

## 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26年10月1日から平成29年3月31日まで

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26年度に文献調査、国内外研究協力者からの情報収集を行い、平成27年度に、各種方策を実行するためのガイドライン、マニュアルなどのツール類を試作し、平成28年度に作成した資料、ツール、マニュアル、教材類を、実際の臨床場面における模擬的使用や無作為比較試験を含む効果評価研究の手法を用いて、その有用性を評価し、最終的な成果物とした。また、平成27年度には、中間成果を基にしたシンポジウムを開催し、成果予定物に対する意見を広く求め、最終年度の研究に資するようにした。

### 研究成果：

- 1) 科学的根拠に基づく休業者のセルフケア支援の手引きと支援ツール「うつせる。」を完成した。無作為比較対照研究により「うつせる。」の効果評価研究を行い、一部有効性を示した。
- 2) 休業労働者の職場復帰支援策として採用されている英国のフィットノートシステムについて、英国での情報収集、文献調査、専門家の意見調査、臨床現場での模擬的試行により、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た。
- 3) 復職判定に利用可能な生活記録表の標準的な様式を完成させた。さらに（囑託）産業医の使用を想定した「生活記録表を用いた復職支援マニュアル」を完成させた。
- 4) リワークスタッフによる職場訪問型復職支援のガイドライン案とスタッフのトレーニングプログラム案を資料とともに作成した。
- 5) 管理監督者向けのマネジメントスキルに対応したメンタルヘルス不調の部下の復職対応スキル研修の基本プログラムを完成させた。研修の実施マニュアル、説明VTR、eラーニング教材を完成させた。「職場復帰支援のための職場環境改善のヒント集」（暫定版）を完成させた。
- 6) メンタルヘルス不調による休職者の復職時の負担軽減のために、ICTを活用して、本人、上司、産業保健スタッフ間のコミュニケーションを促進するために開発したシステム試行版をモデル事業場で試行し、その有効可能性を確認した。

### 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) 我が国に導入する課題として、フィットノートを補足する資料や、アシスタントやコーディネーターなどの支援体制、福祉への移行をスムーズにする制度、責任体制・情報管理の整備の必要性が挙げられるものの、フィットノートは、事業場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有用に活用できることが期待される。
- 3) 生活記録表は、非専門産業医への認知度が低いものの、専門産業医の調査結果も加味すると使用ニーズが非常に高いことが明らかとなった。生活記録表を実際の復職面談時に利用した場合、産業医の入手情報量は多く、面談を行う医師は高い安心感を得て、面談の効率も高まることが期待される。
- 4) リワークスタッフ及び企業担当者向けの大規模トレーニングは、作成した資料の十分な有用性、満足度を示した。職場訪問フォローアップ面談は有用と思われるが、面談の形式、費用負担について検討する必要があることを明らかにした。
- 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) 休業者、管理監督者、産業保健スタッフの情報共有を容易にするシステムは、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。今回システム化を見送った機能の追加や、試行によって抽出された課題を解決することで、より多くの疾患に適応できる汎用性の高いシステム開発につながる可能性がある。