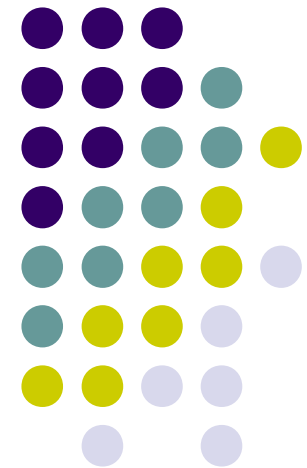


e-learningシステムを活用した 企業ストレスマネジメントの 実践的研究

宮崎産業保健推進センター

富家 直明

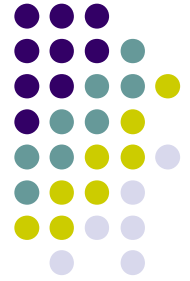
小岩屋 靖





目的

- e-learningを用いた認知行動療法や対人関係療法は、抑うつに対する効果的な心理療法であるとともに、予防的な効果も期待されつつあり、企業のストレスマネジメントにおいても関心が高い。
- 最近のデータではe-learning型の介入方法は従来の面接式の治療成果に接近していることを示すものが多い(Rosh, et al.2003)。
- しかし、e-learning型の欠点として、初期コストがかさむ、受講生の技術的壁がある、受講生の動機づけが維持されにくい、といった点も指摘されていた。
- そこで、本研究ではこのような問題点に対処する工夫をふまえながら、e-learningを活用した職場メンタルヘルス事業を実施し、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。



方法

対象：宮崎県内の事務系A社（380名/1200名中）、
製造業B社（231名参加/合計492名中）。

調査材料：Job Stress Scale改訂版(JSS-R、小杉
ら1998)を構成する、質的・量的ストレスサー、コー
ピング、ストレス反応からなる質問紙。

介入と測定方法：最低 5セッションからなるe-
learning型心理教育研修を実施し、その前後で
上記のストレススケールを測定する。

Job Stress Scale Revised version (JSS-R) (小杉他、1998)



ストレッサー

「質的負荷」・・・人間関係の問題、不明確な指示、曖昧な労働意義等

「量的負荷」・・・作業遂行に関する時間的、量的、肉体的負担等

コーピング

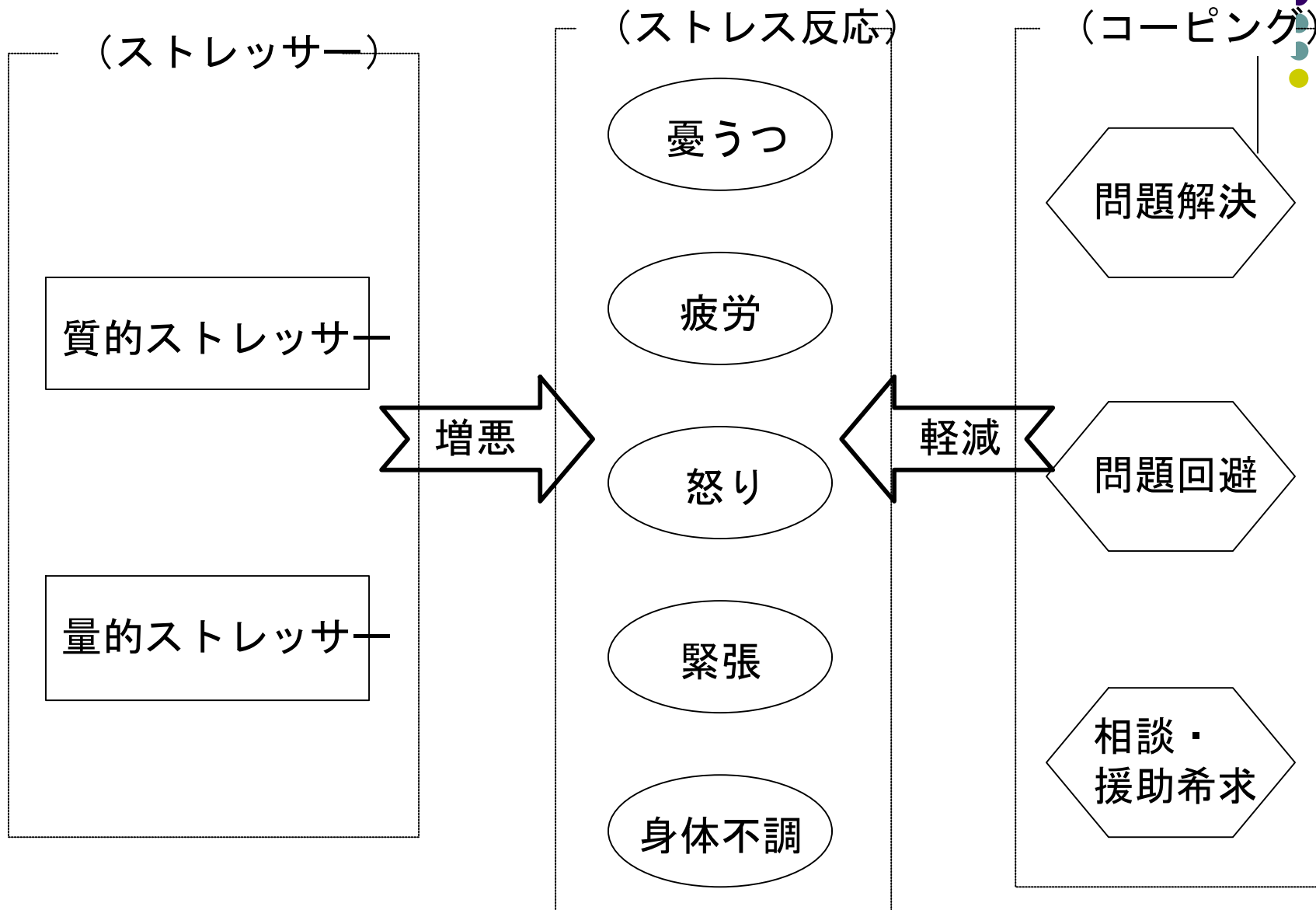
「問題解決」・・・情報収集、計画立案、解決実行などの対処方法

「問題放置」・・・問題回避、気ぞらし、気分転換などの対処方法

「相談」・・・問題解決のために周囲に相談をする対処方法

ストレス反応・・・うつ、イライラ、身体不調、緊張、疲労

JSS-Rのストレスモデル



e-Learningのシステムについて



コンテンツ作成・・・専用ソフトウェアXinics Xpert ver1.0
を使用し、宮崎産保と対象企業関係者が自作。

配信・・・①宮崎大学のサーバーから配信。

②社内イントラネットを活用、またはオフライン配信。

③公共サーバ「元気eランドみやざき」による配信。

受講のシステム・・・参加社員は、事前ガイダンスとして行
われたライブ研修会出席後、一定期間内(1ヶ月～9ヶ月)
において勤務時間内にこれらを視聴し、課題レポートを
提出。視聴できない社員にはオフライン配信した。



基本的なe-Learningコンテンツ群

	セッション1	セッション2	セッション3	セッション4	セッション5
コンテンツ名	アサーショントレーニング①	アサーショントレーニング②	原因選びを変える	問題解決	ソーシャルサポート
コンテンツ内容	例「部下から上司へ～規則を守らない上司～」 (社内配信)	例「上司から部下へ～服装の注意～」 (社内配信)	「帰属療法・認知療法」 (元気eランド配信)	「問題解決のためのスキルを高めよう」 (宮崎大学配信)	「ソーシャルサポートの必要性和気づき」 (社内配信)
具体的な内容	部下から上司への主張的な言い方を学ぶ。	上司から部下への主張的な言い方を学ぶ。	原因の選び方にみられる思考の癖をセルフチェックし、修正のための技法を学ぶ。	ストレスとなっている問題を解決するための問題解決能力を高める。	ソーシャルサポートのストレス緩和に対する重要な役割を再認識する。

ContentAuthor

Sony Broadband Solutions Corp.

VIDEO

SLIDE

再生リスト: 再生リスト1 05:41

CONTENTS

- 第2回 アサーティブなコミュニケーション
- ロールプレイング事例 ~取引決めを守
- 主題なし
- 伝えたい内容
- 資料映像
- チェックポイント
- コミュニケーションのタイプを復習しよ

自己中心的な言い方

資料映像

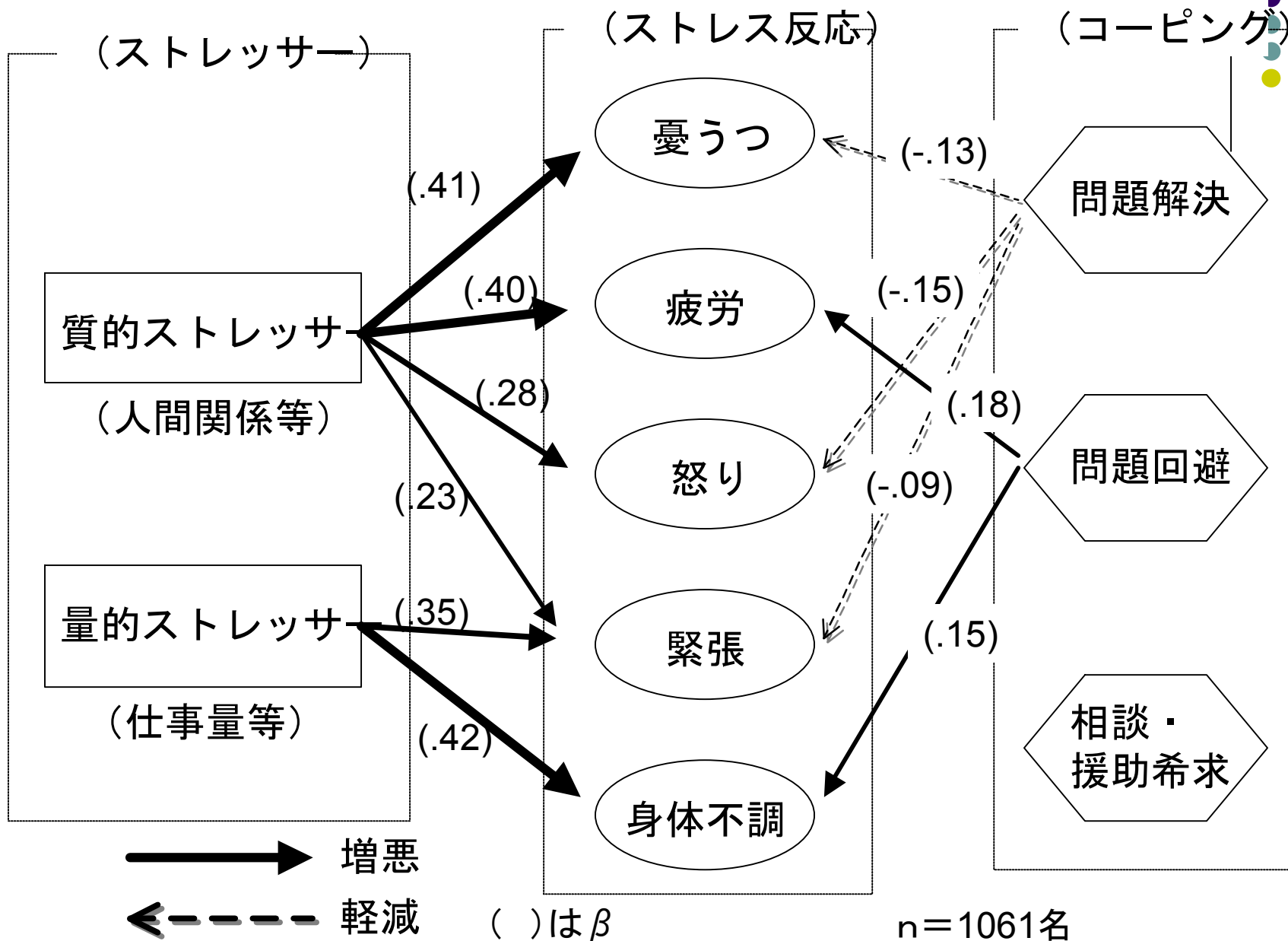
SLIDE 5 / TOTAL 7 (11:46)

タイトル: タイトルなし 発表者: 日時: 2005/10/19

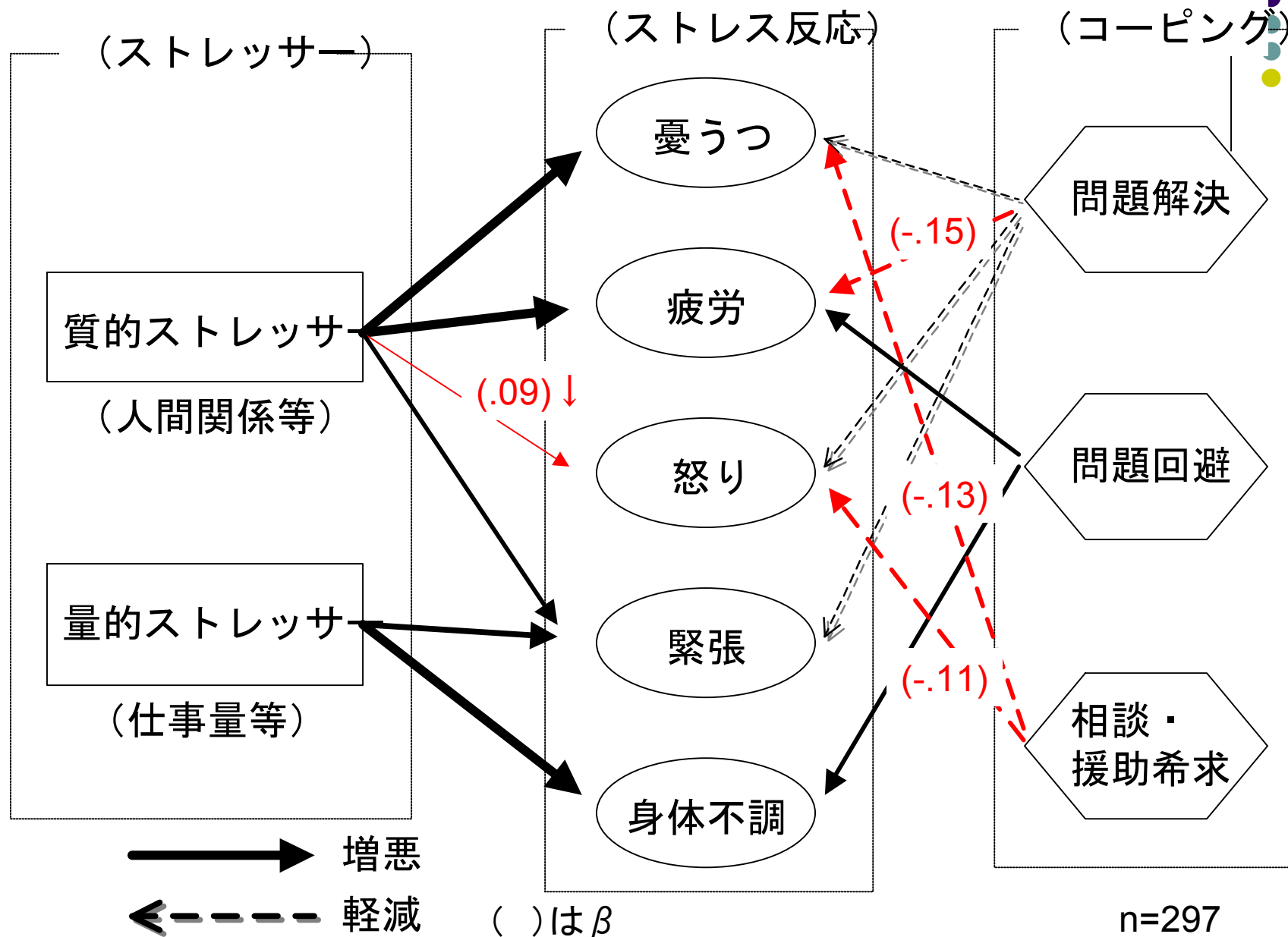


結果

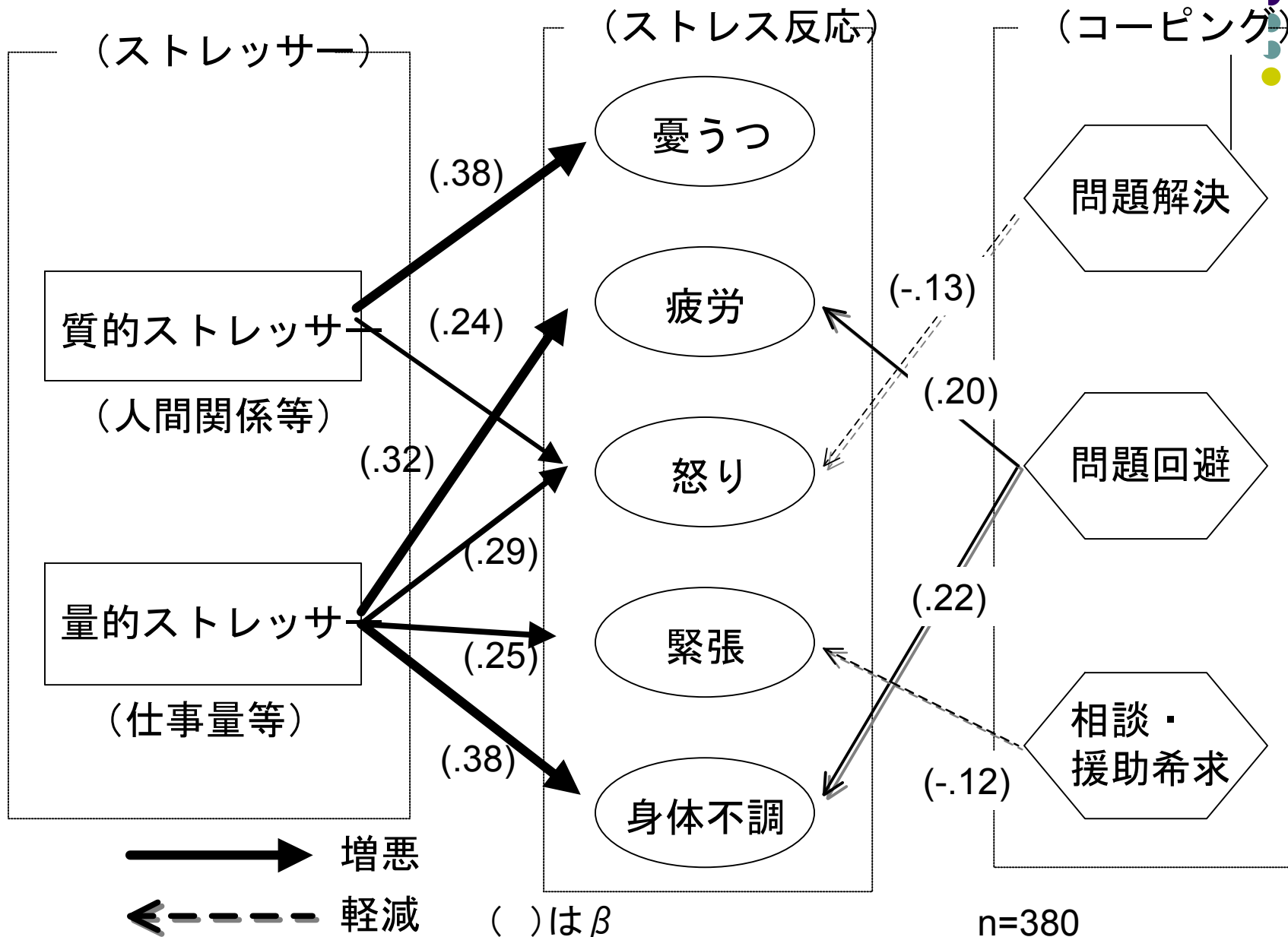
事務系A社のストレス（PRE）



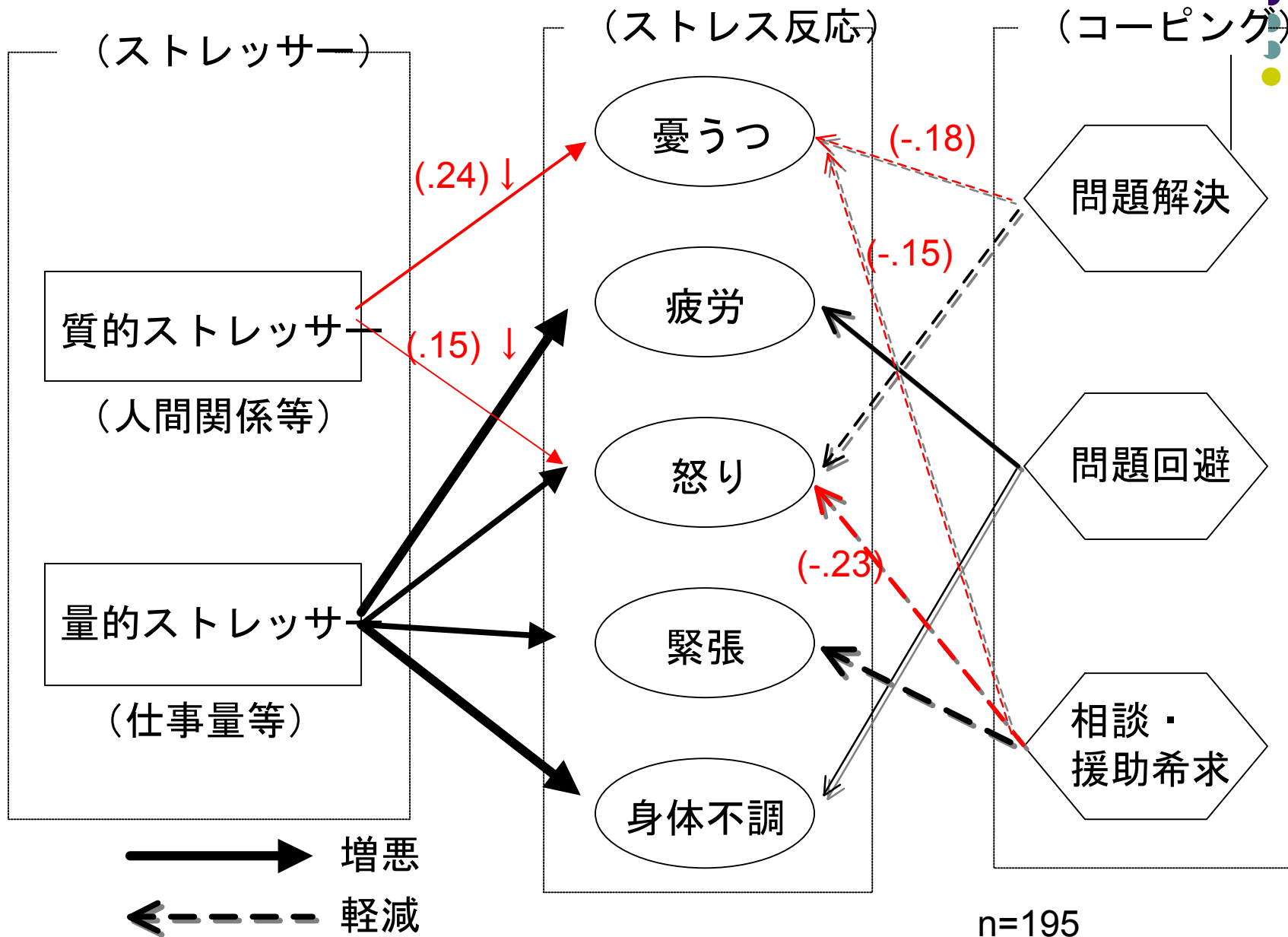
事務系A社のストレス（POST）



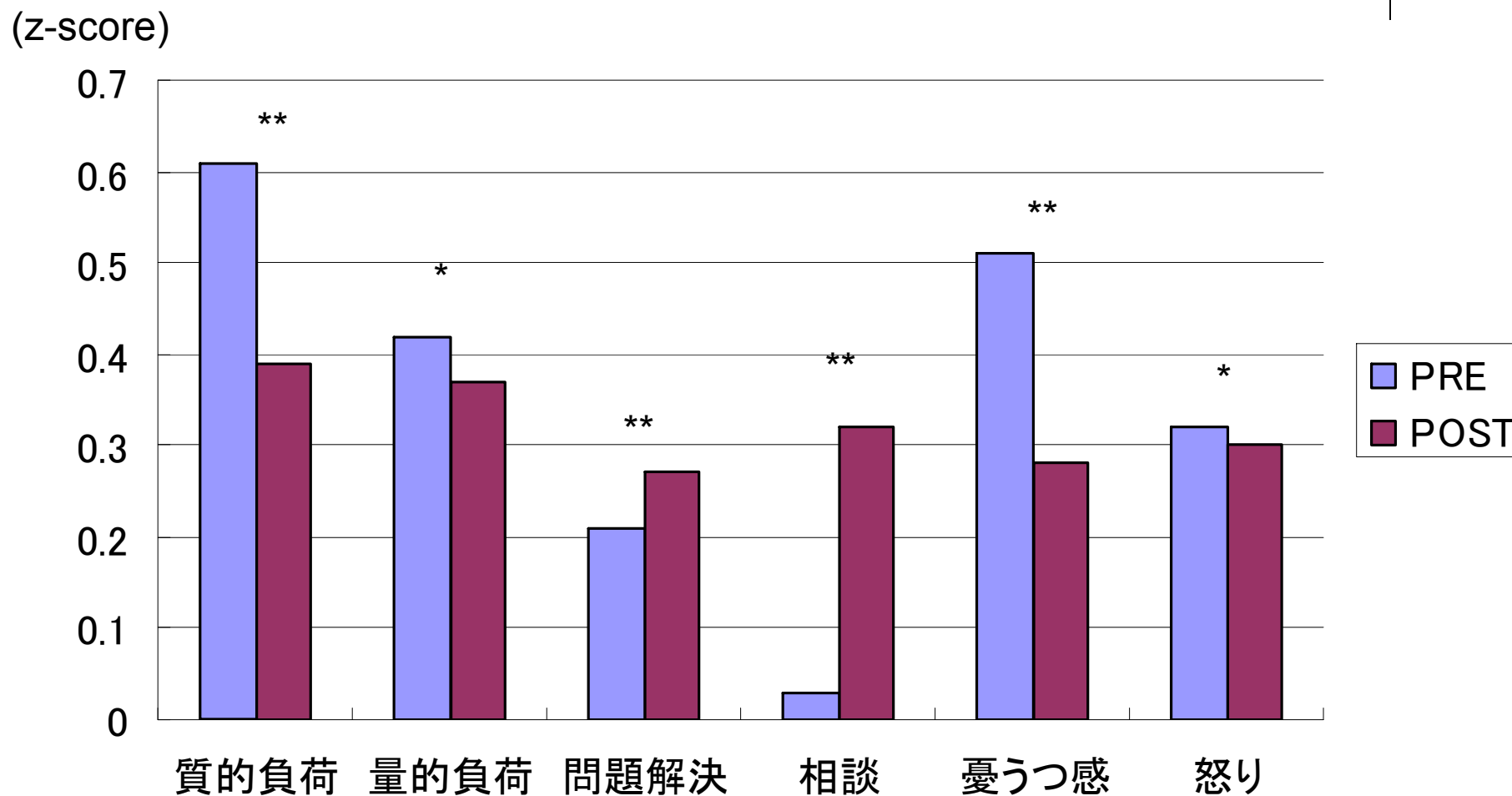
製造業B社のストレスモデル (PRE)



製造業B社のストレスモデル (POST)



2社を合わせたe-Learning研修の総合的成果



有意な変化のあった変数のみ図示(** p<0.01, * p<0.05)



まとめ

- e-learning研修によって、ストレスモデルに良好な変化が見られた。
- 両社とも、質的負荷がストレス反応に及ぼす影響が緩和される傾向があった。
- ストレスコーピングのストレス反応低減効果が向上した。
- 相談コーピングのストレス反応低減効果が向上し、相談コーピングを採用する絶対量が向上した。
- 公的機関のサーバーを有効活用することで費用負担を軽減できた。
- 社員自身が出演することでさらに受講への動機づけを高めることに成功することがわかった。
- 脱落によるバイアスなどについては慎重に考慮する必要がある。