

平成29年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）
分担研究報告書

メンタルヘルスプロモーション行動パターンとストレス状況との関連

研究分担者

島崎 崇史（上智大学文学部・講師）

上地 広昭（山口大学教育学部・准教授）

竹中 晃二（早稲田大学人間科学学術院・教授）

研究要旨

本研究の目的は、就業者を対象としてメンタルヘルスプロモーション行動の実施パターンを類型化し、活動型による職業性ストレスの状況について比較をおこなうことであった。調査に対しては、6企業で就労する762名から回答が得られた。調査内容は、メンタルヘルスプロモーション行動評価尺度、および職業性ストレス簡易調査票であった。クラスター分析の結果、個人活動型（n=95）、非活動型（n=283）、身体活動型（n=164）、多活動型（n=64）、および文化活動型（n=156）の5つの活動型が抽出された。職業性ストレスとの関連性については、活力において活動型による差異が認められ、多活動型が最も高く、個人活動型、身体活動型、文化的活動型の間には差異が認められなかった。一方、非活動型は、活力が低く、イライラ感、疲労感、抑うつ感が高かった。本研究の結果から、メンタルヘルスプロモーション行動は、個人の趣向性に併せて実施することで、職業性ストレスの改善に貢献する可能性が示唆された。

A. 研究目的

本研究班では、「日常生活の中で実践可能なこころの健康を促進する行動」であるメンタルヘルスプロモーション行動と職業性ストレスとの関連性について検討を進めてきた。昨年度までの研究成果として、メンタルヘルスプロモーション行動の実施状況を評価する尺度の構成、および横断研究により職業性ストレスにおける活力との正の相関、抑うつ感との負の相関を確認している。一方で、メンタルヘルスプロモーション行動は、就労者の趣向性により、複数の行動が組み合わせて実施されてい

る可能性がある。たとえば、運動やスポーツを好む者は、気晴らしとして身体活動を実施することによりこころの健康を保持・増進していると考えられる。一方でこのような者は、博物館や美術館に行くといった行動によりこころの健康増進を図っているとは考え難い。逆の行動パターンを有する者も当然存在すると考えられる。

本研究の目的は、中小企業の就業者を対象としてメンタルヘルスプロモーション行動の実施パターンを明らかにし、職業性ストレスとの関連性を明らかにすることであった。

B. 研究方法

1) 対象者

対象は、東北地方の中小企業 6 事業所に就労する 942 名であった。対象者は、全国健康保険協会岩手支部の協力により募集された。

2) 調査内容

(1) 回答者の属性

性別、年齢、および業態について回答を得た。

(2) 職業性ストレス状況

下光 (2005) の職業性ストレス簡易調査票における、活気、イライラ感、疲労感、不安感、および抑うつ感を測定する 18 項目について回答を得た。

(3) メンタルヘルスプロモーション行動実施状況

島崎他 (2015) の構成した、メンタルヘルスプロモーション行動評価尺度 (Table 1) をもちい、メンタルヘルスプロモーション行動の実施状況について 5 件法 (全くおこなっていない—よくおこなっている) により回答を得た。

3) 分析

分析においては、メンタルヘルスプロモーション行動尺度の 8 項目全てに対して回答が得られた 762 名を対象とした。

就業者のメンタルヘルスプロモーション

ン行動実施パターンについては、Ward 法によるクラスター分析をおこなった。

行動パターンと就業ストレスとの関連性の検討については、抽出された行動パターンを独立変数、職業性ストレスを従属変数とする一元配置の分散分析をおこなった。多重比較検定については、Scheffe の方法をもちいた。分析には、IBM SPSS 17.0 をもちいた。

4) 倫理的配慮

本研究におけるデータの収集については、全国健康保険協会の個人情報保護規定に則りおこなわれた。対象者には、調査票の冒頭に本研究の目的、および収集されたデータは匿名化した上で研究に用いられ、成果の公表をおこなうこと、自由意志により研究への不参加・中止を選択できることを説明し、質問紙への回答をもって同意が得られたと判断した。

C. 研究結果

1) クラスター分析による行動実施パターンの抽出

分析の結果、5 つの行動パターンが抽出された (Figure 1)。本研究における各クラスターの人数は、個人活動型 (n = 95)、非活動型 (n = 283)、身体活動型 (n = 164)、多活動型 (n = 64)、および文化活動型 (n = 156) であった。

Table 1 メンタルヘルスプロモーション行動評価尺度の項目 (島崎他, 2015)

構成概念	質問項目
身体活動	ウォーキングや体操といった身体を動かす活動を行っている。
平日文化的活動	日頃から読書や音楽鑑賞などを行っている。
休日文化的活動	休日には、趣味の行事、映画鑑賞、美術展めぐりなどを行っている。
対人コミュニケーション	日頃から友人と関わりを持っている。
積極的リラクセーション行動	お風呂に長く入る、適度な飲酒をするなど、自分がリラックスできる活動を積極的に行っている。
ボランティア活動	人の役に立つ活動や、人を援助する活動を行っている。
新規活動への興味と参加	今までやったことのないような新しい活動や学習に挑戦している。
集団への所属	趣味の会、旅行の会などの集団活動の会に所属して活動している。

2) 行動実施パターンによる職業性ストレスの差異

一元配置分散分析の結果を Figure 2 に示す。分析の結果、活気、イライラ感、疲労感、抑うつ感において有意な主効果が確認された。多重比較検定の結果、非活動型は、他のクラスターと比較して活気が有意に低かった。加えて、他のクラスターと比較して、イライラ感、疲労感、および抑うつ感が有意に高かった。

D. 考察

本研究では、メンタルヘルスプロモーション行動の実施パターンについて検討し、職業性ストレスとの関連性について検討をおこなった。

その結果、活気においては、非活動型が他の活動型と比較して有意に低いことが明らかになった。同様に、非活動型は、イライラ感、疲労感、および抑うつ感が他の活動型よりも高かった。

すべての活動を積極的におこなっている多活動型、集団ではなく個人での活動を好む個人活動型、身体を動かす活動を好む身体活動型、読書や音楽鑑賞といった活動を好む文化活動型における差異については、多活動型の活気が有意に高かったものの、その他の要因についてはほとんど差異が確認されなかった。そのため、メンタル

ヘルスプロモーション行動は、個人の趣向性に合わせて快活動を積極的におこなうことにより、職業性ストレスを低減させる可能性が確認された。

E. 結論

本研究の結果、メンタルヘルスプロモーション行動は、個人の趣向性に併せて実施することで、職業性ストレスの改善に貢献する可能性が示唆された。今後は、各行動パターンとストレス状況との関連における、社会経済学的変数の影響を明らかにし、対象者の属性に合わせた支援のあり方について検討が必要である。

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

島崎崇史・飯尾美沙・上地広昭・竹中晃二 (2017). メンタルヘルスプロモーション行動パターンとストレス状況との関連 日本ストレスマネジメント学会第 16 回大会・研修会抄録集 p.19

島崎崇史・上地広昭・竹中晃二 (2017). メンタルヘルスプロモーション行動による職業性ストレス予測モデルの構築 日本心理学会

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

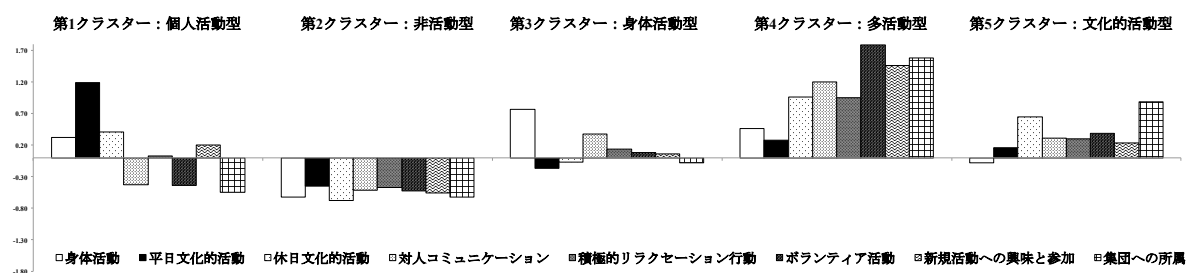


Figure 1 クラスタ分析による活動型の分類

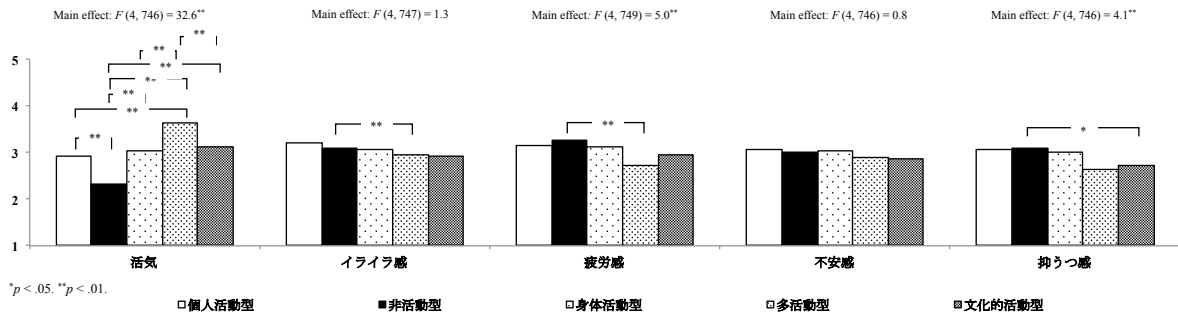


Figure 2 活動型による職業性ストレスの比較