

令和 6 年 6 月 8 日現在

機関番号：32651

研究種目：若手研究

研究期間：2020～2023

課題番号：20K14228

研究課題名（和文）心の健康格差是正を意図したメンタルヘルスプロモーション行動支援ツールの開発と評価

研究課題名（英文）The development and evaluation of the program for encouraging to practice mental health promotion behavior for reducing mental health disparities

研究代表者

島崎 崇史（Shimazaki, Takashi）

東京慈恵会医科大学・医学部・講師

研究者番号：20735170

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）：本研究の目的は、メンタルヘルスプロモーション行動（身体活動、文化的活動、コミュニケーション、リラクゼーション、援助・支援活動、新規活動への興味・参加、集団への所属）の影響要因の特定、社会的な要因の影響によりメンタルヘルスプロモーション行動を実施できていないリスク層の特定、およびリスク層を対象とした行動変容プログラムの開発と評価、であった。一連の7つの研究によって、メンタルヘルスプロモーション行動実施に影響を与える個人・環境要因、および非実施層の特徴が明らかになった。また、ワークブックおよびeラーニングによる介入の有用性と限界点が明らかになった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の学術的意義としては、メンタルヘルスプロモーションに関する基礎・実践研究をおこなった点にある。これまで、メンタルヘルスの不調に対しては、ストレスチェック制度をはじめ早期発見・早期治療を意図した二次予防的な取り組みに力が注がれてきた。一方、本研究では、心の健康に対する健康増進・発症予防、すなわち一次予防的に着目した点が意義深いと考えられる。社会的意義としては、個人が毎日の生活の中で「自助努力」として積極的に心の健康増進をおこない、将来的に心の健康格差を是正するための支援ツールを開発し効果検証をおこなった点にある。

研究成果の概要（英文）：This study aimed to identify the determinants of mental health promotion behaviors (e.g., physical activity, cultural activity, relaxation, volunteer activity, activity challenge, and group affiliation) in consideration of the characteristics of individuals who did not practice mental health promotion behaviors. It also aimed to develop an intervention program focusing on mental health promotion behaviors. The seven series of related studies highlight the individual and environmental determinants and sociodemographic characteristics of non-practitioners of mental health promotion behaviors. In addition, intervention studies demonstrated the efficacy and limitations of workbooks and e-learning programs.

研究分野：健康心理学

キーワード：メンタルヘルス プロモーション 行動 ストレス 健康格差 個人 社会 介入

### 1. 研究開始当初の背景

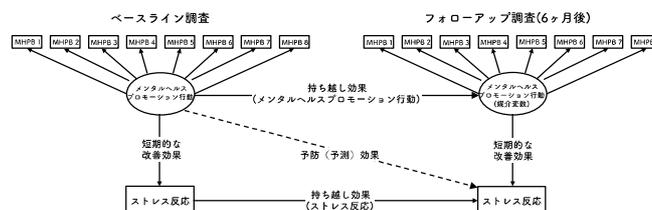
劣悪な労働条件、低賃金による生活苦、教育歴の低さ、育児や介護をはじめとする家庭役割による多忙さ、といった個人の努力でコントロールが困難な社会階層や生活環境に起因する心と身体の健康格差は、我が国のみならず世界的な課題となっている。特に我が国は、ストレスや気分・感情障害をはじめとする精神疾患罹患者の増加、若年層を中心とした自殺、労働者のストレスをはじめ、心の健康に関して深刻な課題が山積している。メンタルヘルスの不調を未然に予防し心の健康格差が生じている現状を是正・打開することは、我が国の取り組むべき最優先課題の一つである。

これまで、メンタルヘルス不調に対するアプローチは、精神疾患の治療、ストレスへの対処・管理（ストレスコーピング・ストレスマネジメント）の枠組みの中で対策がなされてきた。一方、ポジティブ感情の増大やウェルビーイングの向上といった、良好なメンタルヘルスの状況を積極的に作り出すような心の健康増進・予防については、学術研究および実践ともに重視されてこなかった。このような心の健康の保持・増進・予防に着目した概念は、メンタルヘルスプロモーションと呼ばれている。研究者らは、良好なメンタルヘルスの状態を保持している地域住民を対象とした要因調査から、心の健康増進およびメンタルヘルス不調の予防に貢献する行動として、メンタルヘルスプロモーション行動(表1)を抽出した。さらに中小企業の労働者を対象として、当該行動の実施が短期的なストレス反応の抑制・改善、およびその持ち越し効果によるメンタルヘルス不調の予防に貢献することを明らかにした(図1)。

表1 メンタルヘルスプロモーション行動の項目(島崎他,2015をもとに作成)

構成概念	質問項目
1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. リラクゼーション	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。
6. 援助・支援活動	人の役に立つ活動や、人を援助する活動を行っている。
7. 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。
8. 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。

島崎他(2015)ストレスマネジメント研究 11(2) 99-113.



Shimazaki et al. (2020). International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation, 9(1), 48-64.

図1 メンタルヘルスプロモーション行動のストレス反応抑制・予防効果モデル (Shimazaki et al., 2020をもとに作成)

本研究では、我が国の社会状況およびこれまでのメンタルヘルスプロモーションに関する研究をもとに、心の健康格差が生じるメカニズムとその是正に関して図2に示すような仮説モデルを構築した。この仮説モデルでは、社会経済不利がネガティブな心理・感情状態を生じさせることに加え、メンタルヘルスプロモーション行動の実施状況に対しても抑制的にはたらき、メンタルヘルス不調を生じさせる可能性を想定している。さらに、メンタルヘルスプロモーション行動の実施は、個人・社会的な要因(結果予期・効力予期・促進要因・バリア要因)による影響を受けており、これらの要因に対してはたらきかけることによって、行動変容を促すことができると考えた。

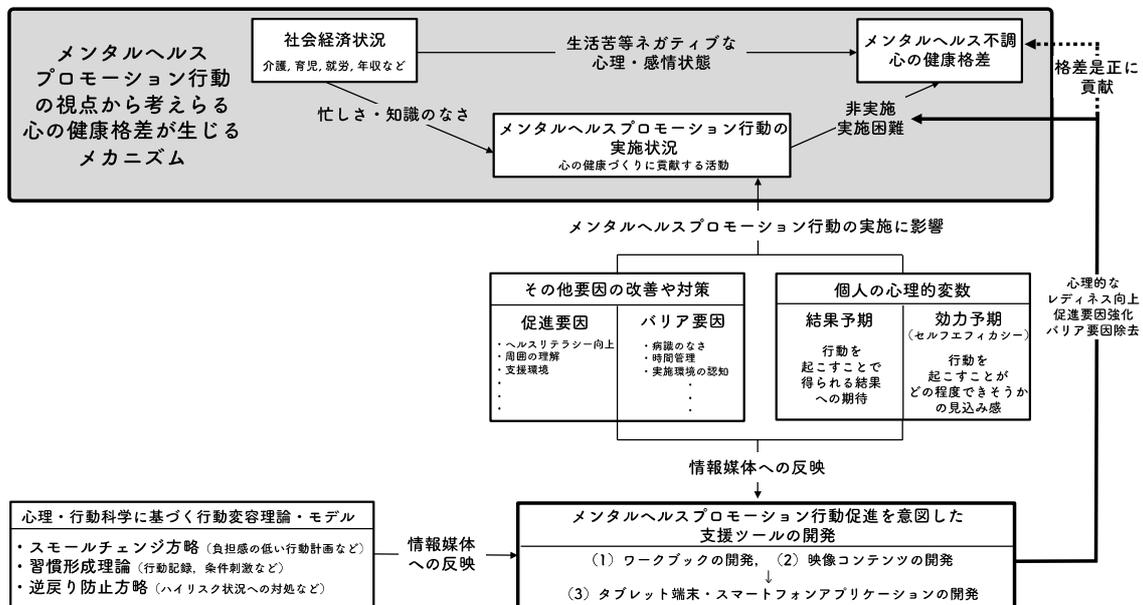


図2 本研究の仮説モデルと研究課題

## 2. 研究の目的

本研究の目的は(1)課題1:メンタルヘルスプロモーション行動の影響要因(促進要因:どのような条件や支援が整えば実行可能か;バリア要因:日常生活で何が行動実施を妨げているのか)の特定、(2)課題2:社会的な要因の影響によりメンタルヘルスプロモーション行動を実施できていないリスク層の特定、および(3)課題3:リスク層を対象とした行動変容プログラムの開発と評価、であった。これらの研究課題への取り組みにより、心の健康格差の是正に貢献する知見の収集、および介入プログラムの開発をおこなった。

## 3. 研究の方法および研究成果

1) 研究1:メンタルヘルスプロモーション行動の影響要因:エコロジカルモデルによる検討(課題1)

メンタルヘルスプロモーション行動の実施に影響する要因について幅広い視点から明らかにするために、232名を対象とした質的調査の結果をテーマ分析によって解析した。その結果、メンタルヘルスプロモーション行動の実施に影響を与える要因として、個人要因(余暇時間の確保、良好な経済状況など)、対人関係(周囲の理解・支援、一緒におこなう仲間など)、組織(仕事の負担軽減、就業時間内での実施など)、地域(グループ活動、相談の場など)、制度(家族ケアに対する支援の充実、褒賞制度など)、社会(良好な社会認識、感染症の収束など)、および情報(情報との接触頻度増加、インターネットを利用した情報提供など)といった多次元にわたる水準で69のカテゴリが抽出された。

2) 研究2:メンタルヘルスプロモーション行動の実施に対する結果予期・効力予期の影響に関する検討(課題1)

メンタルヘルスプロモーション行動の実施に影響する個人要因のうち、結果予期(行動を実施することにより得られる成果の見込み)および効力予期(現在の生活の中で行動を実施できる見込み)の影響を明らかにするため、2,485名を対象とした横断調査の結果を解析した。その結果、結果予期および効力予期ともに影響が確認され、メンタルヘルスプロモーション行動の実施を促すためには、いずれか一方ではなく、両者を高めることが重要である可能性が示唆された(Adv Ment Health. 2021;20(3):266-280.掲載)

### 3) 研究3: 健康無関心層がメンタルヘルスプロモーション行動を生起するまでのメカニズムに関する研究(課題1)

健康無関心層の人々がメンタルヘルスプロモーション行動を獲得するまでの変容過程について検討するため、健康関連専門職 86 名を対象とした質的調査の結果について、テーマ分析を行った。その結果、まず、自身や近い友人・家族の健康状態の変化への気づきのような自他の健康に関する認識が高まり、その後、心理的なレディネス(実施に対する関心・意識)が向上し、ゲートウェイ行動(用具や情報を検索するなどの健康行動の実施に先立つ前駆的な行動)が生起した後に、健康行動を実施するという変容過程の存在が示唆された(Environ Health Prev Med. 2022;27:32.掲載)。

### 4) 研究4: 社会的役割によるメンタルヘルスプロモーション行動実施状況の差異の検討(課題2)

社会的役割(就業・育児・介護)によるメンタルヘルスプロモーション行動の実施状況の差異について検討するため、3,597 名を対象とした横断研究の結果を解析した。その結果、若年層、専業主婦・夫、および育児者において、メンタルヘルスプロモーション行動実施者の割合が低いことが明らかになった。そのため、社会的役割によってメンタルヘルスプロモーション行動が実施できていない層に対する支援の必要性が示唆された。

### 5) 研究5: 雇用形態による職業性ストレスおよびメンタルヘルスプロモーション行動実施状況の差異の検討(課題2)

雇用形態がメンタルヘルスおよびメンタルヘルスプロモーション行動の実施状況に与える影響について検討することを目的とし、労働者 1,566 名を対象とした横断研究の結果を解析した。その結果、不本意非正規雇用労働者は、雇用格差に起因して職業性ストレスの状況が悪く、メンタルヘルスプロモーション行動についても非実施者の割合が高かった。そのため、雇用格差の改善は、メンタルヘルス問題に対する大きな課題である可能性が示唆された(Int J Psychol. 2024;59(1):1-29.掲載)。

### 6) 研究6: メンタルヘルスプロモーション e ラーニングプログラムの開発と評価(課題3)

労働者のメンタルヘルスプロモーション行動実施を促すために、e ラーニングプログラムを開発した。A 社在勤の 453 名を対象とした介入研究の結果、協力が得られたのが 63 名であり、事前・事後ともに調査に対して回答が得られたのは、わずか 14 名であった(有効回答率 3.1%)。本研究の結果、任意参加型の e ラーニングプログラムでは、労働者のメンタルヘルスプロモーション行動の実施を促すことは困難である可能性が示唆された。

### 7) 研究7: 地域在住・在学・在勤者を対象とした心の健康づくりワークブックの開発と評価(課題3)

申請研究の期間中に起きた新型コロナウイルス感染症の蔓延は、社会的孤立、就学困難、就労形態の大きな変化、趣味活動の実施困難など、社会全体に心の健康に関する課題を生じさせた。本研究課題であるメンタルヘルスプロモーションは、こうした未曾有の公衆衛生上への課題に対しても貢献すると考えられた。そのため、東京都千代田区と協力して、地域在住・在学・在勤者を対象とした心の健康づくりに関するワークブック(ほっと一息心の健康づくりワークブック)を作成した。作成したワークブックの有用性を評価するために、事後評価のみの介入研究を実施し 381 名から評価を得た。その結果、ワークブックを閲覧したおよそ半数に、行動実施に対する肯定的な意識の変容が確認された。すでにメンタルヘルスプロモーション行動を実施している人々については、行動の強化に貢献する可能性が示唆された。作成したワークブックは、東京都千代田区保健所、区内大学での配

布に加え、他の自治体等での活用を促すためにウェブサイト上で無償公開をおこなっている。

#### 4．本研究により得られた知見と今後の検討課題

本研究の目的は、心の健康格差の是正に貢献する基礎的な知見の収集および介入プログラムの開発であった。具体的には(1)メンタルヘルスプロモーション行動実施への影響要因の特定、(2)個人の努力では変容が困難な社会的な要因の影響によりメンタルヘルスプロモーション行動を実施できていないリスク層の特定、および(3)リスク層を対象とした行動変容プログラムの開発と評価、であった。

その結果、メンタルヘルスプロモーション行動実施への影響要因については、個人、対人関係、組織、地域、制度、および情報といった多様な要素の影響があることが明らかになった。本研究により得られた知見から、個人要因では、結果予期・効力予期といった行動実施に対する肯定的な見込み感を高めることが、メンタルヘルスプロモーション行動の促進において重要である可能性が示唆された。社会要因では、組織や地域を基盤としたキャンペーン型介入や、メンタルヘルスプロモーション行動を行いやすい就業・就学制度の整備が重要であると考えられた。

社会的要因の影響によりメンタルヘルスプロモーション行動を実施できていないリスク層の特定においては、当初労働者の実行可能性が低いのではないかという仮説を持っていたものの、専業主婦・夫において非実施者の割合が高いことが明らかになった。専業主婦・夫は、家庭での活動が中心となり社会との接点が限定的であることから、労働者や学生と比較して健康増進・予防に関する支援や教育を受けられていない可能性が高い。そのため、自身のメンタル不調の認識困難、心の健康増進に関する知識不足、および実施の機会不足となり、メンタルヘルスプロモーション行動を実施できていない可能性が考えられた。また、育児者においても非実施者の割合が高いことから、家庭役割の比重が高い人々に向けた支援の必要性が明らかになった。さらに、労働者を対象とした分析では、不本意非正規雇用労働者のメンタル不調およびメンタルヘルスプロモーション行動非実施が確認された。そのため、不本意非正規雇用労働者を対象とした心の健康に関する支援では、臨床的なアプローチに加えて、健康増進・予防に関する啓発も必要と考えられた。また、不本意非正規雇用労働者の減少に向けた更なる社会施策の必要性が浮き彫りとなった。

介入プログラムについては、就労者を対象としたeラーニングプログラムおよびワークブックを開発したものの、新型コロナウイルスの蔓延および介入先との調整の都合から、十分な評価をおこなうことができなかった。今後は、今回作成した支援ツールを用い、不本意非正規雇用労働者を対象としたeラーニングプログラム、および専業主婦・夫あるいは育児者を対象としたワークブックを用いた健康教室の効果検証が必要である。

研究の限界点および今後の検討課題は散見されるものの、本研究の結果、メンタルヘルスプロモーション行動の影響要因および非実施層が明らかになった。さらに、支援ツールとして、eラーニングおよびワークブックを開発した。今後は、メンタルヘルスプロモーション行動に関するさらなる基礎研究の充実としてウェルビーイングとの関連性の検討、行動パターンの類型化、およびデジタルメディアを介したメンタルヘルスプロモーション行動によるストレス指標への影響の検討、が必要となる。加えて、介入プログラムの効果検証ならびに実践活動を通じて、新たなプログラムの開発が必要である。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計5件（うち査読付論文 3件/うち国際共著 3件/うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 Shimazaki Takashi、Takenaka Koji	4. 巻 20
2. 論文標題 Outcome and efficacy expectation for mental health promotion behaviours: the effects of predicting behaviours and variations in demographics	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Advances in Mental Health	6. 最初と最後の頁 266 ~ 280
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1080/18387357.2022.2085124	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 該当する

1. 著者名 Shimazaki Takashi、Okoshi Hiroto、Yamauchi Takashi、Takenaka Koji、Suka Machi	4. 巻 27
2. 論文標題 The process of behavioral change in individuals who are uninterested in health: a qualitative study based on professional health knowledge	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Environmental Health and Preventive Medicine	6. 最初と最後の頁 32 ~ 32
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1265/ehpm.22-00072	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 該当する

1. 著者名 島崎崇史、山内貴史、須賀万智	4. 巻 45
2. 論文標題 働く人の心の健康増進：メンタルヘルスプロモーションの概念と介入研究の動向	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 産業医学ジャーナル	6. 最初と最後の頁 107-111
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 Shimazaki Takashi、Yamauchi Takashi、Takenaka Koji、Suka Machi	4. 巻 59
2. 論文標題 The link between involuntary non regular employment and poor mental health: A cross sectional study of Japanese workers	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 International Journal of Psychology	6. 最初と最後の頁 1 ~ 29
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1002/ijop.12943	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 該当する

1. 著者名 島崎 崇史	4. 巻 39
2. 論文標題 身体活動とウェルビーイング 障がい者スポーツから自然体験活動まで	5. 発行年 2024年
3. 雑誌名 リハビリテーション・エンジニアリング	6. 最初と最後の頁 2~8
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.24691/resja.39.1_2	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9件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 島崎崇史
2. 発表標題 メンタルヘルスプロモーション行動の 阻害要因特定と心の健康づくりワークブックの制作
3. 学会等名 第13回日本ヘルスコミュニケーション学会学術集会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 島崎崇史、山内貴史、嶋田洋徳、須賀万智
2. 発表標題 心の健康増進を支援するワークブックの評価
3. 学会等名 日本健康心理学会第35会大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 島崎崇史・山内貴史・須賀万智
2. 発表標題 メンタルヘルスプロモーション行動の実施と抑うつリスクとの関連
3. 学会等名 第93回日本衛生学会学術総会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 島崎崇史、山内貴史、大越裕人、須賀万智
2. 発表標題 不本意非正規雇用労働者のメンタルヘルス：雇用形態と職業性ストレスの関連性
3. 学会等名 第95回日本産業衛生学会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 島崎崇史、大越裕人、山内貴史、竹中晃二、須賀万智
2. 発表標題 健康無関心層の行動変容過程：質的研究による検討
3. 学会等名 第92回日本衛生学会学術総会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 Takashi Shimazaki, Misa Iio
2. 発表標題 Facilitators of practicing mental health promotion behaviors in Japan
3. 学会等名 American Psychological Association 2023 (国際学会)
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 島崎崇史、山内貴史、嶋田洋徳、須賀万智
2. 発表標題 心の健康づくりワークブックの内容に対する評価パターンの類型化
3. 学会等名 日本ストレスマネジメント学会第21回学術大会・研修会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 島崎崇史、山内貴史、須賀万智
2. 発表標題 メンタルヘルスプロモーション行動の実施と抑うつリスクとの関連
3. 学会等名 第93回日本衛生学会学術総会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 島崎崇史、山内貴史、須賀万智
2. 発表標題 社会的役割とメンタルヘルスプロモーション行動
3. 学会等名 第94回日本衛生学会学術総会
4. 発表年 2024年

〔図書〕 計0件

〔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