

令和 6 年 6 月 15 日現在

機関番号：12601

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2022～2023

課題番号：22K21135

研究課題名（和文）働く母親のウェルビーイングを高めるインターネット認知行動療法の社会実装研究

研究課題名（英文）Implementation Study of Internet-based Cognitive Behavioral Therapy to Enhance the Well-Being of Working Mothers

研究代表者

佐々木 那津（Sasaki, Natsu）

東京大学・大学院医学系研究科（医学部）・講師

研究者番号：40967056

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,200,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、未就学児を育てる働く母親向け心理療法プログラム「ハピネス・ママ」の実装に向けた戦略を検討した。ランダム化比較試験で得られたデータを二次解析し、満足度に影響する要因として未子の年齢が0～2歳であることを同定した。また、プログラムをすべて学習し、満足度が高い群と低い群にわけてフォーカスグループインタビューを実施した。その結果、学習機会へのモチベーション、メンタルヘルスの「自分事」化、仕事との類似性を見出すことが満足度と関連していた。量的・質的解析結果をもとに、満足度を高めるための工夫として、対象者の限定、事前のAwareness教育の実施、業務時間内の学習を許可すること、を特定した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究はランダム化比較試験ですでに効果が判明しているプログラムの社会実装を見据えて、どのような工夫を行うことで実装性を高めることができるか検討した基礎的な実装科学研究である。職場のメンタルヘルス対策として行われるインターネットセルフケアプログラムの満足度を高めるための要素を同定したことで、今後の実装やプログラム開発に実践的な示唆を与えることができた。

研究成果の概要（英文）：This study examined strategies for implementing Happiness Mom, a psychotherapy program for working mothers raising preschool children. Secondary analysis of data obtained from a randomized controlled trial identified the age of the youngest child (0-2 years) as a factor affecting satisfaction. In addition, focus group interviews were conducted with groups that had learned the entire program and were divided into two groups: high and low satisfaction. The results showed that motivation for learning opportunities, "personalizing" mental health, and finding parallels with work were associated with satisfaction. Based on the results of the quantitative and qualitative analyses, the following measures were identified to increase satisfaction: limiting the target group, providing prior Awareness training, and allowing learning during work hours.

Translated with DeepL.com (free version)

研究分野：産業保健

キーワード：産業保健 精神保健 母子保健 産業心理学

様式 C - 19、F - 19 - 1 (共通)

1. 研究開始当初の背景

労働者向けのインターネット心理療法のメンタルヘルスおよびウェルビーイングへの効果はすでにエビデンスがあるが、その社会実装が成功していない。労働者の中でも、特に働く母親はウェルビーイングが低く、支援を必要とする集団である。研究代表者らが開発した第3世代認知行動療法（アクセプタンス&コミットメントセラピー）のWebプログラムは働く母親のウェルビーイング向上効果が確認されているが、社会実装への課題が大きいことがわかっている。先行研究においても、デジタルメンタルヘルス介入の最も大きな障害要因として個人の嗜好や期待とのミスマッチが報告されており（Christiaan et al., 2018）満足度を高めることは今後の社会実装を検討するうえで重要である。

2. 研究の目的

本研究では、社会実装研究の枠組みを通じて既存の量的データと、インタビューから、満足度の影響要因を探索し、実装に向けた戦略を立案することを目的とした。

3. 研究の方法

(1) アンケートデータの二次解析

ランダム化比較試験で介入群に割り付けられ、介入直後の3か月調査に回答した145名の回答を用い、満足度と要因（婚姻状況・世帯年収・教育歴・職種・業種・雇用形態・企業規模・子どもの人数・末子の性別・末子の年齢・初回調査時点の心理的ストレス反応得点）の関連をカイ二乗検定を用いて検討した。

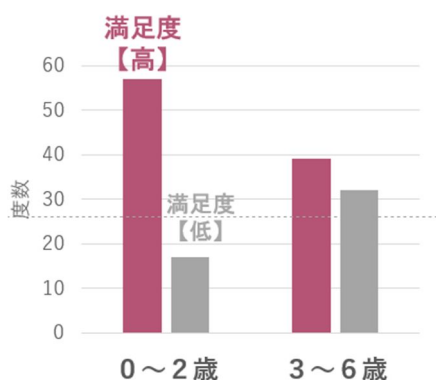
(2) フォーカスグループインタビュー

インターネット調査会社を利用し、12名の週30時間以上勤務し、未就学児を育てている女性に「ハピネス・ママ」を学習してもらい、満足度の高かった6名と、低かった6名の2集団での90分間のフォーカスグループインタビューを行った。逐語録を作成し、満足度に影響する要因をテーマ分析の手法を用いてカテゴリ化して帰納的にコードを生成した。

4. 研究成果

ランダム化比較試験のデータでは、全体の満足度は66%であった。有意な関連が見られた項目は企業規模と末子の年齢であった。企業規模には満足度を予測する系統的な傾向はみられなかった。末子の年齢は、0～2歳で満足度が高かった。

	χ ² 値	p値		χ ² 値	p値
年代	3.12	0.210	雇用形態	3.17	0.367
婚姻状況	0.14	0.706	企業規模	11.95	0.035*
世帯年収	4.56	0.472	子どもの人数	1.49	0.474
教育歴	2.52	0.471	末子の性別	0.22	0.640
職種	11.04	0.051	末子の年齢	7.91	0.005*
業種	14.02	0.232	ストレス反応	0.41	0.525



フォーカスグループインタビューの参加者の基本属性を下記に示す。

満足度【高】グループ		No.	年齢	居住地区	婚姻状況	世帯年収	2週間の労働時間	雇用形態	勤務先会社規模	業種	職種	子供の人数	未子の年齢
		1	42	東京都	既婚	750~999万円	40時間(フルタイム)	正社員	50人未満	製造業	事務職	2人	0歳
		2	34	神奈川県	既婚	1200万円以上	30時間~40時間未満	正社員	50人未満	金融・保険・不動産	営業・販売職	1人	1歳
		3	40	神奈川県	既婚	1800万円以上	40時間(フルタイム)	正社員	1000人以上	教育	事務職	2人	6歳(未就学児)
		4	37	東京都	既婚	1200万円以上	40時間(フルタイム)	正社員	300~499人	情報通信サービス	専門・技術職	1人	6歳(未就学児)
		5	36	東京都	既婚	750~999万円	40時間(フルタイム)	正社員	1000人以上	専門・技術サービス	事務職	2人	0歳
		6	40	東京都	既婚	1200万円以上	40時間(フルタイム)	正社員	1000人以上	医療・福祉	専門・技術職	2人	3歳
満足度【低】グループ		No.	年齢	居住地区	婚姻状況	世帯年収	2週間の労働時間	雇用形態	勤務先会社規模	業種	職種	子供の人数	未子の年齢
		1	36	東京都	既婚	750~999万円	40時間(フルタイム)	正社員	50人未満	その他	事務職	1人	5歳
		2	38	埼玉県	既婚	750~999万円	40時間(フルタイム)	正社員	1000人以上	その他	事務職	2人	5歳
		3	38	東京都	既婚	500~749万円	30時間~40時間未満	正社員	50~99人	小売業・卸売業	事務職	3人以上	2歳
		4	45	東京都	既婚	750~999万円	30時間~40時間未満	パートタイム	500~999人	生活関連サービス・娯楽	事務職	1人	4歳
		5	42	神奈川県	既婚	1000万円前後	35時間前後	正社員	1000人以上	金融・保険・不動産	事務職	1人	5歳
		6	45	東京都	既婚	1000~1199万円	30時間~40時間未満	正社員	500~999人	医療・福祉	専門・技術職	1人	4歳

フォーカスグループインタビューの結果、満足度と関連する項目として、「学習機会へのモチベーション」「メンタルヘルスの自分事化」「やらされ感」「作業への負担感」「仕事との類似性」が抽出された。代表的な発言を下記に示す。

「学習機会へのモチベーション」

“上に行くのにこの資格は絶対にとってないといけないみたいなのがあるので、時間を見つけて毎日勉強している。”(【高】グループ)

“子供が生まれてからやろうとして挫折した。途中で勉強を投げ出してやらなかったのが、子供がちょっと落ち着いたらと思っている。”(【低】グループ)

「メンタルヘルスの自分事化」

“普段自分を見つめる時間がなくてちょっと病んでいるので癒やしたい。こういうのに救いを求めたい。”(【高】グループ)

“落ちている人じゃないと共感できなさそう。”(【低】グループ)

「やらされ感」

“やらされている感があったので真剣にはできなかった。”(【低】グループ)

“プライベートの時間(を使ってるのプログラム学習)は嫌。”(【高】グループ)

「作業への負担感」

“夜に結構な量をパソコンに向かって読んでいけなくていけないのが、内容はためになるけど、心理的な負担で今日はいいかなと思う日もあったのでそこが一長一短。”(【高】グループ)

“(入力ツールは)問題じゃない。内容を考えて書くことがつらい。”(【低】グループ)

「仕事との類似性」

“後半の目標、ゴールのところは迷った。ちょうど会社の目標設定をした人事の面談のところと重なっていたので仕事と一緒にだと思いつつながら。仕事をしているんだという気分で途中延長みたいな感じでやっていた。”(【高】グループ)

研究結果より、満足度を高められる可能性のあるいくつかの方法が考えられた。

1. 対象者を限定する
 - ・子どもの年齢が0~2歳
 - ・日常的な学習の機会がある
2. 対象者にメンタルヘルスに対する awareness を高める教育を事前に実施する
3. 業務時間内の学習を許可する

本研究では、働く母親を対象とした Web 心理療法プログラム「ハピネス・ママ」の満足度に関連する要因を、量的・質的に探索した。満足度は、実装アウトカムの受容性(acceptability)を構成する重要な主観的アウトカムであり、エンドユーザーの満足度を向上させることは今後の実装のために必要である。研究結果から考察された工夫が、職場のメンタルヘルスプログラムを根付かせるための示唆になることが期待される。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1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 Sasaki N, Imamura K, Nishi D, Watanabe K, Asaoka H, Sekiya Y, Tsuno K, Kobayashi Y, Obikane E, Kawakami N.	4. 巻 28
2. 論文標題 The effect of internet-based acceptance and commitment therapy (iACT) on psychological well-being among working women with a pre-school child: A randomized controlled trial.	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 Journal of Contextual Behavioral Science.	6. 最初と最後の頁 33-47
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1016/j.jcbs.2023.03.002	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 -

〔学会発表〕 計1件（うち招待講演 0件／うち国際学会 0件）

1. 発表者名 佐々木那津, 今村幸太郎, 澤田宇多子, 浅岡紘季, 小林由佳, 津野香奈美, 関屋裕希, 渡辺和広, 帯包エリカ, 西大輔, 川上憲人
2. 発表標題 働く母親を対象としたWeb心理療法プログラムの満足度に影響する要因の探索
3. 学会等名 第97回日本産業衛生学会
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
---------	---------