

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 9 月 14 日現在

機関番号：32689

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2014～2015

課題番号：26560386

研究課題名(和文) ソーシャルマーケティングを用いたメンタルヘルス・プロモーション活動の普及啓発

研究課題名(英文) Dissimination of mental health promotion due to social marketing

研究代表者

竹中 晃二 (Takenaka, Koji)

早稲田大学・人間科学学術院・教授

研究者番号：80103133

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,800,000円

研究成果の概要(和文)：メンタルヘルス・プロモーションは、否定的なメンタルヘルスに対処するよりは、むしろ肯定的なメンタルヘルスを強化することができる。本研究の目的は、メンタルヘルスにおける予防措置の観点で、メンタルヘルス・プロモーションの効果を調べることであった。本研究における地域介入では、リーフレットによってメンタルヘルス・プロモーション行動の実践普及を行い、健診や健康教室のようなイベントを通じて、参加者に普及のためのビデオを視聴させた。一方、職域では、毎月1回、計6カ月の間、発行する新聞を用いて普及啓発をはかった。その結果、メンタルヘルス・プロモーション行動の実施頻度は、メンタルヘルスの改善に関係していた。

研究成果の概要(英文)：Mental health promotion can enhance positive mental health rather than coping with negative mental health. The purpose of this study was to examine the effects of mental health promotion in terms of preventive measures for mental health. In community situation of this study, mental health promotion behaviors were disseminated by the leaflets and video were shared in various events such as health appraisals and health classes. In worksites, the diffused newsletter was delivered to each worker once a month during 6 months. Results showed that the frequency of mental health promotion behaviors recommended were related to improvement in mental health for people in both areas.

研究分野：健康心理学

キーワード：ストレスマネジメント メンタルヘルス・プロモーション 普及啓発 ソーシャルマーケティング

1. 研究開始当初の背景

(1) メンタルヘルス問題の現状

特定非営利活動法人「働く者のメンタルヘルス相談室」は、うつ病など精神疾患によって休職に追い込まれる労働者の数が年間20万人と試算し、また我が国の自殺者数もここ数年年間3万人前後と高い水準を保っている。我が国では、メンタルヘルス問題が社会問題として深刻さを増し、官民挙げて様々な取り組みが行われてきた。しかし、これらの対策は、対症療法的取り組みが中心で、予防措置に言及した取り組みは限られていた。

(2) 我が国における従来の対策

従来、メンタルヘルス問題に関わる対応は、我が国に限らず先進諸国において、専門家による治療・心理療法 (treatment)、復職・復学支援などの回復支援 (rehabilitation)、また質問紙調査などを用いてスクリーニングを行った上での初期介入 (early intervention) が中心であった。たとえ「備える」という観点が存在していたとしても、地域、職域、学校において管理者となる立場の者が人々を監視しながら、人々に兆候が現れた段階で専門家にオファーするというが一般的であった。従来のメンタルヘルス対策では、予防 (prevention) に関する具体的対応やそのプロモーション (promotion) が十分に行われてこなかったことは明白である。

(3) 諸外国で始まったメンタルヘルス・プロモーション

NHS Health Scotland (2007) は、「positive steps for mental health(メンタルヘルスをよい状態に保つために行う、前向きで積極的な手段・措置)」と見なされている行動について、それらのエビデンスの強さを評定した。その中で、エビデンスの強い行動は、からだを動かすこと、規則正しく食事を摂取すること、適度な飲酒を行うこと、新しいスキルを学ぶこと、創造的で精神的な事柄を行うこと、自分や相手を大切にすること、感じていることを人に話すこと、友人や家族と連絡を取り合うこと、他者の世話をすること、社会的貢献を行うこと、人に助けを求めること、仕事と生活のバランスを取る、自然と接触すること、が挙げられ、メンタルヘルスを良好に保つために必要な具体的行動として積極的に推奨されている。カナダにおいても同様の推奨を行っており、「positive mental health」を構築する5要素として、1)人生を楽しむ能力、2)人生における挑戦的課題に対処する能力、3)情動的な安寧、4)精神的価値、5)社会的つながり、を位置づけ、様々な情報ツールを用いて、これらの行動を奨励している (Canadian Population Health Institute, 2009)。さらには、西オーストラリアでも、「Act-Belong-Commit Mentally

Healthy 西オーストラリア キャンペーン」

(Donovan et al., 2006; 2007; Laws et al., 2008) が行われ、人々が奨励された行動を「プロアクティブ (proactive: ことが起こる前に、先を見越して前もって)」に実践するように、また意図的に実践するように積極的な情報提供が行われている。

(4) ポジティブ・メンタルヘルス強化によるメンタルヘルス問題の予防措置

以上のように、先進諸外国においては、専門的なメンタルヘルス・サービスにおいて精神疾患・障害を予防し、また治療を行う一方で、予防措置を目的とした行動を積極的に奨励するメンタルヘルス・プロモーションが実施され始めている。Barry (2001) は、メンタルヘルスに関して円モデルを提唱し、円の上部では精神疾患・障害についての予防、治療、および維持を示す一方で、下部では、ポジティブ・メンタルヘルスを示し、ポジティブ・メンタルヘルスを強化することによって、メンタルヘルス疾患・問題の予防を示唆した。本研究では、職域および地域で実施できるメンタルヘルス・プロモーションの内容 (材料) を示し、その普及活動についても言及し、将来にわたって、我が国におけるメンタルヘルス問題の予防に貢献することを目指している。

2. 研究の目的

本研究の目的は、ポジティブ・メンタルヘルスを強化するために推奨できる行動を選別し、ソーシャル・マーケティングの方略を用いて普及啓発活動を行い、それらの効果をメンタルヘルス問題の予防の観点で検証することである。本研究では、「physical health promotion (たとえば禁煙、運動実施、食事バランスなどの普及啓発活動)」と同様に、メンタルヘルスをよい状態に保つ行動を推奨する「mental health promotion」を行った。

3. 研究の方法

平成27年度には、ソーシャルマーケティングを用いた戦略的普及策を検討し、全体モデルを構築した上で、地域および職域においてパイロットスタディを行い、その効果を検証した。本研究においては、地域住民として埼玉県比企郡ときがわ町の住民に、一方、職域従業員として全国健康保険協会岩手支部に加盟する中小企業従業員に依頼した。その方法としては、地域においては「こころのABC活動」リーフレットおよび動画 (図1, 2) を用い、健診や様々な行事を通じて普及活動を行い、一方、職域では、毎月発行する、業務態に応じたテイラーメイド新聞 (図3) 上に、「こころのABC活動」の記事を掲載して普及啓発をはかった。その際、評価尺度は、平成26年度に開発した行動評価表、メンタルヘルス



図1.「こころABC活動」リーフレットの概要

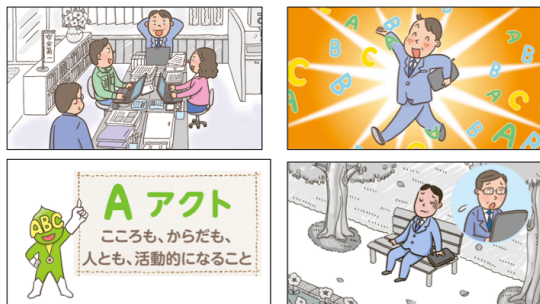


図2. プロモーションビデオのイメージ



図3.「こころABC活動」新聞の例

に関連して不安・抑うつ尺度を用い、両者の因果関係を調べた。すなわち、行動の実施度が高いほどメンタルヘルスの改善が図られているか否かを調べた。本研究では、「physical health promotion (たとえば、禁煙、運動実施、食事バランスなどの普及啓発活動)」と同様に、メンタルヘルスをよい状態に保つ行動を推奨する「mental health promotion」を目指した。

4. 研究成果

(1) 地域介入の評価

ときがわ町住民を対象にリーフレット(図1)を全戸に配布し、健康教室等において動画(図2)を視聴させた結果について、複数のフォーカスグループ・インタビューを行って調べた。その結果、推奨したメンタルヘルス・プロモーション行動については実践意図が高まったことがわかったものの、ストレスマネジメント能力や不安・抑うつ得点には影

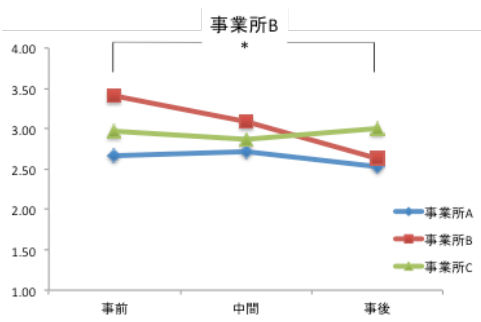


図4. 事業所Bにおける不安得点の変化

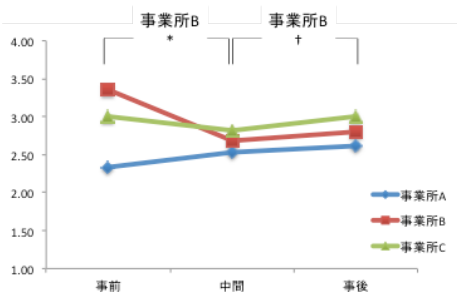


図5. 事業所Bにおける抑うつ得点の変化

響が見られなかった。フォーカスグループ・インタビュー参加者は、もともと健康行動の実践に積極的であり、そのため不安・抑うつ程度がもともと低かったためと考えられた。

(2) 職域介入の評価

全国健康保険協会岩手支部に加盟する中小企業3社の従業員を対象に計6回6カ月間のテイラーメイド新聞を配布した結果、3社平均では不安・抑うつ得点に変化は見られなかった。しかし、B社においては、図4および図5に見られるように、有意に両得点が低下した。その理由として、推奨したメンタルヘルス・プロモーション行動の実施頻度が影響していた。B社の従業員は、実施頻度が高く、あとの2社ではそのような傾向が見られなかった。同じ中小企業であっても、業務態によって行動変容に違いがでた。

以上の結果から、限定的ではあるが、メンタルヘルス・プロモーションの効果が見られた。今後は、地域および職域に適合するメンタルヘルス・プロモーション行動の推奨内容の検討に加えて、普及啓発のあり方も含めて効果検証を行う必要がある。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計7件)

- ① Shimazaki, T., Iio, M., Lee, Y., Konuma, K., & Takenaka, K. (2016) Exploring physical activity with a low psychological burden and high feasibility in Japan: a qualitative study. *Psychology, Health & Medicine*,

<http://dx.doi.org/10.1080/13548506.2016.1139140>

- ② 小沼佳代・島崎崇史・高山侑子・竹中晃二 (2016) 在宅脳卒中者の活動性が生活の質に影響を与えるプロセス理学療法科学, 31, 247-251.
- ③ 小沼佳代・島崎崇史・高山侑子・竹中晃二 (2016) 在宅脳卒中者の活動性に合わせた推奨活動の検討. 理学療法科学, 31, 1-5.
- ④ Shimazaki, T., Iio, M., Lee, Y., Suzuki, A., Konuma, K., Teshima, A., & Takenaka, K. (2015) Construction of a Short form of the Healthy Eating Behavior Inventory for the Japanese Population. *Obesity Research & Clinical Practice*, 10.1016/j.orcp.2015.08.011
- ⑤ Shimazaki, T. & Takenaka, K. (2015) Evaluation of Intervention Reach on a Citywide Health Behavior Change Campaign: Cross-Sectional Study Results. *Health Education & Behavior*, DOI: 10.1177/1090198115579417, 1-12.
- ⑥ 島崎崇史・李インカ・小沼佳代・飯尾美沙・竹中晃二 (2015) 一次予防を目的としたメンタルヘルスプロモーション行動に関する研究-行動の抽出および評価尺度の構成-. *ストレスマネジメント研究*, 11 (2), 75-89.
- ⑦ Lee, Y., Takenaka, K., & Kanosue, K. (2014) An understanding of Japanese children's perceptions of fun, barriers, and facilitators of active free play. *Journal of Child Health Care*, 12, 1-18.

[学会発表] (計 5 件)

- ① Takenaka, K., Uechi, H., & Konuma, K. Behavioral change intervention to enhance physical activity in the Japanese community setting. 2016 International Behavioral Health Conference 2016年1月 香港中文大学
- ② 竹中晃二 こころのABC活動. 日本健康心理学会メンタルヘルス・プロモーション部会研究集会 2014年12月 国際基督教大学
- ③ 竹中晃二 メンタルヘルス・プロモーションの実際:プロアクティブな視点. 日本健康心理学会第27回大会研究推進委員会シンポジウム (招待講演) 2014年11月 沖縄科学技術大学院大学

- ④ 竹中晃二 メンタルヘルスを支えるポジティブ・サイコロジー. 日本心理医療諸学会連合第27回大会 (招待講演) 2014年09月 日本大学
- ⑤ Takenaka, K. Recruitment Strategy and Resultant Behavior Change in a Physical Activity Intervention Program. Asian-South Pacific Association of Sport Psychology 7th International Congress, Keynote lecture (招待講演) 2014年08月 国立オリンピック記念青少年センター

[図書] (計 2 件)

- ① 単著: 竹中晃二 (2015) アクティブ・ライフスタイルの構築 -身体活動・運動の行動変容研究-. 早稲田大学学術叢書, 早稲田大学出版
- ② 分担執筆: 竹中晃二 (2015) 行動変容のステージモデル. 行動科学テキスト, 中外医学社

[産業財産権]

- 出願状況 (計 0 件)
- 取得状況 (計 0 件)

[その他]

ホームページ等
<http://takenaka-waseda.jp/>

普及動画

こころのABC活動 成人版 1 :
<https://www.youtube.com/watch?v=ZipT0Tonk8Y>
ABC活動 成人版 2 :
<https://www.youtube.com/watch?v=14q12GLchic>

6. 研究組織

- (1) 研究代表者
竹中晃二 (TAKENAKA, Koji)
早稲田大学・人間科学学術院・教授
研究者番号: 80103133
- (2) 連携研究者
島崎崇史 (SHIMAZAKI, Takashi)
早稲田大学・人間科学学術院・助手
研究者番号: 20735170