果評価研究の手法を用いて評価し、最終的な成果物とした。

研究成果：

- 1) 科学的根拠に基づくセルフケア支援方策のガイドラインと支援ツールを完成させた。セルフケア支援ツールは、うつ病で休職中の労働者に対する無作為化比較試験でその効果を評価した。
- 2) フィットノートとそのマニュアルを模擬的に試行して、わが国にフィットノートを導入するにあたっての課題を整理し、現時点でのフィットノートと導入マニュアルを作成した。
- 3) リワーククリニックのスタッフによる職場訪問型復職支援について、スタッフおよび企業における担当者を対象としたトレーニングの試行と、そのフィードバックに基づく資料の整備を行った。企業担当者向けの大規模トレーニングで、十分な有用性、満足度を示した。
- 4) 生活記録表は、非専門産業医において認知度が低い一方で使用ニーズは高く、実際の復職面談時における入手情報量が多く、面談医師の得る安心感、面談効率性が高まることが明らかとなった。
- 5) 「管理監督者向け復職対応マネジメントスキル研修」のプログラムについて比較対照試験を実施し、また追加で前後比較試験を行い、その効果を評価し、研修マニュアルなど普及に必要な教材を作成した。職場復帰支援のための職場環境改善の手法について、計30カテゴリーからなる「職場復帰支援のための職場環境改善ヒント集」（あるいは「職場復帰ヒント集」）として完成した。
- 6) ICT を利用して開発した復職支援のためのシステムについて、産業保健職による模擬的な使用を行って意見を聞いたところ、開発したシステムは、当該労働者、上司、産業保健スタッフが、復職プラン、通院状況、体調など、当該労働者の復職に関する情報を共有する上で有効であると考えられた。

結論：

複数の事業場でのモデル事業や臨床研究（効果評価研究）によって、以下の課題に対する科学的根拠を一部示し、メンタルヘルス不調労働者の休業中のセルフケア、円滑な復職、再発予防を総合的に支援する新しい制度とツールを含む対策を提案した：

- 1) メンタルヘルス不調による休業者のセルフケア支援方策の開発
- 2) 主治医と事業場スタッフの円滑な連携を目的としたフィットノートシステムの開発
- 3) 生活記録表による復職支援の開発
- 4) リワーククリニックのスタッフによる職場訪問型復職支援プログラムの開発
- 5) 復帰後の再発予防のための管理監督者教育及び職場環境改善の手法の開発
- 6) 職場復帰後のメンタルヘルス不調労働者の再発予防のための産業保健スタッフ・上司・本人が情報交換するシステムの開発

今後の展望：

- 1) 新しく開発されたセルフケアのプログラムを利用することで、これまで専門家による支援が届きにくかった休職者に、復職に役立つ情報や知識を伝えることが可能になると期待される。
- 2) 事業者と臨床医の直接のコミュニケーション促進のツールとして期待されるフィットノートは、実際の導入には、まだ、課題を残すものの、とくに産業保健サービスが行き届きにくい小規模事業場における休業者の早期復職や休職回避に貢献するツールとなる可能性が伺われた。
- 3) リワークプログラムスタッフによる、職場の訪問面談は、訪問の形式、コストの定め方について検討する必要があるものの、有用である可能性が高い。
- 4) 就業継続率への効果については引き続き検証の必要があるものの、生活記録表を用いた復職支援マニュアルは、特に非専門の産業医に対して有用なツールになりえるものと思われた。
- 5) 「管理監督者向け復職対応マネジメントスキル研修」は、経験の少ない講師によって実施された場合でも有効であることが示され、管理職の復職スキル向上に活用できる可能性がある。「職場復帰ヒント集」は、職場復帰時の職場及び制度の改善を幅広く検討する際のヒントとして有効と思われる。
- 6) ICT をメンタルヘルス不調者が職場復帰をする際の情報交換の手段として活用することは、職場復帰後のメンタルヘルス不調労働者の再発予防に資する可能性がある。

研究成果の刊行に関する一覧表：

- 1) Imamura, K., Kawakami, N., & Shimazu, A. (2016). Effects of internet-based cognitive behavioral therapy (iCBT) among healthy workers: Current research evidence. In: A. Shimazu, J. Oakman, M. F. Dollard, & R. Bin Nordin. (Eds.) Psychosocial factors at work in the Asia Pacific: From theory to practice. Pp. 257-265. Switzerland: Springer.
- 2) Imamura, K., Kawakami, N., Tsuno, K., Tsuchiya, M., Shimada, K., Namba, K., & Shimazu, A. (2017). Effects of web-based stress and depression literacy intervention on improving work engagement among workers with low work engagement: An analysis of secondary outcome of a randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health*, 59, 46-54.
- 3) 堤 明純：フィットノートの紹介とわが国への導入の検討. *産業医学レビュー* 2016; 29 (3): 121-144.
- 4) 梶木繁之、小林祐一、上原正道、中西 成元、森晃爾. 海外事業場における労働安全衛生活動と体制構築に必要な情報収集ツールの開発. *産衛誌*. 2016; 58(2): 43-53