

e-learning システムを活用した企業ストレスマネジメントの実践的研究

主任研究者 宮崎産業保健推進センター 所長 小岩屋 靖

共同研究者 宮崎産業保健推進センター相談員 富家 直明

【はじめに】

日本における自殺者数は、平成 10 年に 8 千人余り急増した後、ほぼ 3 万人台前半の高い水準が続いている。また、広く認識されてはいないように思われるが、当宮崎県の自殺死亡率は、東北・山陰地方に次いで高率である。すなわち、平成 18 年の人口動態統計では、本県の自殺者数は 361 人で、ほぼ毎日 1 人が自殺している。さらに、この過去 10 年間の自殺死亡率は、減少する年はあったもののほぼ 30 人台が持続し、この間の死亡率は全国 3 ~ 7 位で推移している。このような状況の中、宮崎県内企業のメンタルヘルス対策のニーズはますます増大しており、当センターが開催するメンタルヘルス関係講座には大きな関心が寄せられている。本センターの事業場外支援力を一層強化することが課題である。

職場ストレスの評価

ストレスマネジメントを的確に実施するためには、正確な職場ストレスの測定が欠かせない。特に、従業員の心理的レベルでの精神的健康を予防ないし回復するためには、1) 従業員が、自身の就業環境に起因するストレス状況をどの程度負担と考えているか(職場ストレスの質・量・部下に対する責任)、2) 自覚したストレス状況への対処(コーピング方略)や対処に関連する個人的資源(ソーシャルサポート)などのストレス低減・緩衝要因の自覚の程度、3) 精神的健康程度(ストレス反応)を定量的に把握することが必要である。以上の見地に基づき、小杉らは心理学的職場ストレスモデルに準拠した多面的職業性ストレス尺度である職場ストレススケール(Job Stress Scale; JSS-R, 小杉他、2004)を開発している。この JSS-R は、職場ストレス、心理的ストレス反応だけでなく、相談

を含めたコーピング尺度が採用されており、職場のメンタルヘルス活動の評価に最適なものの1つである。本調査においてはこの調査用紙を活用し、企業のストレスを定量的に測定することとした。

e-learning を活用したストレスマネジメント

宮崎県内は交通網の不十分さから移動のコストが大きいこと、また、事業の規模が小さくて綿密な研修の実施コストが十分に用意できないという制約を持った企業が多い。そこで、前述のストレス調査により企業の問題点を把握した上で、ストレスマネジメントを Web-based で実施する方法を準備した。Web ベースの職場メンタルヘルストレニングを行い、労働者の職場ストレスやストレス対処の方法、またストレス反応の変化を導くことができるかどうかを検証した。また、事業所のスタッフを対象にしたメンタルヘルス Web カンファランスを実現すべく、ソフト型テレビ会議システムを導入し、その実地講習会を開催した。本報告では、1) e-learning システムを活用したストレスマネジメントの JSS-R による有用性の検討、2) ソフト型テレビ会議システムの利用講習会の概要、に加えて当日は、3) どの企業でも視聴できるように一般開放したホームページ上での教育用コンテンツを披露する予定である。

【対象と方法】

対象：希望のあった宮崎県内の某事業所(製造業、140 人)を対象に、JSS-R によるストレス調査を行い、かつストレスマネジメント研修を実施した。また、宮崎県内の 8 事業所の人事労務担当者を対象に、メンタルヘルス Web カンファランス用ソフト型テレビ会議システムの習熟講習会を実施した。

e-learning システムを活用したストレスマネジメントの作成：コンテンツ作成ソフトは Sony 製の Xpert 1.0 を使用した。コンテンツのストリーミング配信は対象企業のイントラネットに組み込まれているオリジナルソフトによって行われるか、またはオフラインで手渡された。また、視聴に先立ってライブ方式の研修会が行われた。最終的に作成されたコンテンツは対人関係に関するものや、抑うつ予防に関するもの、リラクセーションに関するものであった。それぞれが各 15 分程度である。

メンタルヘルス Web カンファランス用ソフト型テレビ会議システム：テレビ会議はパソコンに Web カメラを接続し、ブロードバンド環境にある Internet Explorer を利用して最大 200 名程度の同時参加が可能な双方向性のシステム (3eConference、木村情報株式会社製) を利用した。本システムは、パワーポイントを利用した講義、相互ディスカッション、チャットなどが簡便に利用できる他、SSL 方式などによるセキュリティも完備されている。このシステムを活用すれば事業所の健康管理スタッフに対する個別のサポートや、遠隔地メンタルヘルス研修会の開催なども可能となる。



図 1 テレビ会議講習会の様子

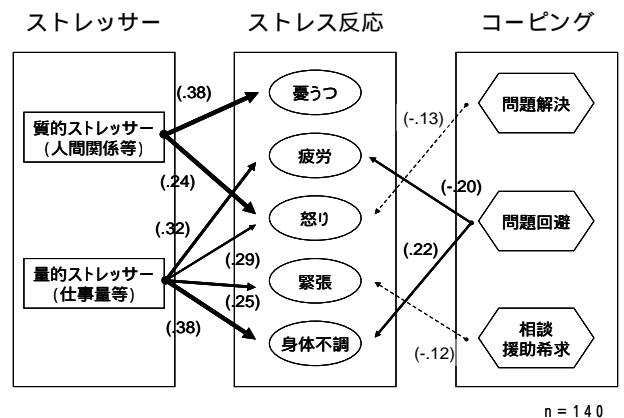
【結果と考察】

JSS-R による調査結果は、質的ストレスラーがもっとも抑うつを増加させることを示していた。量的

な労働ストレスよりも、人間関係や労働意欲などの質的なストレスラーにより着目したストレスマネジメントが必要であることを示唆している。また、コーピングによるストレス反応の低減効果は問題解決技法が特に有効であることが明らかになった。これらの結果は従来の心理学的ストレスの調査結果にも一致するものである。

当該企業における e-learning を活用したストレスマネジメントの介入の結果、質的ストレスラーが抑うつと怒りを増加させる力が若干減少し、問題解決対処のストレス反応緩和効果がさらに強まった。このことから e-learning 配信を併用する方式には一定の効果があると考えられ、また、コスト効果も良好なことから、今後の普及が期待される。

介入前



介入後

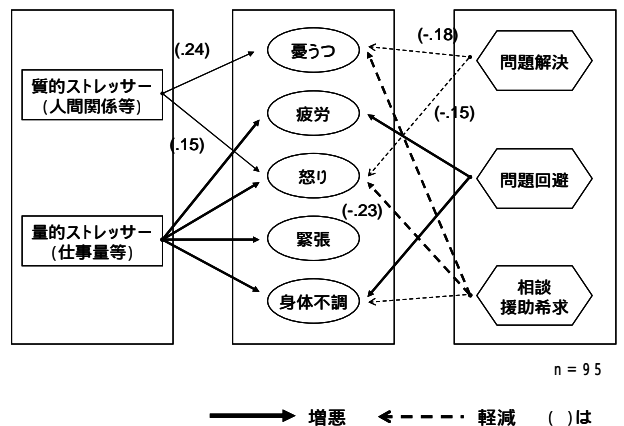


図 2 ストレスマネジメント介入による変化