

# 労働者のストレスのセルフケアに関する縦断的調査†

中 村 菜 々 子\*1, 井 澤 修 平\*2, 吉 川 徹\*3,  
赤 松 利 恵\*4, 池 田 大 樹\*5, 久 保 智 英\*2

労働者の心の健康の保持増進のための対策として、セルフケア、ラインケア、事業場内産業保健スタッフ等によるケア、事業場外資源によるケアがあげられる。このうちセルフケアについては、労働者自身がセルフケア実施の習慣をもつことや、自分の健康状態を把握してストレスの兆候を早期に気づき上司や事業場内外の専門家に相談するなどの対処を行なうことが重要である。本研究では、労働者のセルフケア実施習慣について縦断的に検討した。1年の間隔で計3回の調査を行い、全調査に回答した5850名の労働者のデータを解析対象とした。セルフケア実施習慣の有無は行動変容のステージ（5段階）、メンタルヘルスと仕事のパフォーマンスはそれぞれ標準化された尺度で評価した。①1～3年目のデータを用いた線形混合モデル分析の結果、K6で測定したメンタルヘルス指標と仕事のパフォーマンスはそれぞれ、行動変容ステージと測定時点との間に交互作用が認められた。K6は無関心期と維持期は共に低かったが、仕事パフォーマンスは無関心期よりも維持期が高く、セルフケア習慣を持つことの重要性が示唆された。②1年目と2年目のデータを用いたロジスティック回帰分析の結果、セルフケア習慣実施の楽しさ、不調の改善、心身への良い影響を認識すること、メンタルヘルス研修受講はステージの前進を促進し後退を予防する可能性が示唆された。一方時間のなさ、何を行なうべきかわからないと認識することはステージを後退させていた。仕事上のストレスがあることは、ステージを前進させることにも後退させることにも影響していたため、今後さらに検討が必要である。

**キーワード:** メンタルヘルス、セルフケア行動、行動変容ステージ。

## 1. はじめに

わが国では半数以上の労働者が職業生活において不安、心配、ストレスを経験しており、13%の事業所において、過去1年間に従業員がメンタルヘルス上の問題により休職・離職したことが報告されている<sup>1)</sup>。セルフケア行動の実施は労働者の心の健康の保持増進のための対策の一つとして欠かせないものであり、メンタルヘルス対策に関する労働者への教育研修・情報提供は37%の事業所で取り組まれている<sup>1)</sup>。しかし先行研究では、労働者を対象としたセルフケア実施の習慣化に関する研究知見は必ずしも十分とは言えない。例えば、様々な事業場でセルフケアを促進するために、労働者を対象とした各種メンタルヘルス研修が行われているが、研修受講によってセルフケアの実行が実際に促進されているのかに関する知見は不足している。

職業上の健康問題に関しては多様な影響因子が存在するため、健康への影響に関するエビデンスを得るためには、大規模縦断研究の実施が欠かせない<sup>2)</sup>。本研究では、

大規模な労働者の集団を対象に多角的に検討が行われた、2年間の追跡調査のデータを用い、ストレス低減に関するセルフケア行動（ストレスマネジメント行動）における行動変容ステージについて、縦断的に検討した。

## 2. 方法

### 1) 対象者

本研究では、労働安全衛生総合研究所の研究倫理審査委員会の承認を受けて（2021N-1-19）実施された、労働者を対象としたウェブ調査（Web-based Longitudinal Study of Work Environment and Daily Lifestyle: WELWEL<sup>3)</sup>）の1, 2, 3年目のデータを解析した。WELWELでは、日本人労働者の業種、年齢（20～59歳）、性別の割合に合致するように調査対象者を2万人抽出し、2年間にわたる追跡調査（合計3回の調査）を実施した。本研究では2022年2月に実施した1回目の調査、2023年2月に実施した2回目、2024年に実施した3回目の調査のデータを利用した。3回の調査に参加した対象者は5850名であった。対象者の特徴は表1に示すとおりである。

### 2) 分析項目

**行動変容のステージ:** 先行研究<sup>4,5,6)</sup>を参考にして、行動変容ステージを測定するための質問項目を作成した。

「あなたには、普段、ご自分のストレスを減らすための習慣がありますか。なお、ここでいうストレスを減らす習慣とは『ストレスを和らげることを目的として、定期的に行なうもの』を指します。具体的には、リラックスできることをする、身体を動かす、人と交流する、趣味などの活動に取り組む、などを含みます。」という設問に

† 本報の一部は、日本行動医学会第31回大会（2025）で発表する内容であり、また、現在、国際学術雑誌に投稿準備中の論文内容を日本語に直したものである。

\*1 中央大学文学部

\*2 労働安全衛生総合研究所 産業保健研究グループ

\*3 労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター

\*4 お茶の水女子大学基幹研究院

\*5 労働安全衛生総合研究所 人間工学研究グループ

連絡先: 〒192-0393 東京都八王子市東中野 742-1

中央大学文学部 中村菜々子

E-mail: nanako@tamacc.chuo-u.ac.jp

対して、5つのステージ（無関心期：「いいえ、今もして  
いないし、これから先もするつもりはありません。」、関  
心期：「いいえ、でも、近いうち（6ヶ月以内）には始め  
ようと思っています。」、準備期：「いいえ、でも、今すぐ（1  
ヶ月以内）にでも始めようと思っています。」、実行期：  
「はい、でも、始めてから6ヶ月以内です。」、維持期：「は  
い、その習慣は6ヶ月以上続いています。」）のいずれか  
を選択してもらう形式で回答を求めた。

ストレスマネジメント行動実施への考え：先行研究<sup>6)</sup>  
を参考にして、Transtheoretical Model における恩恵

（pros）と負担（cons）の測定項目を作成した。「以下は  
ストレスを減らすための習慣を持つことや持たないこと  
に関する理由や考えです。あなたの考えに近いものをす  
べて選んでください。」という教示で、恩恵6項目、負担  
6項目を示し当てはまる考えを選んでもらった。0（選択  
なし）、1（選択あり）で得点化した。

仕事上の主観的な不安・悩み・ストレス量：厚生労働  
省「労働安全衛生調査（実態調査）」の項目を使用し、「現  
在の仕事や職業生活に関することで、不安、悩み、スト  
レスとなっている事柄はありますか。」の設問に対して、  
「ある」、「どちらかというところある」、「どちらかという  
ところない」、「ない」の4件法で回答を求めた。

事業場でのメンタルヘルス研修受講有無：「最近1年  
間で、あなたは勤め先においてストレスやメンタルヘル  
スの研修を受けましたか。」という設問に対して有無をた  
ずねた。0（なし）、1（あり）で得点化した。

メンタルヘルス不調：K6<sup>7)</sup>によって評価した。K6は、  
過去30日間の抑うつ・不安の症状をたずねる5件法の  
6項目からなり、本研究では、合計値（0～24）を用いた。

仕事のパフォーマンス：WHO Health and Work  
Performance Questionnaire 短縮版（HPQ）<sup>8)</sup>の項目に  
よって評価した。過去28日間の仕事のパフォーマンス  
について0～10の11段階で回答を求め、パフォーマンス  
得点とした（範囲：0～10）。なお、この項目をロジス  
ティック回帰分析の共変量として用いる場合は、先行研  
究<sup>9)</sup>を参考に尺度得点に10を乗じた値を算出し40点以  
下をプレゼンティーズムあり（1）と定義して用いた。

背景要因と職業要因：上記に加えて、背景要因（年齢、  
性別、学歴、世帯年収）、職業要因（業種、職種、事業所  
規模、雇用形態、テレワーク、夜勤）を分析に用いた。

### 3) 統計解析

統計解析はSPSS version 29 (IBM, Chicago, IL, USA)  
を利用し、p値は5%未満を有意とした。

行動変容ステージ別のメンタルヘルスの変化：1年目  
に属していた行動変容ステージがその後のメンタルヘル  
スの変化に与える影響を検討するために、線形混合モデ  
ルによる縦断データの分析を行った。K6得点と仕事の  
パフォーマンスをそれぞれ従属変数とし、各調査時点（1  
年目、2年目、3年目）と1年目の変容ステージ（無関  
心、関心、準備、実行、維持）を固定効果、各参加者を  
変量効果、年齢・性別・教育歴・世帯年収・職種・雇用  
形態・事業場規模・夜勤有無・フルテレワーク有無を共  
変量とした線形混合モデル分析を実施した。

行動変容ステージの移行を説明する要因：5つの行動  
変容ステージを実行度合いに応じて3段階[無関心期(関  
心なし・実行なし)、関心・準備期(関心はあるが実行し  
ていないステージ)、実行・維持期(関心があり実行して  
いるステージ)]に分類し、1年目に無関心期に属してい  
た者の行動変容ステージの前進の有無、つまり2年目に  
無関心期のままにとどまった者と別ステージに移行した  
者を比較することにより、2年目にステージを前進させ

表1 対象者の背景要因・職業要因

|                   | 全体           |
|-------------------|--------------|
| N                 | 5,850        |
| 年齢、平均±SD          | 47.9 ±8.6    |
| 性別（女性）、n（%）       | 2,255 (38.5) |
| 職種、n（%）           |              |
| 会社勤務（一般社員）        | 3,594 (61.4) |
| 会社勤務（管理職）         | 927 (15.8)   |
| 派遣社員・契約社員         | 526 (9.0)    |
| パート・アルバイト         | 803 (13.7)   |
| 業種、n（%）           |              |
| 建設業               | 431 (7.4)    |
| 製造業               | 1,230 (21.0) |
| 電気・ガス・熱供給・水道業     | 45 (0.8)     |
| 情報通信業             | 305 (5.2)    |
| 運輸業、郵便業           | 390 (6.7)    |
| 卸売業、小売業           | 803 (13.7)   |
| 金融業、保険業           | 220 (3.8)    |
| 不動産業、物品賃貸業        | 138 (2.4)    |
| 学术研究、専門・技術サービス業   | 185 (3.2)    |
| 宿泊業、飲食サービス業       | 191 (3.3)    |
| 生活関連サービス業、娯楽業     | 134 (2.3)    |
| 教育、学習支援業          | 305 (5.2)    |
| 医療、福祉             | 681 (11.6)   |
| 複合サービス事業          | 72 (1.2)     |
| サービス業（他に分類されないもの） | 425 (7.3)    |
| 公務（他に分類されるものを除く）  | 295 (5.0)    |
| 婚姻関係（既婚）、n（%）     | 3,211 (54.9) |
| 居住状況（同居）、n（%）     | 4,474 (76.5) |
| 教育歴（>12年）、n（%）    | 4,361 (74.5) |
| 世帯年収、n（%）         |              |
| 200万円未満           | 295 (5.0)    |
| 200～600万円未満       | 2,622 (44.8) |
| 600万円以上           | 2,933 (50.1) |
| 労働時間、n（%）         |              |
| 20時間以上30時間未満      | 777 (13.3)   |
| 30時間以上40時間未満      | 1,592 (27.2) |
| 50時間以上60時間未満      | 2,621 (44.8) |
| 60時間以上65時間未満      | 578 (9.9)    |
| 65時間以上70時間未満      | 122 (2.1)    |
| 70時間以上            | 63 (1.1)     |
| テレワーク日数、n（%）      |              |
| なし                | 4,618 (78.9) |
| 週1日               | 321 (5.5)    |
| 週2日               | 234 (4.0)    |
| 週3日               | 167 (2.9)    |
| 週4日               | 177 (3.0)    |
| 週5日以上             | 333 (5.7)    |

る要因について検討した。同様に、1年目に実行・維持期に属していた者の後退、つまり2年目に実行・維持期にとどまった者と別ステージに移行した者を比較して、2年目にステージを後退させる要因を検討した。ステージを前進・後退させる要因を検討する解析は Deng et al.<sup>6)</sup>を参照した。ステージの前進は、1年目に無関心期だった者について、2年目に変容ステージが変化しなかった者(0)と2年目に関心・準備期へ移行した者(1)を従属変数、参照群(0)と2年目に関心・準備期へ移行した者(1)をそれぞれ従属変数として、1年目の個人要因(セルフケア行動習慣化への考え、仕事上の主観的な不安・悩み・ストレス量)と1年目の事業場でのメンタルヘルス研修受講有無が与える影響をロジスティック回帰分析により検討した。

同様に、ステージの後退は1年目に実行・維持期だった者について、2年目に変容ステージが変化しなかった者(0)と2年目に関心・準備期へ移行した者(1)を従属変数、参照群(0)と2年目に無関心期へ移行した者(1)をそれぞれ従属変数として、1年目の個人要因(セルフケア行動習慣化への考え、仕事上の主観的な不安・悩み・ストレス量)と1年目の事業場でのメンタルヘルス研修受講有無が与える影響をロジスティック回帰分析により検討した。

なお、それぞれ1年目の年齢、性別、教育歴、世帯年収、職種、雇用形態、事業場規模、夜勤、フルテレワーク、精神的不調(K6カットオフ以上)、プレゼンティーズムを共変量として調整した。

### 3. 結果・考察

1年目の所属ステージ別の1・2・3年目のメンタルヘルス、仕事パフォーマンスの変化(表2):線形混合モデル分析の結果(固定効果のタイプIII検定), K6は、ステージ×時点の交互作用( $F(8, 11972.63) = 2.37, p < .05$ ), ステージの主効果( $F(4, 10251.68) = 91.81, p < .001$ ), および時点の主効果( $F(2, 15920.15) = 10.87, p < .001$ )が有意であった。交互作用についてはステージ別の単純主効果検定において無関心期の2年目が1・3年目より有意に高値( $p < .05$ ), 実行期の2年目が3年目より有意に高値だった( $p < .05$ )。ステージの主効果は無関心期と維持期が、関心期・準備期・実行期よりも低値だった( $p < .001$ )。時点の主効果は2年目が1・3年目よりも高値だった( $p < .05$ )。

仕事パフォーマンスについては、ステージ×時点の交互作用( $F(8, 13258.49) = 2.10, p < .05$ ), ステージの主効果( $F(4, 10603.46) = 63.60, p < .001$ ), および時点の主効果( $F(2, 16654.49) = 4.13, p < .05$ )が有意であった。交互作用についてはステージ別の単純主効果検定において無関心期の2年目が1年目より有意に高値( $p < .05$ ), 関心期の2年目が1年目より有意に高値( $p < .05$ ), 維持期の2年目が3年目より有意に高値だった( $p < .05$ )。ステージの主効果は維持期が他のステージよりも高値

だった( $p < .001$ )。時点の主効果は2年目が3年目よりも高値だった( $p < .05$ )。

これらの結果から、K6 および仕事パフォーマンスは調査開始時のステージにおいて変化パターンに違いがあるが、はっきりした特徴が見いだせなかった。無関心期と維持期の比較では、両ステージともK6が低い一方で、仕事パフォーマンスは維持期が有意に高いという特徴が認められた。

無関心期から関心・準備期および実行・維持期への移行(表3, 4):ロジスティック回帰分析の結果, 1年後に関心・準備期へ前進することに寄与した要因は「不調が改善できる( $OR = 1.63 [95\%CI 1.02-2.61], p < .05$ )」, 「自分には必要ない( $OR = 0.41 [95\%CI 0.27-0.63], p < .05$ )」, 仕事の不安・悩み・ストレスが「(ない)を1として」「ある( $OR = 2.91 [95\%CI 1.67-5.08], p < .05$ )」, 「どちらかというところある( $OR = 2.65 [95\%CI 1.58-4.45], p < .05$ )」, 「どちらかというところない( $OR = 2.33 [95\%CI 1.38-3.93], p < .05$ )」であった。これらの結果から、無関心期の者がセルフケアに関心を持つ促進要因として、主観的なストレスや悩みの体験量が多いこと、セルフケア実施により不調が改善できると考えることが示唆された。一方、自分には必要ないと考えることは、関心を持つことを阻害していた。

1年後に実行・維持期へ前進することに寄与した要因は「行なうことが楽しい( $OR = 1.55 [95\%CI 1.05-2.30], p < .05$ )」, 「不調が改善できる( $OR = 1.58 [95\%CI 1.03-2.40], p < .05$ )」, 「生活が充実する( $OR = 1.83 [95\%CI 1.27-2.63], p < .001$ )」, 「最近1年間のメンタルヘルス研修受講あり( $OR = 1.64 [95\%CI 1.21-2.23], p < .001$ )」であった。無関心の者がセルフケアを実行する促進要因としては、セルフケア実施が楽しい、不調が改善できる、生活が充実すると考えること、およびメンタルヘルス研修を受講することであった。

実行・維持期から関心・準備期および無関心期への移行(表3, 4):ロジスティック回帰分析の結果, 1年後に関心・準備期へ後退することに寄与した要因は「行なうことが楽しい( $OR = 0.54 [95\%CI 0.46-0.64], p < .001$ )」, 「身体面に良さを感じる( $OR = 0.80 [95\%CI 0.66-0.96], p < .05$ )」, 「何をしたいかわからない( $OR = 2.24 [95\%CI 1.81-2.77], p < .001$ )」, 「行なうための時間がない( $OR = 1.55 [95\%CI 1.20-1.99], p < .001$ )」, 仕事の不安・悩み・ストレスが「ある( $OR = 2.20 [95\%CI 1.52-3.19], p < .001$ )」, 「どちらかというところある( $OR = 2.64 [95\%CI 1.85-3.77], p < .001$ )」, 「どちらかというところない( $OR = 1.97 [95\%CI 1.36-2.85], p < .001$ )」, 「最近1年間のメンタルヘルス研修受講あり( $OR = 0.74 [95\%CI 0.61-0.90], p < .001$ )」であった。また、1年後に無関心期へ後退することに寄与した要因は「行なうことが楽しい( $OR = 0.39 [95\%CI 0.33-0.45], p < .001$ )」, 「不調が改善できる( $OR = 0.71 [95\%CI 0.59-0.86], p < .001$ )」, 「心理面に良さを感じる( $OR = 0.57 [95\%CI 0.48-0.68], p < .001$ )」, 「身体面に良さを感じる( $OR =$

表2 1年目ステージ別の1年目, 2年目, 3年目のK6および仕事パフォーマンスの推定平均値

| K6 合計得点 (0-24)                      |             |             |             |             | 仕事パフォーマンス得点 (0-10) |             |             |             |             |
|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1年目ステージ                             |             |             |             |             | 1年目ステージ            |             |             |             |             |
| 無関心期                                | 関心期         | 準備期         | 実行期         | 維持期         | 無関心期               | 関心期         | 準備期         | 実行期         | 維持期         |
| M <sup>a)</sup> (SE <sup>b)</sup> ) | M (SE)      | M (SE)      | M (SE)      | M (SE)      | M (SE)             | M (SE)      | M (SE)      | M (SE)      | M (SE)      |
| 1年目 3.81 (0.10)                     | 6.14 (0.15) | 6.57 (0.32) | 5.82 (0.41) | 4.06 (0.11) | 1年目 6.86 (0.04)    | 6.54 (0.06) | 6.59 (0.12) | 7.06 (0.15) | 7.32 (0.04) |
| 2年目 4.02 (0.10)                     | 6.17 (0.15) | 7.31 (0.32) | 6.95 (0.41) | 4.21 (0.11) | 2年目 6.97 (0.04)    | 6.71 (0.06) | 6.49 (0.12) | 7.06 (0.16) | 7.38 (0.04) |
| 3年目 3.80 (0.11)                     | 6.24 (0.16) | 6.44 (0.31) | 5.08 (0.39) | 4.12 (0.10) | 3年目 6.96 (0.04)    | 6.61 (0.06) | 6.39 (0.12) | 6.60 (0.15) | 7.25 (0.04) |

a) 年齢, 性別, 教育歴, 世帯年数, 職種, 雇用形態, 事業場規模, 夜勤, フルテレワーク (全て1年目の値) を調整した推定平均値

b) 標準誤差, c) 単純主効果検定において有意差が認められた箇所

表3 2年目, 3年目のステージ移行パターン (人数)

| 2年目ステージ  |      |     |     |     |      |      | 3年目ステージ |     |     |     |      |      |
|----------|------|-----|-----|-----|------|------|---------|-----|-----|-----|------|------|
|          | 無関心期 | 関心期 | 準備期 | 実行期 | 維持期  | 合計   | 無関心期    | 関心期 | 準備期 | 実行期 | 維持期  | 合計   |
| 1年目 無関心期 | 1601 | 272 | 42  | 34  | 404  | 2353 | 1385    | 262 | 48  | 42  | 616  | 2353 |
| ステージ 関心期 | 277  | 427 | 70  | 30  | 201  | 1005 | 205     | 344 | 86  | 42  | 328  | 1005 |
| 準備期      | 56   | 68  | 29  | 15  | 66   | 234  | 34      | 58  | 36  | 13  | 93   | 234  |
| 実行期      | 24   | 25  | 15  | 21  | 56   | 141  | 15      | 27  | 15  | 20  | 64   | 141  |
| 維持期      | 416  | 191 | 74  | 45  | 1391 | 2117 | 314     | 179 | 62  | 51  | 1511 | 2117 |
| 合計       | 2374 | 983 | 230 | 145 | 2118 | 5850 | 1953    | 870 | 247 | 168 | 2612 | 5850 |

a) 太枠で囲まれたグループは, ロジスティック回帰分析に用いた変数グループ

表4 1年目のストレスマネジメント習慣への考え, 主観的ストレス体験, メンタルヘルス研修受講と2年目のステージ移行との関連 [調整済み<sup>a)</sup>オッズ比 (OR)<sup>b)</sup>と95%信頼区間 (95% CI)]

|                             | 無関心期からのステージ前進 |                      |             |                                    | 実行・維持期からのステージ後退 |                        |             |                        |
|-----------------------------|---------------|----------------------|-------------|------------------------------------|-----------------|------------------------|-------------|------------------------|
|                             | 無関心期→関心・維持期   |                      | 無関心期→実行・維持期 |                                    | 実行・維持期→関心・準備期   |                        | 実行・維持期→無関心期 |                        |
|                             | OR            | 95% CI               | OR          | 95% CI                             | OR              | 95% CI                 | OR          | 95% CI                 |
| ストレスマネジメント習慣への考え            |               |                      |             |                                    |                 |                        |             |                        |
| 行なうことが楽しい                   | 0.92          | 0.56 - 1.51          | <b>1.55</b> | <b>1.05 - 2.30</b> * <sup>c)</sup> | <b>0.54</b>     | <b>0.46 - 0.64</b> *** | <b>0.39</b> | <b>0.33 - 0.45</b> *** |
| 不調が改善できる                    | <b>1.63</b>   | <b>1.02 - 2.61</b> * | <b>1.58</b> | <b>1.03 - 2.40</b> *               | 1.13            | 0.94 - 1.36            | <b>0.71</b> | <b>0.59 - 0.86</b> *** |
| 周囲の人に勧められている                | 0.91          | 0.18 - 4.54          | 1.32        | 0.36 - 4.86                        | 0.91            | 0.55 - 1.52            | 0.64        | 0.36 - 1.12            |
| 心理面に良さを感じる                  | 0.95          | 0.55 - 1.64          | 1.15        | 0.73 - 1.83                        | 0.84            | 0.70 - 1.00            | <b>0.57</b> | <b>0.48 - 0.68</b> *** |
| 身体面に良さを感じる                  | 1.32          | 0.73 - 2.38          | 1.21        | 0.73 - 2.00                        | <b>0.80</b>     | <b>0.66 - 0.96</b> *   | <b>0.59</b> | <b>0.49 - 0.71</b> *** |
| 生活が充実する                     | 1.31          | 0.85 - 2.00          | <b>1.83</b> | <b>1.27 - 2.63</b> ***             | 0.99            | 0.84 - 1.17            | <b>0.81</b> | <b>0.69 - 0.95</b> *   |
| 何をしてもいいかわからない               | 1.34          | 0.99 - 1.81          | 1.13        | 0.84 - 1.51                        | <b>2.24</b>     | <b>1.81 - 2.77</b> *** | <b>1.81</b> | <b>1.48 - 2.22</b> *** |
| 行なうための時間がない                 | 0.84          | 0.57 - 1.24          | 0.86        | 0.58 - 1.26                        | <b>1.55</b>     | <b>1.20 - 1.99</b> *** | <b>1.30</b> | <b>1.02 - 1.66</b> *   |
| 行なうためのお金がない                 | 1.12          | 0.78 - 1.62          | 0.81        | 0.55 - 1.18                        | 1.11            | 0.87 - 1.41            | 1.22        | 0.97 - 1.52            |
| 生活に支障をきたす                   | 0.99          | 0.42 - 2.32          | 0.91        | 0.37 - 2.24                        | 0.92            | 0.52 - 1.65            | 0.99        | 0.57 - 1.72            |
| 行なってもストレスは減らない              | 0.74          | 0.53 - 1.04          | 0.87        | 0.63 - 1.21                        | 1.04            | 0.81 - 1.32            | <b>1.74</b> | <b>1.41 - 2.16</b> *** |
| 自分には必要ない                    | <b>0.41</b>   | <b>0.27 - 0.63</b> * | 0.77        | 0.55 - 1.08                        | 0.72            | 0.49 - 1.06            | <b>2.51</b> | <b>1.96 - 3.21</b> *** |
| 仕事の不安、悩み、ストレス (「ない」を参照群とした) |               |                      |             |                                    |                 |                        |             |                        |
| ある                          | <b>2.91</b>   | <b>1.67 - 5.08</b> * | 1.14        | 0.77 - 1.69                        | <b>2.20</b>     | <b>1.52 - 3.19</b> *** | <b>0.52</b> | <b>0.41 - 0.67</b> *** |
| どちらかというところ                  | <b>2.65</b>   | <b>1.58 - 4.45</b> * | 0.96        | 0.69 - 1.35                        | <b>2.64</b>     | <b>1.85 - 3.77</b> *** | <b>0.75</b> | <b>0.60 - 0.94</b> *** |
| どちらかというところない                | <b>2.33</b>   | <b>1.38 - 3.93</b> * | 0.97        | 0.70 - 1.36                        | <b>1.97</b>     | <b>1.36 - 2.85</b> *** | 0.90        | 0.71 - 1.13            |
| 最近1年間のメンタルヘルス研修受講あり         | 0.91          | 0.62 - 1.35          | <b>1.64</b> | <b>1.21 - 2.23</b> ***             | <b>0.74</b>     | <b>0.61 - 0.90</b> *** | <b>0.70</b> | <b>0.58 - 0.83</b> *** |

a) 調整済みの変数 (全て1年目の値): 年齢, 性別, 教育歴, 世帯年数, 職種, 雇用形態, 事業場規模, 夜勤, フルテレワーク, 精神的な不調, プレゼンテーション

b) 1年目のストレスマネジメント習慣への考え, 不安・悩み・ストレスの主観評価, メンタルヘルス研修受講の有無を説明変数, 2年目のステージ移行 (1年目無関心期の者における2年目関心・維持期または2年目実行・維持期, および1年目実行・維持期の者の2年目関心・維持期または2年目無関心期) を目的変数としたロジスティック回帰分析 (有意なオッズ比は太字になっている)

c) \* p &lt; .05, \*\*\* p &lt; .001

0.59 [95%CI 0.49-0.71],  $p < .001$ 」, 「生活が充実する (OR = 0.81 [95%CI 0.69-0.95],  $p < .05$ )」, 「何をしたいかわからない (OR = 1.81 [95%CI 1.48-2.22],  $p < .001$ )」, 「行なうための時間がない (OR = 1.30 [95%CI 1.02-1.66],  $p < .05$ )」, 「行なってもストレスは減らない (OR = 1.74 [95%CI 1.41-2.16],  $p < .001$ )」, 「自分には必要ない (OR = 2.51 [95%CI 1.96-3.21],  $p < .001$ )」, 仕事の不安・悩み・ストレスが (「ない」を1として) 「ある (OR = 0.52 [95%CI 0.41-0.67],  $p < .001$ )」, 「どちらか」とある (OR = 0.75 [95%CI 0.60-0.94],  $p < .001$ )」, 「最近1年間のメンタルヘルス研修受講あり (OR = 0.70 [95%CI 0.58-0.83],  $p < .001$ )」であった。これらの結果から、実行・維持期の者が準備・関心期に後退することを防止する要因としては実施している行動が楽しい、身体面での良さを感じると考えること、そしてメンタルヘルス研修の受講であることが示唆される。一方、何をしたいかわからない、実施のための時間がないと感じること、主観的ストレス量の多さは後退を招く要因となることが示唆された。また、実行・維持期の者が無関心期に後退することを防止する要因は、行なうことの楽しさ、不調の改善、心身面の良さを感じること、主観的ストレス量の多さ、およびメンタルヘルス研修の受講であった。一方、何をしたいかわからない、実施のための時間がないと感じる、生活への支障、実行してもストレスが減らないと感じることは無関心期への後退を招く要因となることが示唆された。

#### 4. まとめ

本研究では、個人のセルフケア実施とメンタルヘルスの関連およびセルフケア行動への関心増加や実行を予測する要因について、縦断的な調査によって検討した。

その結果、セルフケア行動に無関心な者は維持期の者と同等に他のステージと比較してメンタルヘルス指標が低値だったが、仕事パフォーマンスは維持期のみ他のステージに所属する者よりも高値であった。

セルフケア行動の変容ステージについてその前進・後退要因を検討したところ、セルフケア実行への考えとメンタルヘルス講習の受講が有意な影響を持っていた。主観的なストレス量については、所属ステージやその前進・後退によって影響の方向性が異なっていた。この点については今後さらに検討が必要である。

研究知見からはセルフケアプログラムの提供に際し、参加者が持つ、ストレスマネジメントの習慣を持つことをどのように認識しているのかを考慮して内容を作成する必要があることや、メンタルヘルス研修の提供が、無関心層の実行を促進し、実行済み層の後退を予防する効果を持つことを示唆している。縦断調査の追跡率 (約40%) の低さや行動変容のステージを1項目で測定する方法の信頼性と妥当性についてなどの限界はあるが、本研究結果は今後のセルフケア促進計画立案に役立てていくことができるものである。

#### 参 考 文 献

- 1) 厚生労働省. 令和4年労働安全衛生調査 (実態調査). <https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/r04-46-50.html> (最終アクセス日 2024年6月11日)
- 2) 廣 尚典. 職業性ストレスと職場のメンタルヘルス. 産衛誌. 2023;65(6):329-340.
- 3) Izawa S, Nakamura-Taira N, Moriishi C, et al. Protocol for a web-based study on the work environment and daily lifestyle of Japanese employees. *Ind Health*. 2024;62(2):102-109.
- 4) Nakamura N. The relationships among stages of change for stress management, stress responses, self-efficacy, and frequency of stress-management behavior in Japanese university students. *School Health*. 2009;5:1-7.
- 5) Horiuchi S, Tsuda A, Kim E, et al. Relationships between stage of change for stress management behavior and perceived stress and coping. *Japanese Psychological Research*. 2010;52(4):291-297.
- 6) Deng K, Tsuda A, Horiuchi S, et al. Processes of change, pros, cons, and self-efficacy as variables associated with stage transitions for effective stress management over a month: A longitudinal study. *BMC Psychol*. 2022;10:122.
- 7) Furukawa TA, Kawakami N, Saitoh M, et al. The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *Int J Methods Psychiatr Res*. 2008;17(3):152-158.
- 8) Kawakami N, Inoue A, Tsuchiya M, et al. Construct validity and test-retest reliability of the World Mental Health Japan version of the World Health Organization Health and Work Performance Questionnaire Short Version: A preliminary study. *Ind Health*. 2020;58(4):375-387.
- 9) Suzuki T, Miyaki K, Sasaki Y, et al. Optimal cutoff values of WHO-HPQ presenteeism scores by ROC analysis for preventing mental sickness absence in Japanese prospective cohort. *PLoS One*. 2014;9(10):e111191.