

# メンタルヘルス対策のための健康職場モデルに関する研究

Research on Healthy Work Organizations for Mental Health in the Workplace

原谷 隆史<sup>\*1</sup> 倉林 るみい<sup>\*2</sup> 井澤 修平<sup>\*1</sup> 土屋 政雄<sup>\*1</sup>

<sup>\*1</sup> 作業条件適応研究グループ <sup>\*2</sup> 有害性評価研究グループ

■ HARATANI Takashi, KURABAYASHI Lumie, IZAWA Shuhei, TSUCHIYA Masao

平成 10 年から全国の被雇用者の自殺者数が 8 千人を超える状態が続き、平成 23 年度の精神障害等の労災認定件数は過去最高となり、厳しい経済状況に対応して職場のメンタルヘルス対策を推進することが強く求められている。本研究では、労働者のメンタルヘルスに関わる健康障害を予防する観点から、労働者の健康と労働効率の向上を目指した健康職場の構築方法を提言することを目的として、企業のメンタルヘルス対策に関する全国調査、健康職場指標に関する労働者の全国調査、健康職場構築のためのマニュアル作成を行った。

従業員 100 人以上の企業 1,782 社に全国調査を実施し、職場のメンタルヘルスの実態、対策、効果、組織特性との関連を示した。メンタルヘルス対策に取り組まない主要な理由は専門スタッフがないことであった。メンタルヘルス対策の必要性は企業の社会的責任として半数の企業で認められ、最も期待する効果は一次予防が多かった。過去 1 年間のセクハラによる処分、セクハラ以外のハラスメントによる処分、飲酒による処分の割合は 0.02～0.03%、メンタルヘルス上の理由による退職者は 0.2%、連続 1 カ月以上の休職者は 0.4%であり、組織風土や人事労務管理による有意差が認められた。労働者のメンタルヘルスの問題だけでなく、組織特性を含めて職場環境を改善することが望まれる。

健康職場を構築するためには仕事の能率が上がるような環境を目指す必要がある。そこで全国の 20 歳から 65 歳の週 40 時間以上働いている昼間勤務の有職者 2,000 名を対象に郵送による横断調査を行い、職場健康度のアウトカムとして疾病休業と仕事の成果について、基本属性および職業性ストレス要因の程度による分布を示した。メンタルヘルス対策における職場環境改善等において、職場健康度アウトカムと関連するコントロールやサポートといった職業性ストレス要因に着目することで、仕事の生産性損失を防ぐことにつながる可能性を示した。職場環境改善を進めるためには組織レベルの対策が重要である。

健康職場を構築するためのツールとして、専門スタッフがない企業のメンタルヘルス対策への取り組みを促すマニュアルを作成した。マニュアルには、上述の、企業がメンタルヘルス対策に取り組まない理由や、労働者が求めるメンタルヘルス情報についても掲載した。対策に取り組まない理由を踏まえて、専門スタッフがない場合でも比較的簡単に取り組める対策を示した。巻末には内容別のメンタルヘルス関連リーフレット等のリストを「お役立ち情報」として掲載し、現場の利用者の便宜をはかった。

## 1 企業のメンタルヘルス対策に関する全国調査

職場のメンタルヘルスの実態、対策、効果、組織特性との関連を明らかにすることを目的として、企業を対象

<sup>\*1</sup> Health Administration and Psychosocial Factor Research Group, National Institute of Occupational Safety and Health, Japan

<sup>\*2</sup> Hazard Evaluation and Epidemiology Research Group, National Institute of Occupational Safety and Health, Japan

に職場のメンタルヘルス対策に関する調査票を用いて全国調査を実施した。企業データベースから従業員 100 人以上の全国の企業から企業規模別に 8,000 社を抽出し、2011 年 11 月に郵送調査を実施し、有効回答 1,782 社(有効回答率 22.3%)を解析した。メンタルヘルス対策に取り組んでいる企業は 57.8%であり、取り組む予定がない企業は 10.5%であった。専門スタッフがないことが取り組まない主要な理由であり、経費の問題は比較的少なかった。メンタルヘルス対策の必要性が企業の社会的責

任として半数の企業で認められていた。期待する効果は、メンタルヘルス不調の早期発見、発生予防、心の健康増進、人間関係の改善、職場復帰と幅広かった。最も重要な期待する効果は、一次予防が多かった。今後、職場のメンタルヘルス対策をさらに推進するためには、専門スタッフがいない中小企業が一次予防を含むメンタルヘルス対策に取り組めるように支援することが重要と考えられる。

過去1年間に、セクハラによる処分は0.022%、セクハラ以外のハラスメントによる処分は0.026%、飲酒による処分は0.029%、メンタルヘルス上の理由による退職者は0.22%、連続1カ月以上の休職者は0.39%であった。厚生労働省の労働者健康状況調査の退職者0.1%、連続1ヶ月以上の休業者0.3%より多かった。職場のメンタルヘルス指標は様々な組織風土や人事労務管理による有意差が認められ、組織特性がメンタルヘルスに影響する可能性が示唆された。職場のメンタルヘルス対策は、労働者のメンタルヘルスの問題だけではなく、組織特性を含めて職場の心理社会的環境を改善し、健康職場を構築することが望まれる。

## 2 健康職場指標としてのアウトカムと関連要因：疾病休業と仕事の成果に注目して

健康職場を構築するためには、安全で安心でき、かつ仕事の能率が上がる環境を構築する必要がある。本研究は、日本全国を対象にした労働者に対する調査を行い、職場健康度のアウトカムとして疾病休業と仕事の成果といった仕事の生産性について、基本・仕事属性、および職場ストレス要因の程度による分布を示すことを目的とした。

全国の20歳から65歳の週40時間以上働いている昼間勤務の有職者2,000名を対象に郵送による横断調査を行った。生産性として過去1年の疾病休業の経験(1週間以上)、過去1年の仕事の成果の自己評価をたずねた。職場ストレス要因は職業性ストレス簡易調査票の項目を用いた。

返送があった1,340名の内、1,172名が解析対象となった。疾病休業は男性のみ同僚サポートの低い群で割合が高く、コントロールが高い群で低い割合で見られた。仕事の成果について、男性はコントロールおよび上司・同僚サポート、女性はコントロール、ストレインおよび上司・同僚サポートにおいて有意差がみられ、職場ストレス要因のよい得点の者は他の者と比べて仕事の成果得

点は高かった。一方、疾病休業および仕事の成果は、基本・仕事属性との有意な関連は見られなかった。

仕事の生産性の側面からみた職場健康度アウトカムは、コントロールやサポートといった職場ストレス要因と特に関連していた。従来のメンタルヘルス対策での職場環境改善の枠組みが仕事の生産性向上についても有用な可能性がある。

本研究により、わが国において広く使われている職業性ストレス簡易調査票を用いて、健康職場の1側面を検討できる可能性が示され、そのための基準値となる情報が示された。

## 3 健康職場構築のためのメンタルヘルス対策マニュアルの作成

従業員100人以上の企業1,782社を対象とした全国調査を行ったところ、対象企業全体では7割がメンタルヘルス対策に取り組んでいるものの、従業員100~299人規模では、取り組んでいる企業は5割にすぎず、取り組む予定もない企業が13%もあることがわかった。取り組まない最大の理由は「専門スタッフがいない」、次いで「取り組み方がわからない」であった。これらを踏まえ、人事労務担当者を対象として、専門スタッフがいない企業が、メンタルヘルス対策の第一歩を踏み出すさいの道案内をするマニュアルを作成した。マニュアルには、現在、企業で行われているメンタルヘルス対策の状況のほか、企業規模別のメンタルヘルス不調者の割合、メンタルヘルス対策への取り組みの有無とメンタルヘルス不調者割合との関係、労働者が求めているメンタルヘルス情報内容とその入手先など、人事労務担当者の関心が深いと思われる情報を入れたうえ、専門家でなくても予算が少なくても簡単に取り組めるメンタルヘルス対策を紹介した。マニュアルは、図を多くして、読みやすくなるよう配慮した。

本マニュアルの特徴としては、まず、人事労務担当者が、職場でメンタルヘルス対策を始めるに当たって最低限必要と思われる知識や、第一歩を踏み出すための手がかりが集約されている点が挙げられる。さらに巻末には、対策を始めるときぜひ目を通してほしい既存のマニュアル・パンフレット類(インターネットで入手可能なもの)を冒頭に掲載し、次に、各企業での関心に応じて必要な詳細情報が得られるよう、分野別に主な情報を掲載した。このように、利用者の便宜を図った点も特色である。

## 研究業績リスト

課題名：メンタルヘルス対策のための健康職場モデルに関する研究

平成24年度(2012年)		
1	原著論文	井澤修平, 中村菜々子, 山田陽代, 山田クリス孝介, 原谷隆史. ストレスの過小評価の信念を測定する尺度の作成. 心理学研究(掲載決定).
2	国内外の研究集会発表	原谷隆史, 倉林るみい, 井澤修平, 土屋政雄(2012)職場のメンタルヘルスと組織特性との関連. 第85回日本産業衛生学会, 名古屋, 産業衛生学雑誌, 54 (Suppl), 505.
3	国内外の研究集会発表	原谷隆史, 倉林るみい, 井澤修平, 土屋政雄(2012)全国調査による企業のメンタルヘルス対策の現状. 第19回日本産業精神保健学会, 大阪, 産業精神保健, 20 (増刊), 112.
4	国内外の研究集会発表	原谷隆史, 井澤修平, 土屋政雄(2012)職場のハラスメントと組織特性との関連. 日本心理学会第76回大会, 川崎, 日本心理学会第76回大会発表論文集(CD-ROM版).
5	国内外の研究集会発表	倉林るみい, 土屋政雄, 井澤修平, 北村尚人, 原谷隆史(2012)ストレス自覚症状と、疾病休業、仕事の成果、職場/家庭満足度との関連: ストレスチェックリスト9項目および職業性ストレス簡易調査票29項目との比較. 第85回日本産業衛生学会, Web版講演集(CD-ROM), 500.
6	国内外の研究集会発表	倉林るみい, 阿部裕(2012)医療通訳者のストレス. 第19回多文化間精神医学会, 抄録集, 81.
7	国内外の研究集会発表	土屋政雄, 倉林るみい, 井澤修平, 原谷隆史(2012)労働者における紙媒体のメンタルヘルス情報の入手経験とその関連要因の検討: インターネット調査より 第19回日本産業精神保健学会, 産業精神保健, 第20巻増刊号, 118.
8	国内外の研究集会発表	Masao Tsuchiya, Shuhei Izawa, Lumie Kurabayashi, Takashi Haratani, Associations between psychosocial factors, stress symptoms and work performance: mediation analysis. (2012) The 3rd Asia Pacific Expert Workshop on Psychosocial Factors at Work, 2012, August 2&3, Tokyo, Japan, p47.
9	国内外の研究集会発表	土屋政雄, 井澤修平, 原谷隆史(2012)職場の心理社会的ストレス要因およびストレス症状と業務上事故との関連: 媒介分析による検討. 日本心理学会第76回大会発表論文集CD-ROM, 1EVA36.
10	国内外の研究集会発表	土屋政雄, 倉林るみい, 井澤修平, 原谷隆史(2012)労働者はどのようなセルフケア情報を求めているか?: 潜在クラス分析によるニーズの分類. 日本行動療法学会第38回大会発表論文集, 192-193.
11	総説ほか(査読有無問わず)	原谷隆史(2012)外部相談機関等による職場支援. 保健の科学 54(4), 252-256.
平成23年度(2011年)		
1	国内外の研究集会発表	原谷隆史(2011)職場のハラスメント: 企業の責任と労働衛生対策. 第33回職業性ストレス研究会.
2	国内外の研究集会発表	倉林るみい(2011)女性労働者とうつ病. シンポジウム: 新しい労働科学—何をどのように取り組むか. 労働科学研究所創立90周年記念特別企画シンポジウム.
3	国内外の研究集会発表	倉林るみい(2011)職場不適応症と30代の勤労者. シンポジウム: 現代日本の若者の精神病理の特徴. 第18回多文化間精神医学会, 抄録集p.51.

4	国内外の研究集会発表	Lumie Kurabayashi, Shuhei Izawa, Masao Tsuchiya, Takashi Haratani (2012.3) Depression and suicide of Japanese working women: healthy workplace in consideration for female specific stressors. Panel Discussion: Female suicide. The 3rd World Congress of Cultural Psychiatry, London. Abstract book 71-72.
5	国内外の研究集会発表	Lumie Kurabayashi, Masao Tsuchiya, Shuhei Izawa, Takashi Haratani (2012.3) Psychosocial factors for fatigue, anxiety and depression among Japanese young male employees. The 30th Congress of the International Commission on Occupational Health, Cancun. CD版抄録集.
6	国内外の研究集会発表	土屋政雄, 倉林るみい, 北村尚人, 原谷隆史(2011)労働者のストレスに関連する症状・不調と職場の心理社会的要因の関連:1企業全体での検証. 第18回日本産業精神保健学会, 産業精神保健, Vol.19増刊号, p77.
7	国内外の研究集会発表	土屋政雄, 原谷隆史(2011)職場の心理社会的要因と事故, 休業, 仕事の成果との関連: 正規・非正規雇用別の解析. 第70回日本公衆衛生学会総会, 日本公衆衛生雑誌, Vol.58, No.10特別附録, p497.
8	国内外の研究集会発表	土屋政雄, 井澤修平, 倉林るみい, 北村尚人, 原谷隆史(2011)職場の心理社会的ストレスがストレス症状に及ぼす影響: マルチレベル分析による一企業全体における部署レベル変数の検討. 日本行動療法学会第37回大会, 発表論文集, p190-191.
9	総説ほか(査読有無問わず)	原谷隆史(2011)職場のいじめに関する裁判例. 産業医学ジャーナル, Vol.34, No.5, p.9-16.
平成22年度(2010年)		
1	原著論文	Akiomi Inoue, Norito Kawakami, Masao Tsuchiya, Keiko Sakurai and Hideki Hashimoto. (2010) Association of occupation, employment contract, and company size with mental health in a national representative sample of employees in Japan. J Occup Health;52(4):227-40.
2	国内外の研究集会発表	原谷隆史(2010)職場におけるハラスメントの現状～国内外の動向と課題. シンポジウム「職場におけるハラスメントの現状とその対策」, 日本産業衛生学会関東地方会第249回例会(共催: 東京都医師会・東京医大医師会).
3	国内外の研究集会発表	原谷隆史, 井澤修平(2010)職場のメンタルヘルスに関する文献調査. 第83回日本産業衛生学会, 52(Suppl).643.
4	国内外の研究集会発表	原谷隆史(2010)職場環境等の評価と改善. 日本心理学会第74回大会ワークショップ「職場のストレスとメンタルヘルス—第一次予防の普及に向けて—」.WS(32).
5	国内外の研究集会発表	倉林るみい, 阿部裕(2010)外国人労働者や家族が母国語で相談可能な専門家相談会におけるメンタルヘルス相談の意義と課題. 第106回日本精神神経学会, 抄録集332p.
6	国内外の研究集会発表	山田陽代, 井澤修平, 中村菜々子, 山田クリス孝介(2010)ストレス管理に関わる信念の尺度作成. 日本健康心理学会第23回大会, 58.
7	国内外の研究集会発表	山田クリス孝介, 井澤修平, 中村菜々子, 山田陽代(2010)ストレス管理に関わる信念と職場ストレスとの関連. 日本健康心理学会第23回大会, 24.
8	国内外の研究集会発表	中村菜々子, 井澤修平, 山田陽代, 山田クリス孝介(2010)ストレス管理に関わる信念と実際の行動意図との関連. 日本健康心理学会第23回大会, 140.
9	国内外の研究集会発表	島津明人, 土屋政雄, 井上彰臣, 島田恭子, 馬ノ段梨乃, 秋山美紀, 川上憲人(2010)組織活力調査票(ACTIVE)の開発(3):仕事の資源尺度の性別・年代別の検討. 第83回日本産業衛生学会, 福井, CD-ROM.
10	国内外の研究集会発表	土屋政雄, 島津明人, 井上彰臣, 島田恭子, 馬ノ段梨乃, 秋山美紀, 川上憲人(2010)組織活力調査票(ACTIVE)の開発(4)パフォーマンス尺度の性別・年代別の検討, 第83回日本産業衛生学会, 福井, CD-ROM.

11	総説ほか(査読有無問わず)	原谷隆史(2010)メンタルヘルス対策に資料する各種ツールの活用. 心とからだのオアシス, 4(1):3-5.
12	総説ほか(査読有無問わず)	原谷隆史(2011)多様な職業性ストレス調査票の効果と限界. 精神科治療学, 26(1).
13	総説ほか(査読有無問わず)	倉林るみい(2010)メンタルヘルス事例紹介. こころの耳 (厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト-心の健康確保と自殺や過労死などの予防-) 産業医学振興財団.
平成21年度(2009年)		
1	国内外の研究集会発表	原谷隆史(2009)健康職場に関する最近の動向. ワークショップ 職場のストレスとメンタルヘルスー組織と個人の活性化に向けてー. 日本心理学会第73回大会.
2	著書・単行本	原谷隆史(2009)従業員支援とカウンセリング. George Fink編, ストレス百科事典翻訳刊行委員会訳, ストレス百科事典. 東京, 丸善.
3	著書・単行本	原谷隆史(2009)心理社会的労働ストレスの健康影響. George Fink編, ストレス百科事典翻訳刊行委員会訳, ストレス百科事典. 東京, 丸善.