

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

千葉敦子¹⁾、石田賢哉¹⁾、大山博史¹⁾、坂下智恵¹⁾、戸沼由紀¹⁾、志村豊²⁾、窪田真希子²⁾

1) 青森県立保健大学、2) 三菱製紙株式会社八戸工場

Key Words ①自殺予防 ②職域 ③健康教育

I. はじめに

わが国では、自殺者が年間3万人を超え、労働者の自殺も増加している。このような中、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、精神障害に係る労災認定件数は年々増加し、多くの事業場にとってメンタルヘルス対策は喫緊の課題となっている。厚生労働省の平成24年度の労働者健康状況調査によるメンタルヘルスケアの取組内容では健康教育が上位を占めている。一方で、取り組みの効果については必ずしも高くはなく、メンタルヘルス対策としてのより効果的な健康教育が求められている。

そこで、本研究では、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ありかたの示唆を得るために、うつ・自殺予防の健康教育を2年間行い、その評価を行ったので報告する。

II. 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ありかたの示唆を得るために、A社を対象にうつ・自殺予防の健康教育を行い、受講者に対してアンケートを実施し、健康教育の満足度を調査するとともに、満足度に影響を及ぼす要因を探ることを目的とした。

III. 研究方法

1. 対象企業

対象企業は、社員数約750名の製造を主業務とする、壮年期男性の労働者が多いA企業とした。

2. 健康教育の概要

健康教育は2年間実施した。25年度は、11月下旬から12月上旬にかけて、同じ内容で対象者を代えて4回実施した。健康教育の講師は本研究プロジェクトの看護学科教員2名が担当した。

1回の健康教育の時間は60分とし、テーマは「職場におけるメンタルヘルス」と題し、主に管理職職員を対象とした。

26年度は、10月下旬から3月下旬にかけて、対象者を代えて3回実施した。健康教育の講師は看護学科教員1名が担当した。1回の健康教育の時間は60分とし、テーマを「心の健康教室」と題し、1回目と2回目は一般職員を対象に、3回目は管理監督者を対象に実施した。

3. 調査・分析方法

アンケートは無記名自記式とし、健康教育終了後にその場で記入を求め回収した。アンケートの内容は、25年度は参加による満足度、研修会への参加度（積極性）、内容のわかりやすさ、内容が役に立つか、メンタルヘルスの講義を受けることの重要度、ストレスコントロールの必要性、参加後の心の状態、学んだ内容を他者に伝えたいか、の8項目とし、とても、まあまあ、どちらともいえない、あまり、全くの5段階で回答を求めた。26年度は、上記の内容に本人の属性として、睡眠状態は良好である、疲労が蓄積している、ストレスが蓄積している、自分なりのストレス解消法を身につけている、の4項目を加え、とても、まあまあ、どちらともいえない、あまり、

全くの5段階で回答を求めた。

分析は、25年度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。26年度は、健康教育の満足度について職位別および年代別の比較をt検定、一元配置分散分析を用いて行った。また、教育受講後の自己評価等についても同様に分析した。満足度に影響を及ぼす要因を探るために、満足度と他の項目との相関係数を求めた。さらに、疲労やストレスの蓄積が満足度等に影響を及ぼすかを検討するために、疲労、ストレス、睡眠の3項目の状態から疲労蓄積スコアを算出し、その高低による満足度等の差をt検定により分析した。

IV. 結果

25年度のアンケートの回収数は152であった。満足度に相関の高い項目は、「内容が役に立つか」、「メンタルヘルスの講義を受けることの重要度」、「学んだ内容を他者に伝えたいか」の3項目であった。

26年度のアンケートの回収数は83であった。健康教育受講者の職位は一般職59名（71.1%）、管理職24名（28.9%）であった。満足度について、職位別（一般職と管理職）、年代別において比較した結果、いずれも有意な差は認められなかった。関連する項目では、「メンタルヘルスの講義を受けることの重要性」、「ストレスコントロールの必要性」の2項目で職位別による有意差が認められ、一般職よりも管理職のほうが強く感じていることが示された。受講生のメンタルヘルスの状態が健康教育満足度に関連があるかを検討するために、疲労、ストレス、睡眠の状態の3項目を合算して「疲労蓄積スコア」とし、平均値を基準に、高低によりグループ分けして健康教育満足度等の平均値の比較を行った。その結果、有意差が認められたのは「ストレスコントロールの必要性」の1項目のみであり、疲労蓄積スコアの高いグループのほうが、低いグループよりもストレスコントロールの必要性を強く感じていることが示された。一方で、健康教育の満足度と受講生の疲労蓄積度の高低には有意差は認められず、受講生の疲労蓄積度は研修満足度については有意な影響を与えていないことがわかった。

V. 考察

本健康教育は、受講生による満足度が、「とても満足している」、「まあまあ満足している」が、2年間ともあわせて8割を超えていることから満足度は概ね高い健康教育であったと評価できる。満足度に影響する要因として本人の疲労やストレスが蓄積し、メンタルヘルスに関する学習のニーズが高いことが受講後の満足度につながると予想していたが、26年度の結果では疲労蓄積スコアが教育の評価に直接的な影響を与えていないことが明らかになった。一方で、「メンタルヘルスの講義を受けることの重要性」、「ストレスコントロールの必要性」は、一般職よりも管理職のほうが強く感じていることが示されたことから、メンタルヘルスの健康教育は、職位や個人差を考慮しつつ、組織の役割および業務上の必要性としてメンタルヘルス対策が重要であることを教育していくことが有用であると示唆された。

VI. 発表

該当なし