

労働者のストレスの評価とメンタルヘルス不調の予防に関する研究

【研究概要】

ストレスチェックは、主にメンタルヘルス不調の一次予防を目的にしており、その具体的な対策として、セルフケア（本人のストレスへの気づきと対処の支援）の促進と職場環境の改善が位置づけられている。しかしながら、セルフケアに関しては、本人が実施するセルフケアが実際にメンタルヘルス不調を予防するかについては、エビデンスは限定的である。また、職場環境改善に関しては、事業所が主体的に行う職場環境改善が実際に労働者の心理的なストレスを減少させるかについては、エビデンスが不足している。

本研究では、セルフケアや職場環境改善がメンタルヘルス不調の予防に果たす効果を、労働者を対象に縦断的に検証する。また、これらの効果は、業種、事業所規模などの労働者が置かれている環境によって大きく異なることも予想されることから、様々な業種を含む大規模な労働者サンプルを対象に検証を行う。

R3年度

- ベースライン調査

R4年度

- 追跡調査（1回目）
- R3年度のセルフケアの実施や職場環境改善の経験がR4年度のメンタルヘルス関連指標（高ストレス、抑うつ、疾病休業など）の改善と関連するかを検証。

R5年度

- 追跡調査（2回目）
- R3、4年度のセルフケアの実施や職場環境改善の経験がR5年度のメンタルヘルス関連指標（高ストレス、抑うつ、疾病休業など）の改善と関連するかを検証。