

(1) 自殺予防プロジェクト(代表 大山博史)

職域におけるうつ・自殺予防プログラムの開発～健康教育の効果的なあり方を探る～

研究の背景

わが国では、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じる労働者の割合が6割を超えており、メンタルヘルス対策は重要課題として位置付けられている。メンタルヘルス対策として健康教育が多くの企業で行われている。健康教育は、ポピュレーションアプローチの一つの手法として、社員全体にメンタルヘルスの知識を普及させるために行われていることが多いが、その効果の評価については十分な知見が蓄積されているとはいえない状況にある。本研究において、うつ・自殺予防の健康教育のありかたを探り、より効果のある教育を開発していくことは、職場のメンタルヘルス対策として意義があると考えられる。

研究の目的

心の健康について理解ある職場風土の醸成をめざした、効果的な健康教育の示唆を得るために、うつ・自殺予防の健康教育を構成する要素の何が、受講生の研究満足度に影響を与えているかを探ることを目的とする。

研究方法

壮年期男性の社員が多いA社を対象に、職場におけるメンタルヘルスをテーマとした健康教育を2年間実施し、終了後に無記名自記式アンケートを行った。アンケートの内容は、参加による満足度、内容のわかりやすさ、内容が役に立つか等8項目とし、5段階評定で回答を求めた。分析は、満足度を目的変数に、その他の項目を説明変数にしてCS (Customer Satisfaction) 分析を行った。

成果

研修会の参加による満足度が、「とても満足している」、「まあまあ満足している」が、あわせて9割を超えていることから受講者の満足度は高い健康教育であったと言える。平均値が高くかつ満足度との相関が高かった項目は、「メンタルヘルスの講義を受けることの重要性」、「研修会の内容の有益性」、「学んだ内容を他者に伝えたいか」の3項目であった。このことから、本人がメンタルヘルスの講義を受けることの重要性を強く認識し、内容が役立つものであると認識することが、満足度を高める要因につながると考えられた。