

令和2年度 労災疾病臨床研究事業費補助金
小規模零細事業場の構成員に必要な支援を効率的に提供するツールと仕組みを通して
メンタルヘルス対策を浸透させることを目指す実装研究
(200401-01)

分担研究報告書

小規模事業場に勤務する労働者を対象とした ICT を活用した
セルフケア支援ツールの開発：インタビュー調査

分担研究者

今村幸太郎（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野・特任講師）

研究協力者

佐々木那津（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野・院生）

勝見九重（スリー・バイ・スリー勝見社会保険労務士事務所・代表）

竹野 肇（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野・客員研究員）

中辻めぐみ（社会保険労務士法人中村・中辻事務所・副所長）

藤田善三（東京商工会議所ビジネス交流部・担当部長）

三岡千賀子（三岡千賀子社会保険労務士事務所・代表）

山口宏茂（一般社団法人日本健康倶楽部和田山診療所・所長）

研究要旨

目的：小規模事業場に勤務する労働者を対象に情報通信技術（information and communication technology; ICT）を活用したセルフケア支援ツールの開発および実装研究実施において、Patient and Public Involvement (PPI) の概念に基づき本研究に参画する者（PPI パートナー）および、小規模事業場に勤務する労働者等の関係者を対象にインタビュー調査を実施し、小規模事業場におけるメンタルヘルスの状況やニーズを踏まえたプログラムの内容や形式、実装戦略を検討することを目的とした。

方法：PPI パートナーおよび小規模事業場に勤務する労働者等の関係者を機縁法により募集し、Web 会議システム（Zoom）を用いた個別または集団形式による1回60分の半構造化インタビューを実施した。PPI パートナーへのインタビューでは、小規模事業場の労働者向け ICT セルフケアプログラムの開発および実装研究を行う上で、どのような内容・形式・実装方法が現実的かについて質問し、小規模事業場に勤務する労働者等の関係者へのインタビューでは①労働者の心の健康に関することで知りたい（役立ちそうな）こと、②労働者の心の健康に関すること以外で知りたい（役立ちそうな）こと、③仕事でストレスを感じる

こと、④仕事以外でストレスに感じる事、⑤小規模事業場の労働者のメンタルヘルス対策として大切だと思うこと、等について質問した。

結果：PPI パートナー6名が本研究に参画し、加えて小規模事業場に勤務する労働者等の関係者6名の計12名がインタビュー調査に参加した。PPI パートナーへのインタビューでは、ICT セルフケア支援ツールのコンテンツの普及実装には短期間で得られる効果やメリットの訴求が必要であり、スマートフォンや LINE のように既に広く普及している機器やアプリを利用することで対象者が求める情報に容易にアクセスができる仕組みを検討することが実装戦略上有用である点や、普及実装の具体的な戦略として保険会社や地域産業保健センターなどを活用する点などが意見として共有された。また、普及実装に小規模事業場の経営層を巻き込む場合は、従業員のセルフケアの重要性やメンタルヘルス対策の意義を経営者にメリットがある形で説明する必要がある等の意見が得られた。小規模事業場に勤務する労働者等の関係者へのインタビューでは、介入内容としては、平易な内容で、短時間で手軽に読めるものが好まれる可能性や、メンタルヘルスという言葉自体になじみが無く、言葉や表現の選び方次第で敬遠されたり自分には必要ないものと認識されてしまったりする可能性があるなどの意見が得られた。普及実装にあたって経営者を巻き込む点については、経営者と従業員との関係性や組織風土の影響を考慮する必要がある等の意見が得られた。

結論：小規模事業場の労働者向け ICT セルフケアプログラム開発に当たっては、小規模事業場の従業員にとってなじみやすく「取り組んでみたい」を思われるように表現や内容を工夫する必要があると考えられる。また、実装の対象となる小規模事業場の経営者と従業員との関係性や組織風土の影響を考慮し、小規模事業場経営者の理解を得ながら実装を進めることが重要と考えられる。

A. 研究目的

医学研究において健康支援介入プログラムの開発および社会実装に関する研究を行うにあたり、患者・市民参画 (Patient and Public Involvement; PPI) の概念の援用が実装の成功と関連することが報告されている¹⁾。PPI は『研究者が研究を進める上で、患者・市民の知見を参考にすること』と定義され、その対象には患者だけでなく公衆衛生的介入によって影響を受ける可能性のある一般市民や研究されているトピックに関心を持つ個人も含まれる^{2,3)}。PPI の概念に基づき研究に参画する者 (以下、PPI パートナーと表記) は、研究対象者としてではな

く、研究の計画・実施および実装に対して主体的に関わることを求められる。

本研究では、小規模事業場に勤務する労働者を対象とした情報通信技術 (information and communication technology; ICT) を活用したセルフケア支援ツールの開発および実装研究を行う上で、小規模事業場に勤務する労働者および経営者に加えて、小規模事業場のメンタルヘルス対策を支援する産業保健スタッフ、社会保険労務士、および小規模事業場の企業活動と関りの深い商工会議所の職員や地域の産業保健総合支援センター支援員から PPI パートナーを選定するとともに、それらの

対象者にインタビュー調査を行い、小規模事業場に勤務する労働者を対象とした ICT セルフケア支援ツールの開発および実装研究実施において、小規模事業場におけるメンタルヘルスの状況やニーズを踏まえたプログラムの内容や形式、実装戦略を検討することを目的とした。

B. 研究方法と手順

1. PPI パートナーの選定

本研究では、PPI パートナーの適格基準を①小規模事業場に勤務する労働者および経営者、②小規模事業場のメンタルヘルス対策を支援する社内外の産業保健スタッフおよび社会保険労務士等の専門職、③小規模事業場の企業活動に関わりの深い組織や団体の職員、のいずれかを満たす者で、本研究に参画する意思のある者とし、機縁法による対象者の募集を行った。

2. インタビュ調査の実施方法および内容

本研究では、PPI パートナーおよび小規模事業場に勤務する労働者、経営者、産業保健スタッフを対象に、Web 会議システム (Zoom) を用いた 1 回 60 分の半構造化インタビューを行った。PPI パートナーへのインタビューでは、小規模事業場の労働者向け ICT セルフケアプログラムの開発および実装研究を行う上で、どのような内容・形式・実装方法が現実的かについて伺った。また、対象者の経験に基づく小規模事業場のメンタルヘルスの現状や課題についても意見を求めた。

従業員数 50 人未満の小規模事業場に勤務する労働者、経営者、産業保健スタッフを対象としたインタビュー調査では、Web 会

議システム (Zoom) を用いた 1 回 60 分の半構造化インタビューを行い、①労働者の心の健康に関することで知りたい (役立ちそうな) こと、②労働者の心の健康に関すること以外で知りたい (役立ちそうな) こと、③仕事でストレスに感じることに、④仕事以外でストレスに感じることに、⑤小規模事業場の労働者のメンタルヘルス対策として大切だと思うこと、等について質問した。対象者は機縁法により募集した。

本研究の実施に際し、北里大学医学部・病院倫理委員会に申請を行った結果、個人の健康情報を収集することを目的とした調査ではないことから、「人を対象とする医学系研究」には該当しないため、審査対象外と判定された (申請番号: B20-164)。

C. 研究結果

1. PPI パートナーおよびインタビュー対象者の属性

本研究では機縁法により 6 名の候補に PPI パートナーとしての本研究への参画を依頼し、6 名全員が承諾した。6 名のうち 3 名が男性、3 名が女性で、1 名が小規模事業場の経営者、1 名が小規模事業場の産業保健を支援している嘱託産業医、3 名が小規模事業場を支援する社会保険労務士 (うち 2 名が産業保健総合支援センター支援員)、1 名が商工会議所職員であった。

従業員数 50 人未満の小規模事業場に勤務する労働者、経営者、産業保健スタッフを対象としたインタビューでは、機縁法により 6 名を対象に個人またはグループでのインタビューを依頼し、全員からインタビュー実施の承諾を得た。インタビュー対象者の基本属性を表 1 に示した。6 名のうち 3

名は同じ企業（A社）に勤務する経営者、労働者、および社外産業保健師で、3名でのグループインタビューを実施した。同様に、6名のうち2名は同じ企業（B社）に勤務する従業員（管理職）および社外産業保健師であり、2名でのグループインタビューを実施した。残りの1名は他の企業（C社）を支援する社外産業保健師であり、個別にインタビューを実施した。インタビュー対象となった産業保健師3名はすべて同じ産業保健関連会社から派遣されていた。

2. PPI パートナーへのインタビュー調査

1) ICT セルフケア支援ツールの内容

小規模事業場の労働者を対象とした ICT セルフケア支援ツールの内容に関して、以下の意見が得られた。

- ・ 女性は「心のメンテナンス」にアンテナを張っている人も多いため、関心は高そう。
- ・ 「メンタルヘルス」というと、「自分は大丈夫、関係ない」などと思われることも多いため、「睡眠・食事・美容」などの話題と関連させると良い。
- ・ メンタルヘルスに関する知識がない人に関心を持ってもらうための入り口として、心理テストや占いのような要素があると良い。
- ・ 田舎と都会で労働者の使える産業保健の資源（例えばワーク等）や、周囲の人間関係が異なるため、情報提供の内容には注意が必要。
- ・ 「すぐに効果が出る」という内容でないと、利用者の興味・関心を惹きつけられない。

2) ICT セルフケア支援ツールの形式

小規模事業場の労働者を対象とした ICT セルフケア支援ツールの形式や提供方法に関して、以下の意見が得られた。

- ・ 良質な情報が豊富にあるサイトでも、サイトの構造や表示の仕方によっては必要な情報がすぐに見つけられない場合があるため、チュートリアルやガイドとして LINE を活用し、利用者が必要な情報にアクセスしやすくなるような工夫があると良い。
- ・ 「忙しい」と思う気持ちが受講をためらわせるため、手軽にできることをアピールすると良い。
- ・ 文字が少ない方が良い。

3) ICT セルフケア支援ツールの実装

小規模事業場の労働者を対象とした ICT セルフケア支援ツールの実装戦略や実装に関する課題等について、以下の意見が得られた。

- ・ 小規模事業場の産業保健支援を行うスタッフが「ぜひ小規模事業場の人に見せたい」と思うような、労働者に紹介しやすいプログラムだと良い。
- ・ 生命保険会社や損害保険会社には小規模事業場の経営者とのネットワークを持っていることが多く普及実装のために連携できる可能性がある。
- ・ プログラムの普及を行う「普及員」を養成し普及させる方法も考えられる。
- ・ 独立行政法人労働者健康安全機構に働きかけ、全国の地域産業保健センターの支援員にプログラムが情報提供されるような形になると、普及が進みやすくなる可能性がある。
- ・ 経営者から従業員にプログラムの紹介をしてもらう場合、経営者に「従業員に

やらせたい」と思わせるようなものを作る必要がある。例えば、メンタルヘルス対策に関わる金額や労災リスクなどを数値で経営者に示すことは大切。

- ・ 経営者には従業員がプログラムを利用しているかどうかを含めて「本プログラムの利用等に関する個人の情報は経営者には開示されない」ことを明確にしておく必要がある。
- ・ 現状では健康経営に関心のある経営者はまだ少なく、残業が多かったり不適切な労働条件などが発生してたりするような小規模事業場の経営者には、従業員向けのプログラムの普及実装を依頼すると警戒される可能性がある。
- ・ 経営者側への訴求としては「会社の生産性を高める」とし、従業員には「あなたの健康を守る」とするなど、メリットの訴求に経営者向けと本人向けの二面性を持たせられると良い。
- ・ 経営者経由ではなく、労働者にダイレクトにアプローチする方が展開しやすいかもしれない。

4) 小規模事業場のメンタルヘルスの現状や課題

小規模事業場のメンタルヘルスの現状や課題について、以下の意見が得られた。

- ・ メンタルヘルス不調の労働者が転職先を決めるまえに退職してしまうケースが多くみられる。
- ・ 小規模事業場では業務が属人化しやすく、マンパワーも限られているため、多忙な時期に従業員一人一人の業務負荷が高まりやすい。
- ・ 配置転換が難しく業務経験の幅を広げにくいことも課題。

- ・ 一方で、個人の裁量は高まることや、マルチな役割を担う機会もあるため、自分自身の能力を高めることへの意欲が比較的高い人もいる。
- ・ 経営者の雰囲気職場に反映されやすく、特に景気が悪いときには職場の人間関係が悪くなることがある。
- ・ 産業保健スタッフとのつながりがなく、従業員のヘルスリテラシーが低い傾向にある。
- ・ 大規模事業場の従業員と比較して、小規模事業場の従業員は精神疾患へのスティグマが強いかもしれない。
- ・ 製造業の現場では外国人労働者も増えており、現場での対応が難しくなっている。

3. 小規模事業場に勤務する労働者、経営者、産業保健スタッフを対象としたインタビュー調査

小規模事業場に勤務する労働者、経営者、産業保健スタッフを対象としたインタビュー調査結果について、収集した情報を①ICTセルフケア支援ツールの内容について、②ICTセルフケア支援ツールの形式について、③ICTセルフケア支援ツールの実装について、④小規模事業場のメンタルヘルスの現状や課題について、の4点にまとめた。

1) ICTセルフケア支援ツールの内容

小規模事業場の労働者を対象としたICTセルフケア支援ツールの内容に関して、以下の意見が得られた。

- ・ 内容的には浅くても、簡単で短い時間で読むことができ、個々人が気軽に使えるものが良い。
- ・ 内容が多すぎると利用してもらえない

かもしれない。

- 用語の使い方や表現には注意が必要。例えば、「パフォーマンス」という言葉がピンとこない人もいる（「会社が労働者を働かせたい」というイメージの言葉に聞こえる）。
- メンタルヘルスに関わる用語（セルフケア、アンガーマネジメント、考え方のくせ、など）は、小規模事業場の労働者になじみがない。
- プログラムの形式が受動的か能動的かにかかわらず、プログラムの内容が「自分が欲しいと思っている情報」であることが大事。
- 根本的な悩みが解決できなくても、「気持ちが少し軽くなった」などの実感が得られるような内容を、簡単な4コマ漫画などで提供するの也不错かもしれない。

2) ICTセルフケア支援ツールの形式

小規模事業場の労働者を対象としたICTセルフケア支援ツールの形式や提供方法に関して、以下の意見が得られた。

- 心の健康のためだけに新たにアプリをスマートフォンにダウンロードするのはハードルが高いと感じるかもしれない。
- セルフケアに関する情報の配信だけでなく、セルフチェックや心理測定に関する内容があると興味をわきやすい。例えば、「上司や同僚とのコミュニケーションのコツ」と言われても「自分には関係ない」と思われるかもしれないが、「自分のコミュニケーションのクセを知ってみよう」という導入だと取り組みのきっかけになりやすい。

- こころの健康や日々の生活に関するポジティブなメッセージが毎日1文だけSNSに送られてくるようなサービスも良いかも。
- ICT環境が整っていない人に向けて、「紙でも見られるツール」を用意すると良い。

3) ICTセルフケア支援ツールの実装

小規模事業場の労働者を対象としたICTセルフケア支援ツールの実装戦略や実装に関する課題等について、以下の意見が得られた。

- 例えばプログラムを会社から紹介された時に、それを私用のスマートフォンにダウンロードすることに抵抗を感じる人もいるかもしれない。
- 一方で、個人に利用を任せる形では、リテラシーが高い人やその情報に興味のある人にしか届かないので、普及戦略に工夫が必要。
- 職場ごとに組織風土や大切にされている価値が異なるため、その点を踏まえて各職場に合ったメッセージがあると、経営者や企業側で受け入れられやすそう。
- 小規模事業場では従業員と経営者との距離が近いので、何かあると（例えばプログラムへの不満など）直接経営者に声が届きやすい。経営者の負担にならないようなプログラムにする必要があるかも。
- 企業側や労働者側の視点からすると、業務が第一優先であり、仮にプログラムを無料で提供したとしても、「無料だからやろう」ということにはならないかも。

4) 小規模事業場のメンタルヘルスの現状や課題

小規模事業場のメンタルヘルスの現状や課題について、以下の意見が得られた。

- ・ 小規模事業場は経営者の影響が非常に大きく、各企業で社風が全く異なるが、従業員のメンタルヘルスに対しては取り組みに消極的な経営者は多い
- ・ 「メンタルヘルス」や「心の健康」という言葉はネガティブなイメージでとらえられがちであり、「メンタルヘルスを良好に保つことがパフォーマンスの向上に寄与」など、ポジティブな結果につながるという認識を広めていくことが課題
- ・ 小規模事業場に特有のストレス要因としては、仕事の適性、異動・経験・成長の機会や職場の人間関係における選択肢の少なさ、家族的な雰囲気ゆえに個人情報を守られない（個人情報が社内で不用意に共有されてしまいやすい）、休職中の代替要員がない、などがあげられる。
- ・ 一方で、大企業と比較して担当業務の範囲広く、仕事の最初から最後まで全体に関わることができる、というモチベーションをもって入職している若い従業員もいる。キャリアアップでストレスを抱えている人が大企業と比べて特に多いという印象はない。

D. 考察

1. PPI パートナーへのインタビュー調査

インタビューの結果、ICT セルフケア支援ツールのコンテンツの普及実装には短期間で得られる効果やメリットの訴求が必要

であり、スマートフォンや LINE のように既に広く普及している機器やアプリを利用することで対象者が求める情報に容易にアクセスができる仕組みを検討することが実装戦略上有用である可能性が示された。また、普及実装の具体的な戦略として生命保険会社や損害保険会社、地域産業保健センターなどが活用できる可能性が示された。プログラムの普及実装に向けて連携可能な組織にとっても魅力的であり紹介しやすいプログラムを開発することが重要と考えられる。加えて、普及実装に小規模事業場の経営層を巻き込む場合は、従業員のセルフケアの重要性やメンタルヘルス対策の意義を経営者にメリットがある形で説明する必要がある等の意見が得られた。プログラムの普及実装には、小規模事業場の経営者を巻き込むための戦略も必要になると考えられる。

2. 小規模事業場の関係者へのインタビュー調査

インタビューの結果、介入内容としては、平易な内容で、短時間で手軽に読めるものが好まれる可能性や、メンタルヘルスという言葉自体になじみが無く、言葉や表現の選び方次第で敬遠されたり自分には必要ないものと認識されてしまったりする可能性があるなどの意見が得られた。小規模事業場の労働者に受け入れられやすく、ポジティブな印象を持たれやすい表現を工夫する必要があると考えられる。継続使用にあたっては、小規模事業場の労働者にプログラムの内容を「自分の事」として認識してもらえるように、労働者の多様で幅広いニーズに働きかける工夫が必要と考えられる。ま

た、アプリのダウンロードには抵抗があるが、SNS を通じた簡易なメッセージは日常生活の中に取り入れやすい可能性があり、既に広く普及しているデバイスやアプリを活用することが取り組みへのハードルを下げる可能性が考えられる。普及実装にあたって経営者を巻き込む点については、経営者と従業員との関係性や組織風土の影響を考慮する必要がある等の意見が得られた。実装の対象となる小規模事業場の組織風土や人間関係等の様子を踏まえて実装戦略を検討し、小規模事業場経営者の理解を得ながら実装を進めることが重要と考えられる。

E. 結論

本研究で実施したインタビューの結果、小規模事業場の労働者を対象とした ICT セルフケア支援ツール開発におよび実装先着を検討する上で多くの有用な意見を得た。プログラム開発に当たっては、平易な内容で、短時間で手軽に取り組めるものに加えて、利用者にネガティブな印象を与える可能性のある用語の使用を避け、小規模事業場の従業員にとってなじみやすく「取り組んでみたい」を思われるように表現や内容を工夫する必要があると考えられる。また、普及実装に小規模事業場の経営層を巻き込む場合は、従業員のセルフケアの重要性やメンタルヘルス対策の意義を経営者にメリットがある形で説明することに加えて、経営者と従業員との関係性や組織風土の影響を考慮し、小規模事業場経営者の理解を得ながら実装を進めることが重要と考えられる。

F. 健康危険情報

無し

G. 研究発表

1. 論文発表

無し

2. 学会発表

無し

H. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得

無し

2. 実用新案登録

無し

3. その他

無し

I. 引用文献

- 1) Brett J, Staniszevska S, Mockford C, Herron-Marx S, Hughes J, Tysall C, Suleman R. Mapping the impact of patient and public involvement on health and social care research: a systematic review. Health Expect. 2014 Oct;17(5):637-50. doi: 10.1111/j.1369-7625.2012.00795.x.
- 2) National Institute for Health Research: Patient and public involvement in health and social care research: a handbook for researchers by research design service London, (https://www.rds-london.nihr.ac.uk/wpcms/wp-content/uploads/2018/10/RDS_PPI-Handbook_2018_WEB_VERSION.pdf), Retrieved 24th Feb. 2021.
- 3) 国立研究開発法人日本医療研究開発機

構. 研究への患者・市民参画 (PPI) , o.html). 2021 年 2 月 24 日閲覧.
(<https://www.amed.go.jp/ppi/teiginad>

表 1 インタビュー対象者の基本属性

ID	所属	属性	性別	年齢	業種	職種	従業員数
1	A 社	経営者	男性	57	情報通信業	管理職	32
2	A 社	従業員	女性	35	情報通信業	事務職	32
3*	A 社担当	産業保健師	女性	54	-	-	32
4	B 社	管理職	女性	43	情報通信業	管理職	20
5*	B 社担当	産業保健師	女性	42	-	-	20
6*	-**	産業保健師	女性	41	-	-	-

* ID 3、5、6 は同じ産業保健関連会社に所属している。

** ID6 は従業員数 50 人未満の事業場を複数担当している。