

就労者のメンタルヘルス問題への対処行動

○梶原彩香（早稲田大学人間科学研究科）・竹中晃二（早稲田大学人間科学学術院）

キーワード：職場、メンタルヘルス、コーピング、自助、対処行動

目的

近年、メンタルヘルス疾患・問題が深刻さを増し、予防やヘルスプロモーションを目的とした介入が注目されている。日頃のメンタルヘルス不調を早期に改善することは、重篤な精神疾患や付随する身体・経済的問題の予防につながる。特に職場での対策が注目されているものの、予防の観点からは不十分である。

ストレス研究において、ストレスには個人差があり、コーピングとストレス状況の適合(Goodness of Fit)が必要である(Folkman, 1980)。しかし、場面に応じて適切なコーピング選択がなされるように個人ごとへ介入する研究は、未だ多くは行われていない。個人への介入として、メンタルヘルスに対する自助アプリケーションが潜在的な精神疾患の予防・治療ツールとして注目されている(Crookston et al., 2017)。ケア現場に抵抗がある人でも自助ツールの利用はハードルが低く(Wendel, 2013)、個人の状況にも合わせやすい。

以上より、個人の状況やスケジュールに合わせたメンタルヘルス介入の開発が必要である。そこで本研究では、介入開発の前段階として、就労者を対象に、メンタルヘルス問題を予防・改善することが期待される日常の行動を調査した。内容としては、状況に応じて、使用できる対処方略は変わるため、就業中、終業後、休日での対処行動をそれぞれ収集し、行動カテゴリーを作成した。

方法

調査対象者：男女 74 名(女性 36 名)が対象とした。

調査期間：2017 年 12 月 13 日~2018 年 1 月 31 日までの 50 日間であった。

調査方法：調査は就労者を対象とし、ウェブ上で、無記名で行った。倫理的配慮として、調査対象者には、調査の冒頭に調査の概要及び個人情報の取り扱いに関する説明を記載し、同意の元調査を実施した。データは匿名で収集した。

質問項目：年代、性別、職種を選択式で回答させた。また日常生活において、気分が落ち込んだ時に行う対処方法を自由記述で求めた。本研究において、気分が落ち込んだ時に行う行動の具体例として、「気分を回復させる活動」、「気晴らしになる活動」、「やる気を高める活動」、「楽しいと思える活動」、「自分にとって価値がある」、「また意味のある活動」を挙げた。仕事の休み時間、終業後、休日の 3 つの状況について回答を求めた。

分析：回収した 74 名のデータをもとに、カテゴリー分けを行った。複数の大学院生による合意によって分類した。

結果

参加者に関して、20 代が 66.2%で、ついで 50 代が 13.5%を占めていた。また回答者のうち 51.4%が男性であった。職種

表1 行動カテゴリー(平日昼)

カテゴリー	行動
外出	昼食に外出 買い物 散歩
離席	のび・ストレッチ 歯磨き 化粧直し 喫煙 トイレ
飲食	食事 喫茶 間食
コミュニケーション	社外の人に連絡 社内の人と会話
娯楽	動画視聴 音楽鑑賞 読書 新聞・ニュース ネットサーフィン SNS ゲーム
リラクゼーション	仮眠 深呼吸 休憩
仕事	仕事

に関しては、74.3%が会社員と回答した。年齢については有意傾向が、職種では性差は見られなかった(年齢: $\chi^2 = 10.340$, $p = .066$, 職種: $\chi^2 = 4.116$, $p = .391$)。

行動カテゴリーに関して、平日の昼では、〈離席〉〈外出〉〈飲食〉〈コミュニケーション〉〈娯楽〉〈リラックス〉〈仕事〉の 7 つに分類された。平日の夜、休日では〈身体活動〉〈外出〉〈飲食〉〈コミュニケーション〉〈娯楽〉〈リラックス〉〈仕事・勉強〉〈家事・育児〉の 8 つに分類された。平日昼のカテゴリーを表 1 に示した。

考察

平日は〈離席〉、それ以外では〈身体活動〉のカテゴリーが抽出された。〈離席〉はストレッチなど職場で軽く身体を動かすことが含まれた。身体を動かすことは、平日・休日に関わらず、気晴らしとして取り入れられていることが示唆された。職場でも行える活動として、生活活動(Non-exercise activity thermogenesis :NEAT)の提案が示唆された。

カテゴリーに時間帯での差は見られなかったが、具体的な行動には差が見られた。例えば、平日昼の外出は昼食に出かけることが中心となるが、休日では、買い物や友人との交流など活動範囲が広がる傾向にあった。大きな行動カテゴリーは同じでも、その時々にあったメッセージが必要となることが示唆された。普段行なっている活動は、個人によってもばらつきが大きかった。自分が行える行動を意識する介入の開発が有効である可能性がある。

発表に関連し、沖電気工業と利益相反関係にある。

(KAJIWARA Ayaka, TAKENAKA Koji)