

令和 2 年 6 月 29 日現在

機関番号：34509

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2019

課題番号：16K04409

研究課題名(和文) 職場と教育現場のためのポジティブメンタルヘルス推進プログラムの開発と展開

研究課題名(英文) Development of Positive Mental Health Promotion Programs for Workplaces and Schools

研究代表者

土井 晶子(Doi, Akiko)

神戸学院大学・心理学部・教授

研究者番号：10465677

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,200,000円

研究成果の概要(和文)：職場においては、対人援助職を中心にポジティブメンタルヘルス研修を実施し、プログラムの精査を行い(土井、2016)、フォーカシングがポジティブ・アプローチに有効であるという結果を得た(Doi, 2017)。実施にあたってのノウハウやコツをまとめ、学会で発表を行い、現場に還元するためのワークショップを実施した(土井、2017、Doi, 2019a & Doi, 2019b)。教育現場においては、大学でポジティブ・アプローチを取り入れた授業を実施した。日本においてポジティブ・アプローチを展開する意義や、プログラムにフォーカシングを活用する方法などを包括的にまとめた(Doi, in press)。

研究成果の学術的意義や社会的意義

近年、ストレスマネジメントなどの従来型のメンタルヘルスへのアプローチだけでは不十分であるとの視点から、「ポジティブメンタルヘルス」という概念が提唱されてきた。本研究では、フォーカシングを活用し、大学生、労働者、特に現場でメンタルヘルス関連業務に従事する対人援助職のための具体的なプログラムを提示し、さらにプログラム立案の方法、安全にプログラムを遂行するためのファシリテーションのノウハウという現場の実情に即した実践的な成果を提示した。また、これらの成果を英語でも書籍として公刊することにより、国内のみならず国際社会でのポジティブメンタルヘルス推進に貢献することができる。

研究成果の概要(英文)：Workshops for promoting positive mental health were offered to helping professionals working in companies, and the result showed that Focusing is effective in the enhancement of positive mental health (Doi, 2017). The detailed program design and how to facilitate the workshops were presented and workshops were given to helping professionals so that they can lead the in-house positive mental health promotion (Doi, 2017, Doi, 2019a & Doi, 2019b). The positive mental health approach was also included in the seminars and classes in the universities where the researchers belong, and gained good feedback from the students. The whole research results, the effectiveness of Focusing for positive mental health, the detailed program contents and how to facilitate the workshops are now in press (Doi, in press).

研究分野：臨床心理学

キーワード：フォーカシング メンタルヘルス グループ・アプローチ

様式 C-19、F-19-1、Z-19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

(1) 社会におけるメンタルケアの必要性

近年、社会においてはメンタル不調の防止が大きな課題となっている。「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(2006)においては4つのケアが推奨され、また改正労働安全衛生法により労働者50名以上の事業場では2015年12月から企業でのストレスチェックが義務化されるなど、職場のメンタルケアの重要性に注目が集まっている。従来のメンタルヘルスケアは、セルフケア、ラインケアともいかにマイナスを減らすか、という視点で行われてきた。また多くの研修は知識伝達型である。しかし、これまで多くのメンタルヘルス研修を実施してきた経験から、知識の伝達だけでは参加者が受け身になりがちで、効果が持続しない(土井, 2014)ことが課題であった。また厳しい社会情勢のもとで、従来のストレスマネジメント中心の研修には限界がある(土井, 2014)。研究代表者は、これまで平成23年度基盤C(フォーカシングとグループアプローチを活用した対人援助職支援の研究)において、講義形式よりもフォーカシング(Gendlin, 1981)などのワークを取り入れた「体験型」研修が有効であり、「強み」に着目するエンパワメントが効果的であるという結果を得ている(土井, 2014)。メンタル不調に限定せず、全員がより元気になることを目標とした研修は、参加者の積極性を引き出し、自信とやる気を生み、組織の活性化につなげることができた。

(2) ポジティブメンタルヘルスという新しい視点

一方で、エンパワメントを主眼とした、すべての個人が強みや持ち味を発揮できるよう支援し、組織の活性化を図る「ポジティブメンタルヘルス」(島津, 2011)が注目されている。ポジティブメンタルヘルスについては、質問紙などによる実証研究が積み重ねられている。実践面では、JUKI、富士通、JR西日本ほかの取り組み事例があるが(「メドミ」プロジェクト、「ぐっジョブカード」の導入、社員表彰制度、等)、企業での単独の取り組みにすぎず、どのような実践が効果的かという介入研究はまだ少ない(川上, 2014; 島津, 2015)。メンタルケアにポジティブメンタルヘルスの概念を導入することで、より参加者の意欲とやる気を引き出すプログラムを作成することができることが期待された。

(3) フォーカシングの有用性

土井(2014)では、高いフォーカシング的態度(福盛・森川, 2003)を有する人は低い人に比べ、職場満足度が有意に高く、有意にストレスが低く、よりソーシャルサポートを自覚しており、より適切なコーピング方略を採用しているなど、フォーカシング的態度を身につけることが職場のメンタルヘルスにとって有効であることが示された。表1にフォーカシング的態度の高群・低群において、メンタルヘルスに差があるかどうかを調査した結果を示す。また、フォーカシングをベースとした体験型プログラムを組み込むことが、参加者の意欲を引き出し、当事者性を持って主体的に研修に参加できるようになることも示されている(土井, 2014)。また本来、フォーカシングは自分自身をケアし、より自分らしく生きていけることを可能にする手法でもあるため、フォーカシングをポジティブメンタルヘルス促進のためのワークとして活用することが有効であると考えられた。

2. 研究の目的

本研究では、個人の強みや資源を最大限に活かすことを目的としたポジティブメンタルヘルスを推進するための実践的研修プログラムの策定・実施・効果検証を行うこととした。また、当プログラムを受講した参加者(主に企業に勤務する対人援助職)が、所属する各職場(企業・組織等)で申請者らのフォローを受けながら活動を継続・推進していくことのできる包括的な支援の仕組みを構築することとした。ポジティブメンタルヘルスの普及により、個人・組織のエンパワメントを向上させ、社会全体が活力を取り戻すことに寄与したいと考えた。また、本プログラムをベースに、大学生向けのポジティブメンタルヘルスを軸とした心理教育プログラムの開発・検証も行い、教育職場に導入することで、

表1.FMS得点高群・低群と各得点のt検定結果

	FMS		t (95)
	高	低	
職務内容	3.11 (0.53)	2.62 (0.49)	4.543***
職場環境	2.88 (0.57)	2.46 (0.65)	3.391***
給与	2.79 (0.82)	2.31 (0.78)	2.919**
人間関係	3.15 (0.57)	1.89 (0.39)	4.777***
積極的問題解決	2.72 (0.72)	2.12 (0.42)	5.213***
逃避	1.92 (0.54)	1.72 (0.53)	1.793
他者の援助	2.11 (0.69)	1.83 (0.48)	2.222*
諦め	2.56 (0.59)	2.29 (0.54)	2.274*
情緒的消耗感	2.12 (0.96)	3.25 (0.80)	6.083***
脱人格化	1.70 (0.61)	2.41 (0.83)	4.598***
個人的達成感の低下	2.70 (0.86)	3.54 (0.64)	5.555***
配偶者サポート	3.28 (0.68)	2.90 (0.75)	2.212*
友人サポート	3.00 (0.65)	2.34 (0.63)	4.578***
家族サポート	3.38 (0.56)	2.91 (0.81)	2.555*
ストレス	4.52 (3.59)	8.77 (4.73)	4.942***

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

学生の主体的な学びの基盤づくりに貢献し

たいと考えた。

### 3. 研究の方法

#### (1) 情報の整理と精査

ポジティブメンタルヘルス研修プログラムの作成にあたっては、文献及び先行研究の精査を精査する。また、国内外の学会（日本人間性心理学会、The Focusing International Conference、The Asia Focusing International Conference、British Association for Counselling and Psychotherapy 等）においてこれまでの実践を報告し、フィードバックを得た。さらにこれらの学会において、ポジティブメンタルヘルスに関する研究を行っている国内外研究者と交流し、情報交換を行う。

#### (2) プログラムの策定・実施・フィードバックによる改訂

(1) で得られた知見に基づき、職場を対象としたポジティブメンタルヘルス研修プログラムを作成し、実施する。対人援助職・産業保健スタッフを対象とするもの、一般社員（新入社員および管理職）を対象とするものの2種類を作成し、(独)大阪産業保健総合支援センター、大阪府、大阪労働局、日本通運(株)、JA 大阪、兵庫県立大学地域ケア開発研究所等の協力を得て実施し、研修後のアンケート等より得られたフィードバックをもとにプログラムを洗練させる。

#### (3) プログラムの展開・現場での取り組み支援

改定したプログラムを対人援助職・産業保健スタッフが現場に持ち帰って実施できるようになるためには、単なるプログラム構成や使用するワーク・エクササイズをマニュアル化するだけでなく、プログラム作成にあたって配慮すべき点、進め方のコツやファシリテーションの方法を伝える必要がある。各事業場で、それぞれの必要性と現状に応じた研修プログラムを現場で作成し、実施できるように、プログラム立案・構成・実施のそれぞれについて留意すべき点、配慮事項などをまとめ、広く職場で展開できるように情報を提供する。

### 4. 研究成果

#### (1) ポジティブメンタルヘルス研修プログラムの作成と実施

研究代表者らがこれまで行ってきた実践を報告し（土井、2016；Doi, 2017a & 2017b）、他の研究者・実践家からのフィードバックを求め、さらに情報交換を行うなどして国内外の知見を収集し、検討した。それらを参考にしつつ対人援助職・産業保健スタッフという現場でメンタルケアを担当している専門職、また企業の新入社員や管理職など一般向けのポジティブメンタルヘルス研修プログラムを立案し、実施した。

研修プログラムの実施件数は合計で36件、うち対人援助職・産業保健スタッフ対象のものは24件、社員・向けの場合は12件（JA大阪、日本通運(株)、陸上自衛隊、大学公開講座、市民講座等）であった。主催者との兼ね合いで、フィードバックのためのアンケートを取れないケースもあったが、おおむね参加者からは好意的な反応が得られた。図1に満足度調査結果、図2に研修がどの程度役だったかの「有益さ」についての結果の例を示す。

自由記述では、「元気になった」、「ポジティブなコミュニケーションの重要性に気づいた」、「今ある資源を活かすことの重要性が理解できた」など、ポジティブな面に焦点を当てたことに対する好意的な感想が、どの研修でも多く聞かれた。

また多くのメンタルヘルス研修で見られる「知識伝達型」ではなく、知識を伝えた上で、それを実際に体験することのできるワークを中心とした「体験型」研修として実施したことも、参加者にとって手応えが感じられる要因になったようであった。

体験型ワークでは、研究代表者が専門とするフォーカシングとグループアプローチ、さらに研究分担者が専門とするマインドフルネスをベースにエクササイズを組み立てた。フォーカシングは、安全に自分の気持ちに触れ、丁寧に扱うことを可能とするため、集合型の研修であっても安全に勧めることができる。また、マインドフルネスはストレスマネジメントに有効であることが示されているが、(カバットジン、2007 他)、それだけでなく「今の自分の状態をあるがままに受け入れる」ことによる心の安定をもたらすことができる。これらの技法を組み合わせることで実施したところ、もっとグル

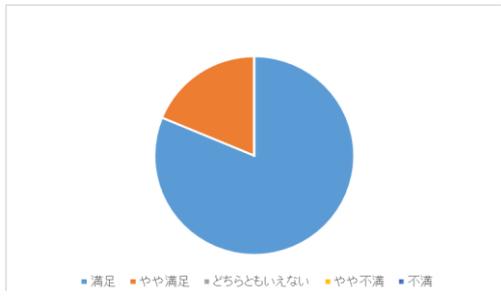


図1 研修満足度

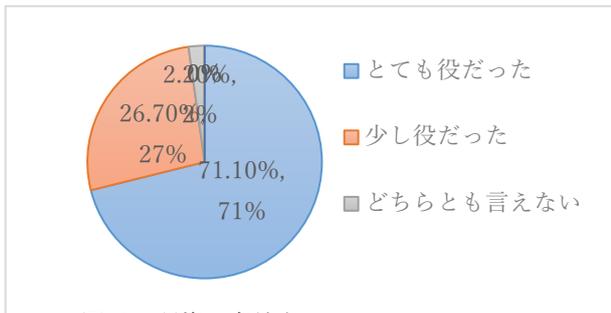


図2 研修の有益さ

一ワークなどのアウトプットの時間を増やしてほしいという希望が多く見られ、体験型研修へのニーズは高いことが推測された。これらのフィードバックにもとづき、微調整を行って、どのような構成が望ましいかを検討した（土井、2016&2017c、千葉・土井他、2018）。

### （3）現場に持ち帰って使えるようにするための工夫

研修の効果が継続するためには、繰り返し学ぶ機会が提供されることが重要である。しかし、予算や時間の都合上、毎回外部から講師を招聘できるわけではない。また、各事業場には固有の課題・問題があり、その現場に応じたプログラムの調整が必要である。そのためには、外部講師に頼り切りになるのではなく、特に現場のメンタルヘルスを担当し、当該事業場の事情に精通している専門職（保健師、看護師、衛生管理者等）が、現場で必要とされているプログラムを作成し、実施できるようになることが求められる。

そのため、2年目以降は、研修プログラムの実施および改訂に加えて、「社内におけるセルフケア研修のコツ」と題して、どのようにプログラムを作成し、実施するか」という点を主眼とした研修も並行して実施した。また、その内容をまとめて国内外の学会で発表した（土井、2017c；Doi, 2019a & 2019b）。これらの成果をまとめ、書籍の一部として公刊する予定である（Doi, in press）。

### （4）国内外における位置づけとインパクト

ポジティブメンタルヘルスについては様々な知見が積み重ねられているが、実際の研修実施にあたって、特に集団で体験型研修を行う際の細やかな配慮やファシリテーションの工夫について記述したものは見当たらない。本研究は、研究代表者らが専門としてきたフォーカシングやマインドフルネス、さらにはグループに対するファシリテーションスキルを、ポジティブメンタルヘルス研修の実施にあたってどのように使うかという実践的な側面を明らかにすることができたという点で、メンタルヘルス対策に貢献するものであると言えよう。また研究成果を英語で刊行する機会（Doi, in press）が得られたことは、広く海外にもポジティブメンタルヘルス研修の日本での実践を紹介し、国際的にもポジティブメンタルヘルスの推進に寄与できると考えられる。

### （5）今後の展望

当初は、職場だけでなく学校現場においてもポジティブメンタルヘルスを展開するためのプログラムを作成する予定であった。しかし、2016年に研究分担者が、2018年に研究代表者がそれぞれ急遽、海外研究員として1年間不在になるという、研究計画を策定した時点では予期しなかった事情が生じた。そのため、予定していた学校での取り組みを行うことができなかった。今後は今回の研究成果を踏まえ、教育現場でどのようにプログラムを作成し、展開していくかを検討していきたい。

### <引用文献>

- 千葉理恵・土井晶子・呉小玉・山口綾・余田明美・畑田純子・平山智佐代・岩崎照子（2018）「まちの保健室」ボランティア看護師等を対象とした、コミュニケーション・スキル研修の効果、第19回兵庫県総合リハビリテーション・ケア研究大会、神戸市教育会館
- 土井晶子（2014）産業保健スタッフのためのポジティブメンタルヘルス研修の試み、産業精神保健、22（4），305-309.
- 土井晶子（2016.6）. 企業メンタルヘルス研修における「ポジティブメンタルヘルス」導入の試み、第23回日本産業精神保健学会、KKR 大阪.
- Doi, A. (2017a) Recovering Your Energy at Work: Focusing as a Way to Positive Mental Health (「働くあなた」の大事なことは？: ポジティブメンタルヘルスのためのフォーカシング)、*The 1st Asia Focusing International Conference*, 生田神社会館（口頭発表）
- Doi, A. (2017b) Touching Your Place of Peace and Empowerment: Focusing for Self-Care. Workshop for the "MA Person-Centred Experiential Counselling & Psychotherapy Course" at the University of Nottingham, Nottingham, U.K.
- 土井晶子（2017c）企業に「元気」を取り戻す：ポジティブメンタルヘルスの実践と課題、日本人間性心理学会第36回大会、東海学園大学
- Doi, A. (2019a) How to Weave in Focusing Essence to Mental Health Workshops, *the 28th International Focusing Conference*, Merida, Mexico.
- Doi, A. (2019b) Finding Joy and Energy Inside: The Power of Taking Care of Yourself, *the 2nd Asian Focusing International Conference*, 華東師範大学、上海、中国.
- Doi, A. (in press) Recovering your strength, passion and love in life: Focusing for empowering helpers and company workers. Moore, J. and Kyriotakis, N. (Eds.) *Senses of Focusing*, Eurasia Publications
- 福盛英明・森川友子（2003）：青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関

- 連、心理臨床学研究、20(6)、580-587.
- Gendlin, E. T. (1981) *Focusing*. New York: Bantam Press.
- カバットジン、J. (2007) マインドフルネスストレス低減法、春木豊 (訳)、北大路書房
- 川上憲人 (2014) 健康いきいき職場づくり：職場のメンタルヘルスへのポジティブ・ノンヘルス  
セクターアプローチ、産業医学レビュー、26:211-238.
- 厚生労働省 (2006) 労働者の心の健康の保持増進のための指針
- 島津明人 (2011) ワーク・エンゲイジメントとポジティブメンタルヘルス、産業精神保健、19、  
280-284.
- 島津明人 (2015). ワーク・エンゲイジメントとポジティブメンタルヘルス、産業保健 21、82、  
6-7.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3件（うち査読付論文 0件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 小室弘毅	4. 巻 11
2. 論文標題 ソマティックソマティック心理学をつなぐものとしてのスピリチュアリティ 台湾文化と日本文化の比較を通して	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 人間健康学研究	6. 最初と最後の頁 25-38
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 小室弘毅	4. 巻 4
2. 論文標題 ソマティクスとソマティック心理学をつなぐもの 台湾での経験から	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 VOSS (Voice of Somatics & Somatic Psychology)	6. 最初と最後の頁 14-18
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計7件（うち招待講演 0件/うち国際学会 3件）

1. 発表者名 Doi, A.
2. 発表標題 How to Weave in Focusing Essence to Mental Health Workshops
3. 学会等名 the 28th International Focusing Conference, Merida, Mexico (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Doi, A.
2. 発表標題 Recovering Your Energy at Work: Focusing as a Way to Positive Mental Health (「働くあなた」の大事なことは? : ポジティブメンタルヘルスのためのフォーカシング)
3. 学会等名 The 1st Asia Focusing International Conference, 生田神社会館 (国際学会)
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 土井晶子
2. 発表標題 企業に「元気」を取り戻す：ポジティブメンタルヘルスの実践と課題
3. 学会等名 日本人間性心理学会第36回大会、東海学園大学
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 千葉理恵・土井晶子・呉小玉・山口綾・余田明美・畑田純子・平山智佐代・岩崎照子
2. 発表標題 「まちの保健室」ボランティア看護師等を対象とした、コミュニケーション・スキル研修の効果
3. 学会等名 第19回兵庫県総合リハビリテーション・ケア研究大会、神戸市教育会館
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 土井晶子
2. 発表標題 企業メンタルヘルス研修における「ポジティブメンタルヘルス」導入の試み
3. 学会等名 第23回日本産業精神保健学会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 Doi, A.
2. 発表標題 Finding Joy and Energy Inside: The Power of Taking Care of Yourself
3. 学会等名 the 2nd Asian Focusing International Conference (国際学会)
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計6件

1. 著者名 渡部昌平	4. 発行年 2019年
2. 出版社 金子書房	5. 総ページ数 265
3. 書名 ライフキャリア：人生100年時代の私らしい働き方	

1. 著者名 パトリシア・オミディアン	4. 発行年 2020年
2. 出版社 金子書房	5. 総ページ数 未定
3. 書名 Reaching Resilience	

1. 著者名 大野 博之、奇 恵英、斎藤 富由起、守谷 賢二	4. 発行年 2019年
2. 出版社 福村出版	5. 総ページ数 416
3. 書名 公認心理師のための臨床心理学	

1. 著者名 小室弘毅	4. 発行年 2017年
2. 出版社 ナカニシヤ出版	5. 総ページ数 258
3. 書名 ワークで学ぶ教職概論	

1. 著者名 小室弘毅	4. 発行年 2018年
2. 出版社 ナカニシヤ出版	5. 総ページ数 272
3. 書名 ワークで学ぶ教育課程論	

1. 著者名 Moore, J他	4. 発行年 2021年
2. 出版社 Eurasia Publications	5. 総ページ数 未定
3. 書名 Senses of Focusing	

〔産業財産権〕

〔その他〕

<p>神戸学院大学教員総覧  <a href="https://www.kobegakuin.ac.jp/information/public/teacher/psychology/doi.html">https://www.kobegakuin.ac.jp/information/public/teacher/psychology/doi.html</a>          土井晶子研究室  <a href="https://doiakiko.jimdo.com">https://doiakiko.jimdo.com</a>          関西大学学術情報システム  <a href="http://gakujo.kansai-u.ac.jp/profile/ja/Sd6c7xav04c7d90de0289b908cf.html">http://gakujo.kansai-u.ac.jp/profile/ja/Sd6c7xav04c7d90de0289b908cf.html</a>          土井晶子研究室  <a href="https://doiakiko.jimdo.com/">https://doiakiko.jimdo.com/</a>          神戸学院大学心理学部教員総覧  <a href="https://www.kobegakuin.ac.jp/information/public/teacher/psychology/doi.html">https://www.kobegakuin.ac.jp/information/public/teacher/psychology/doi.html</a>          関西大学学術情報システム  <a href="http://gakujo.kansai-u.ac.jp/profile/ja/Sd6c7xav04c7d90de0289b908cf.html">http://gakujo.kansai-u.ac.jp/profile/ja/Sd6c7xav04c7d90de0289b908cf.html</a>          土井晶子研究室  <a href="https://doiakiko.jimdo.com/">https://doiakiko.jimdo.com/</a></p>
---

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	小室 弘毅  (Komuro Hiroki)  (30551709)	関西大学・人間健康学部・准教授   (34416)	