

令和 4 年 6 月 21 日現在

機関番号：32693
 研究種目：基盤研究(C) (一般)
 研究期間：2018～2021
 課題番号：18K10554
 研究課題名(和文) 医療・介護職場におけるメンタルヘルス一次予防のための包括的職場環境改善の効果

研究課題名(英文) Effect of participatory intervention for workplace improvement for primary prevention of mental health in health care workplace

研究代表者
 吉川 悦子 (Yoshikawa, Etsuko)
 日本赤十字看護大学・看護学部・准教授

研究者番号：0043554
 交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、医療・介護職場におけるメンタルヘルス一次予防のための包括的職場環境改善プログラムを用いた介入研究を実施し、ストレス対策の効果を検討するものである。新型コロナウイルス感染症拡大により、複数の職場で展開していた介入研究は中断を余儀なくされたが、コロナ禍で浸透したICTツールやウェブ会議システムを用いて、遠隔での職場環境改善プログラムの実現可能性について検討した。障害者福祉施設で働く職員を対象に遠隔プログラムを試行し、これらの知見から、医療・介護職場においてメンタルヘルス一次予防のための遠隔職場環境改善プログラムを実施する際のツールが開発された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

新型コロナウイルス感染症拡大により、業務負荷やストレスが増大した医療保健福祉分野で働く職員の効果的なストレス軽減策を、感染症まん延の中であっても実施可能な遠隔プログラムとして開発した点での実効性や有用性について大きな意義がある。また、長引くコロナ禍により中長期的なストレスを受け続けている保健医療福祉従事者への実効的なストレス対策を開発したことでの社会的意義も挙げられる。

研究成果の概要(英文)：Due to the current situation with COVID-19, healthcare workers are faced with various work-related risks. On the other hand, the COVID-19 pandemic has dramatically changed our lifestyles and workstyles, especially adaptation to information and communication technologies (ICT) is needed. In this study, we explore to practical methods for developing online participatory workplace environment improvement programs incorporating ICT as an effective approach for stress reduction. The purpose of this study, to develop a training program for stress reduction to staff members in healthcare workplace. The trial program was provided the online style. By using a participatory approach that emphasizes social dialogue and action-oriented rather than one-way lecture-type training, staff members empower multifaceted actions for stress reduction with their own initiatives. It is important to advance practical methods for stress reduction that can be applied to this new-normal working life.

研究分野：産業看護

キーワード：産業保健 産業看護 参加型アプローチ 職場環境改善 メンタルヘルス一次予防策 医療職場 介護
 職場 アクションチェックリスト

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

1. 研究開始当初の背景

2016年労働力調査によると、医療・福祉分野は全産業の中で最も就業者数が増加しており、今後も少子高齢化や核家族化を背景に医療・介護職の需要はますます高まると予測されている(総務省統計局,2016)。一方で医療・介護職者の労働環境は、慢性的な人手不足、夜勤・交代制勤務に伴う長時間労働、腰痛や筋骨格系障害、バーンアウトやハラスメントなど、心身の健康を脅かされる心理社会的要因にさらされ、年々その過密性・過酷さを増している(日本看護協会,2005)。医療福祉業における精神障害および自殺による労災認定件数は、製造業、卸売小売業に続いて多く(厚生労働省,2016)、医療・介護職場におけるメンタルヘルス対策は喫緊の課題である。また、医療・介護職者の離職者数は他の業種に比べても多く(厚生労働省,2017)、早期離職や定着率の低さは医療・介護職場の経済的負荷となり、ケアの質保証にも悪影響を及ぼす。医療・介護職者が心身共に健康的に安心して働き続けることのできる職場環境の構築は、医療・介護従事者の労働生活の質(QOWL)向上だけではなく、医療・介護サービスの質向上や、サービス利用者のウェルビーイング、QOLに資することになる。

医療・介護職者のメンタルヘルスに関する国内研究は、ストレス調査の結果(赤羽,2017;北島ら,2016)やハラスメントと職務継続意向の関連性(原野ら,2017)、バーンアウトの状況(福崎&谷原,2015;金原ら,2013)など、職業性ストレスの現状把握や要因分析を中心とした研究が多く、介入研究はほとんど実施されていない。医療・介護職者を対象としたメンタルヘルスの介入研究は、コーピング研修などのセルフマネジメント(谷口,2013; Hirokawa et al,2012)、集団認知療法(畑山ら,2011)やストレッチなどのアクティビティ(小林&志田,2017)など個別アプローチが中心であった。しかし近年、職場環境への包括的な視点での予防的組織介入がメンタルヘルスを含むストレス対策に有効であることが複数の系統的レビューにより示されている(Montano et al,2014; LaMontagne et al, 2007)。これらの中には医療・介護職を対象とした介入研究も含まれており、職場環境や労働条件など職場の諸条件に同時に介入した包括的改善が効果的であることが示唆されている(Montano et al,2014)。

医療・介護職場では、実践レベルでの職場環境改善の良好実践事例が蓄積されつつあるが、方法論や評価方法が体系化されていないことも明らかになった。これらの良好実践事例を整理した上で、医療・介護職場の特性や労働条件に適したメンタルヘルス一次予防のための包括的職場環境改善プログラムを科学的根拠に基づき整理することで、医療・介護職場における実効的なメンタルヘルス一次予防対策が提唱できる可能性がある。

2. 研究の目的

本研究の目的は、医療・介護職場における実効的なメンタルヘルス一次予防のための包括的職場環境改善プログラムを用いたクラスター無作為化比較試験を実施し、ストレス対策の効果を精神的健康度、ストレスバイオマーカーを含む身体指標を用いて明らかにするものである。しかしながら、新型コロナウイルス感染症拡大により、複数の職場で展開していた介入研究は中断を余儀なくされた。このため、コロナ禍で浸透した ICT ツールやウェブ会議システムを用いて、遠隔での職場環境改善プログラムの実現可能性について検討し、研究目的を以下の通り修正した。本研究の目的は、障害者福祉施設で働く職員を対象に遠隔プログラムを試行し、これらの知見から、医療・介護職場における実効的なメンタルヘルス一次予防のための遠隔職場環境改善プログラムを開発することである。

3. 研究の方法

メンタルヘルス一次予防のための参加型職場環境改善を遠隔で開催することを前提としたプログラム設計について検討した。Google フォームズや Zoom 等、既存の IT ツールやウェブ会議システムを活用した各プログラム内容の設計と試行、ウェブサイトで実施可能なアクションチェックリストの開発を行い、遠隔での参加型職場環境改善の一連の取り組み支援方を検討した。

1年目である 2018 年度は医療・介護職場ですでに実践されているメンタルヘルス一次予防に役立った包括的職場環境改善の良好実践事例を中心に研究を実施し、医療・介護職場介入プログラム要件を整理した。同時に、対照群の実施プログラム内容を含む詳細な介入プロトコルを検討した。

2年目(2019年度)は、1職場でパイロットスタディを実施し、介入プロトコルの調整を行った。介入職場は3職場(医療系2,介護系1)で、各職場に順次介入研究を実施したが、これらの職場での介入は、新型コロナウイルス感染症の拡大によって中止となった。2019年度の成果物としては、医療・介護職場での包括的職場環境改善プログラムのツールと運用マニュアルを作成した。3年目である 2020 年度は、遠隔での職場環境改善プログラムの実現可能性を検討すべく、障害者福祉施設で働く職員を対象にウェブ会議システム Zoom を用いた完全オンラインプログラムを3回実施した。最終年度である 2021 年度は、医療・介護職場におけるメンタルヘルス一次予防のための遠隔職場環境改善プログラムを実施する際のツール(フォーム機能付きアクションチ

チェックリスト、ウェブサイトベースのアクションチェックリスト)が開発され、遠隔参加型職場環境改善プログラムでの留意事項が整理された。

4. 研究成果

(1) 開発した ICT ツール

フォーム機能付きアクションチェックリスト

集合形式(対面)で行う参加型職場環境改善プログラムでは、アクションチェックリストを印刷したものを配布し、アクション項目を読みながら自身でチェックする時間を10分程度設けていた。当初、オンライン形式でも同様の方式で配布資料を電子ファイルで送っていたが、自宅にプリンターがない、プリンターがあっても画面上でファイルを確認しながら個人ワークを進める者もいたことから、PDFファイルのフォーム機能を付加したアクションチェックリストを作成した(図1)。このフォーム機能付きのアクションチェックリストをPC画面上で使用することで、PDFファイルであっても、各アクション項目の「いいえ」や「はい」また「優先する」にチェックができるようになった。さらに、個人ワークシートにテキスト入力ができるフォームを付加することで、個人ワークの作成までを各自のPC画面上で行えるようになった。

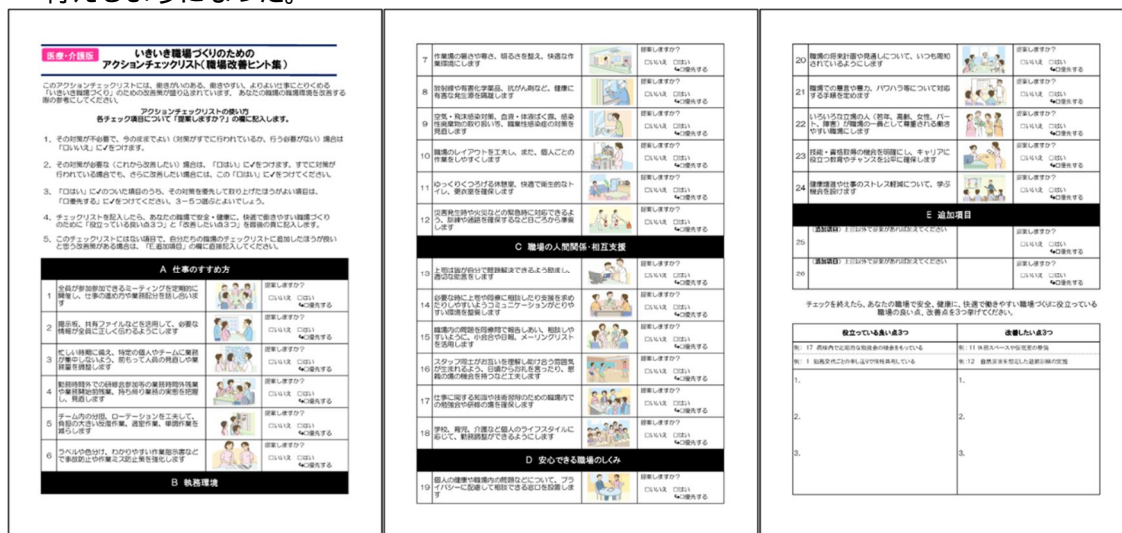


図1 フォーム機能付きアクションチェックリスト

良好事例写真投票のための Google フォームズ

集合形式(対面)で行う参加型職場環境改善では、ホワイトボードに12枚のA3サイズまたはA4サイズの写真をはり、働きやすい職場づくりに役立つと思う職場環境改善の事例としてプログラム参加者に投票してもらった。投票は、付箋を用いて、特によいと思った事例には赤、次に良いと思った2事例に黄色など色別に投票してもらい、ホワイトボードを見るだけでどの改善写真に最も多くの赤または黄色の付箋がはられたか、一目で分かるようになっていた。参加者がこれらの改善写真を使った投票によって、ストレス対策といった一見可視化が難しいと思われる職場環境改善について具体的なイメージ(視覚化)を持つとともに、ストレス対策に資する職場環境改善の具体的な内容についてヒントを得ることができる。オンライン方式での写真投票は、ITツールであるGoogleフォームズを使用して、12枚の写真から3つを選択する、次いで12枚の写真から1つを選択するといった2つのアンケートフォームを作成し、参加者にアクセスしてもらって投票を行った。集合形式では、参加者が張り付けた付箋を、赤と黄色に並び替える、数を数えるといった工程が必要であったが、Googleフォームズでは、投票後に自動的に結果が集計され、円グラフや棒グラフなどでその結果がすぐに共有できるといった点から



図2 写真投票結果(Googleフォームズ)

も、集合形式と同様に、結果が全員に共有できる、また、その工程に至っては IT ツールを用いたほうがより簡便に実施できることが明らかになった。

(2) 遠隔での職場環境改善プログラムの実施

集合式での時間配分を参考に、遠隔での参加型職場プログラムの時間設定を検討し(図 3)、実際に障害者介護施設の職員を対象に遠隔での参加型職場環境改善プログラムを実施した。

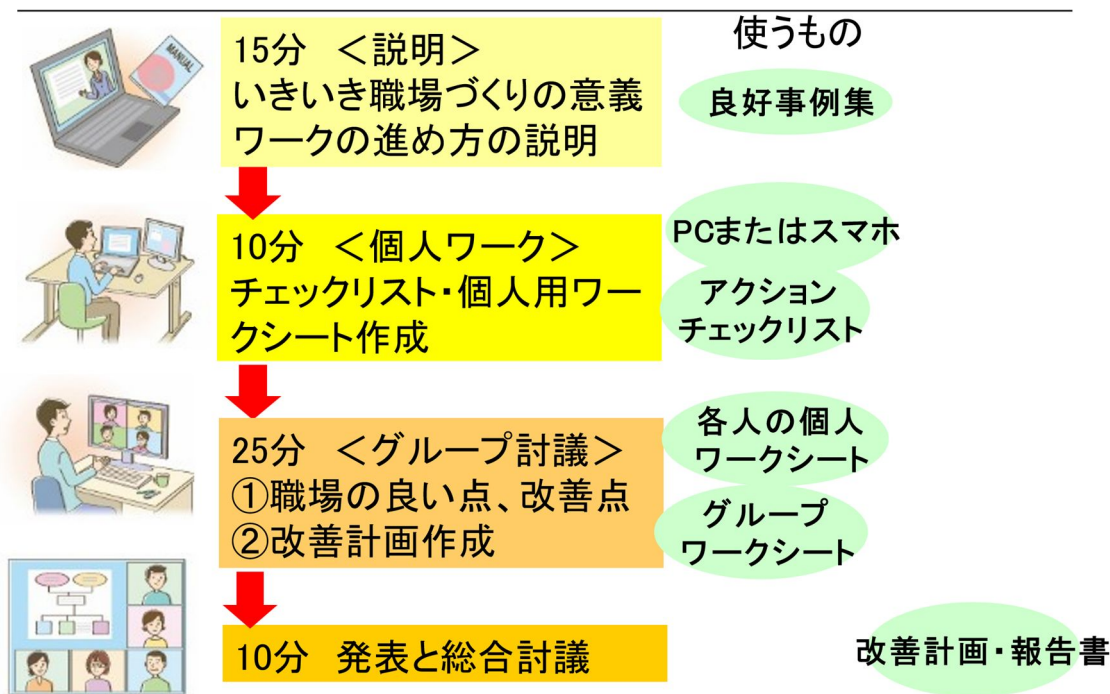


図 3 遠隔での参加型職場環境改善手順

参加型アプローチの諸原則に基づいた各プログラム内容については、良好事例を学ぶための Google フォームズを活用した良好写真投票、自職場の職場環境や仕事の進め方等についてアクションチェックリストを用いて振り返り、働きやすい職場づくりに役立つ良い点3つ、改善すべき点3つを整理する個人ワーク(フォーム機能付き PDF または IT ツール)、これらの結果を小グループで話し合うグループワーク (Zoom) が遠隔にて実施可能かを試行した。Google フォームズについては、企業のセキュリティ環境によってアクセスが不可能な場合があり、汎用性に課題があった。フォーム機能付き PDF は使用デバイスや OS 環境によってチェック機能が正常に作動しないことがあった。Zoom を用いたグループワークについては、参加者の IT リテラシーに依存するものの、比較的スムーズに実施が可能であった。時間配分に関しては、従来の集合対面形式での参加型職場環境改善プログラムと同様の設定としたところ、不足感を持った参加者が多かった。

IT システム等を活用することで、時間や場所を選ばず職場環境改善の取り組みを参加型アプローチで進めていくことが可能であり、人的・物的資源に一定の制約がある小規模事業場においても実現可能性の高い職場環境改善方策となる可能性が示唆された。一方で、ウェブを用いた IT ツールの普及においては、企業ごとのセキュリティポリシーや労働者の IT リテラシーに左右される可能性もあり、事業場での自律的な運用に向けた諸課題を整理していく必要があると考えらる。

<参考・引用文献>

古市孝義：介護現場におけるハラスメントの整理 関連領域を含む先行研究レビュー，人間関係学研究，2019；20：81-8.

川上憲人，島津明人，土屋政雄，他．産業ストレスの第一次予防対策 科学的根拠の現状とその応用．産業医学レビュー．2008；20(4)：175-96.

厚生労働省．平成 28 年度過労死白書．参照先：

<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/karoushi/16/dl/16-1.pdf>

厚生労働省．医療従事者の勤務環境の改善について．参照先：

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/quality/

Montano D, Hoven H, Siegrist J. Effects of organisational-level interventions at work on employees' health: a systematic review. BMC Public Health. 2014;14(1):135

総務省統計局．労働力調査（基本集計）平成 28 年（2016 年）平均（速報）結果．参照先：
<http://www.stat.go.jp/data/roudou/sokuhou/nen/ft/>

関本睦：訪問介護員に対するケア・ハラスメントの実態，四国大学紀要，A(人文・社会科学編)，2019；52：17-30.

吉田輝美：介護労働者の労働環境支援についての一考察 施設ケアハラスメントの現状を踏まえて，仙台白百合女子大学紀要，2009；13：91-106.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計10件（うち査読付論文 6件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 5件）

1. 著者名 吉川 悦子, 仲尾 豊樹, 吉川 徹	4. 巻 27 (3)
2. 論文標題 【業種・職種と産業ストレス対策】介護サービス業のストレスとメンタルヘルス一次予防策	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 産業ストレス研究	6. 最初と最後の頁 327 - 332
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 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 吉川 悦子, 吉川 徹	4. 巻 28
2. 論文標題 実践編-心理学的知見に基づいた職場へのアプローチの実際 ストレスチェック制度における集団分析から職場環境改善につなげるアプローチ	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 産業精神保健	6. 最初と最後の頁 79 - 83
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 Yoshikawa Etsuko, Kogi Kazutaka	4. 巻 61
2. 論文標題 Outcomes for facilitators of workplace environment improvement applying a participatory approach	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 Journal of Occupational Health	6. 最初と最後の頁 415 ~ 425
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1002/1348-9585.12065	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 湯浅 晶子, 吉川 悦子, 吉川 徹	4. 巻 95
2. 論文標題 参加型職場環境改善の評価指標に関する文献レビュー	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 労働科学	6. 最初と最後の頁 10 ~ 29
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.11355/isljsl.95.10	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 Yoshikawa Etsuko, Nishikido Noriko, Sasaki Minako, Ito Michiyo, Watai Izumi, Sudo Jun, Mochizuki Mai	4. 巻 1
2. 論文標題 Development of an occupational health nurse's guidebook to promote the balance between cancer treatment and work	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 Environmental and Occupational Health Practice	6. 最初と最後の頁 31 ~ 38
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1539/eohp.2019-0012-0A	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 吉川 悦子	4. 巻 39
2. 論文標題 第13次労働災害防止計画のキー・トピックス(第3回・No.9)職場におけるメンタルヘルス対策	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 安全衛生コンサルタント	6. 最初と最後の頁 42 ~ 47
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 湯浅晶子, 吉川悦子, 佐野友美, 竹内由利子, 吉川徹	4. 巻 32(4)
2. 論文標題 ストレスチェック制度と職場環境改善 参加型職場環境改善の実例	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 ストレス科学	6. 最初と最後の頁 386 - 393
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 吉川 悦子, 吉川 徹	4. 巻 10(3)
2. 論文標題 皆がいきいきと働ける職場づくりを目指して 職場環境改善の基本	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 産業保健と看護	6. 最初と最後の頁 200 - 205
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 浅井 裕美, 今村 幸太郎, 堤 明純, 島津 明人, 井上 彰臣, 廣 尚典, 小田切 優子, 吉川 徹, 吉川 悦子, 川上 憲人	4. 巻 25(2)
2. 論文標題 ストレスチェック制度施行開始1年度の実施状況、有用性および課題 労働者へのインターネット調査	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 産業ストレス研究	6. 最初と最後の頁 257 - 271
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 有
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 Imamura K, Asai Y, Watanabe K, Tsutsumi A, Shimazu A, Inoue A, Hiro H, Odagiri Y, Yoshikawa T, Yoshikawa E, Kawakami N	4. 巻 60(4)
2. 論文標題 Effect of the National Stress Check Program on mental health among workers in Japan: A 1-year retrospective cohort study.	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 Journal of occupational health	6. 最初と最後の頁 298 - 306
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1539/joh.2017-0314-0A	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

[学会発表] 計13件(うち招待講演 3件/うち国際学会 4件)

1. 発表者名 吉川悦子, 吉川徹, 湯浅晶子, 佐野友美, 竹内由利子
2. 発表標題 ストレスチェック制度を活用した参加型職場環境改善の効果
3. 学会等名 第26回日本産業精神保健学会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Yoshikawa E, Yoshikawa T, Sano Y, Takeuchi Y, Kogi K
2. 発表標題 Participatory Approaches for Workplace Improvements on Mental Health and Job Performance Among hospital Nurses in Japan.
3. 学会等名 7th FOHNEU International Congress (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 吉川徹, 吉川悦子
2. 発表標題 ストレスチェックを活かした参加型職場環境改善の進め方
3. 学会等名 第26回日本産業精神保健学会 (招待講演)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 吉川悦子, 土屋政雄, 佐野友美, 湯淺晶子, 竹内由利子, 吉川徹
2. 発表標題 バイオリンプロットを用いた参加型職場環境改善の効果評価の検討
3. 学会等名 第91回日本産業衛生学会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 E. Yoshikawa, T. Yoshikawa, Y. Takeuchi, Y. Sano, A. Yuasa, K. Kogi
2. 発表標題 Participatory Approaches for Workplace Improvements on Mental Health and Job Performance Among hospital Nurses in Japan
3. 学会等名 The 7th FOHNEU International Congress (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 湯淺晶子, 吉川悦子, 吉川徹, 竹内由利子, 佐野友美
2. 発表標題 ストレスチェック制度を活用した参加型職場環境改善マニュアルの開発
3. 学会等名 第91回日本産業衛生学会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 小木和孝, 竹内由利子, 佐野友美, 吉川悦子, 吉川徹
2. 発表標題 参加型職場環境改善の継続実施職場におけるメンタルヘルス改善策の推移とその特徴
3. 学会等名 第91回日本産業衛生学会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 吉川悦子, 湯浅晶子
2. 発表標題 医療機関での参加型職場環境改善が業務遂行能力やメンタルヘルスに及ぼす効果
3. 学会等名 第38回 日本看護科学学会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 吉川悦子
2. 発表標題 職場活性化と生産性向上に資する参加型職場環境改善手法の検討
3. 学会等名 第28回日本産業衛生学会全国協議会（招待講演）
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 吉川悦子, 柴留 富美子, 安部 仁美, 佐野 友美, 毛利 一平, 奥村 隆志, 仲尾 豊樹, 吉川 徹
2. 発表標題 知的障害児者施設におけるCOVID-19感染症対策のための参加型研修プログラムの開発
3. 学会等名 第94回日本産業衛生学会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 吉川悦子
2. 発表標題 健診・医療機関で働く女性職員のための健康管理
3. 学会等名 第62回日本人間ドック学会学術大会（招待講演）
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Etsuko Yoshikawa
2. 発表標題 Development of Participatory Training Program for Preventing COVID-19 in Staff of Facilities for Mentally Retarded Children
3. 学会等名 33rd International Congress on Occupational Health（国際学会）
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 Etsuko Yoshikawa
2. 発表標題 Participatory approach and tools for stress reduction in Japan
3. 学会等名 33rd International Congress on Occupational Health（国際学会）
4. 発表年 2022年

〔図書〕 計2件

1. 著者名 吉川 悦子, 小木 和孝, 佐野友美, 吉川 徹	4. 発行年 2018年
2. 出版社 大原記念労働科学研究所	5. 総ページ数 144
3. 書名 職場ストレス予防チェックポイント～ 職場ストレス予防のための実際的な改善策	

1. 著者名 小木和孝, 佐野友美, 吉川悦子, 吉川徹	4. 発行年 2021年
2. 出版社 大原記念労働科学研究所	5. 総ページ数 150
3. 書名 医療職場の人間工学チェックポイント	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

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
--	---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------