

# 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

小岩屋靖

富家直明



# はじめに

- 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。
- 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。
- 小杉ら(2004)が開発した多面的職業性ストレス尺度職場ストレススケール(Job Stress Scale; JSS-R, 小杉他、2004)を活用し、ストレスの理解を進めやすくした。



## 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。

# Job Stress Scale Revised version (JSS-R)



## 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

# Xinics Xpert 1.0を使用したイーラーニングコンテンツの制作

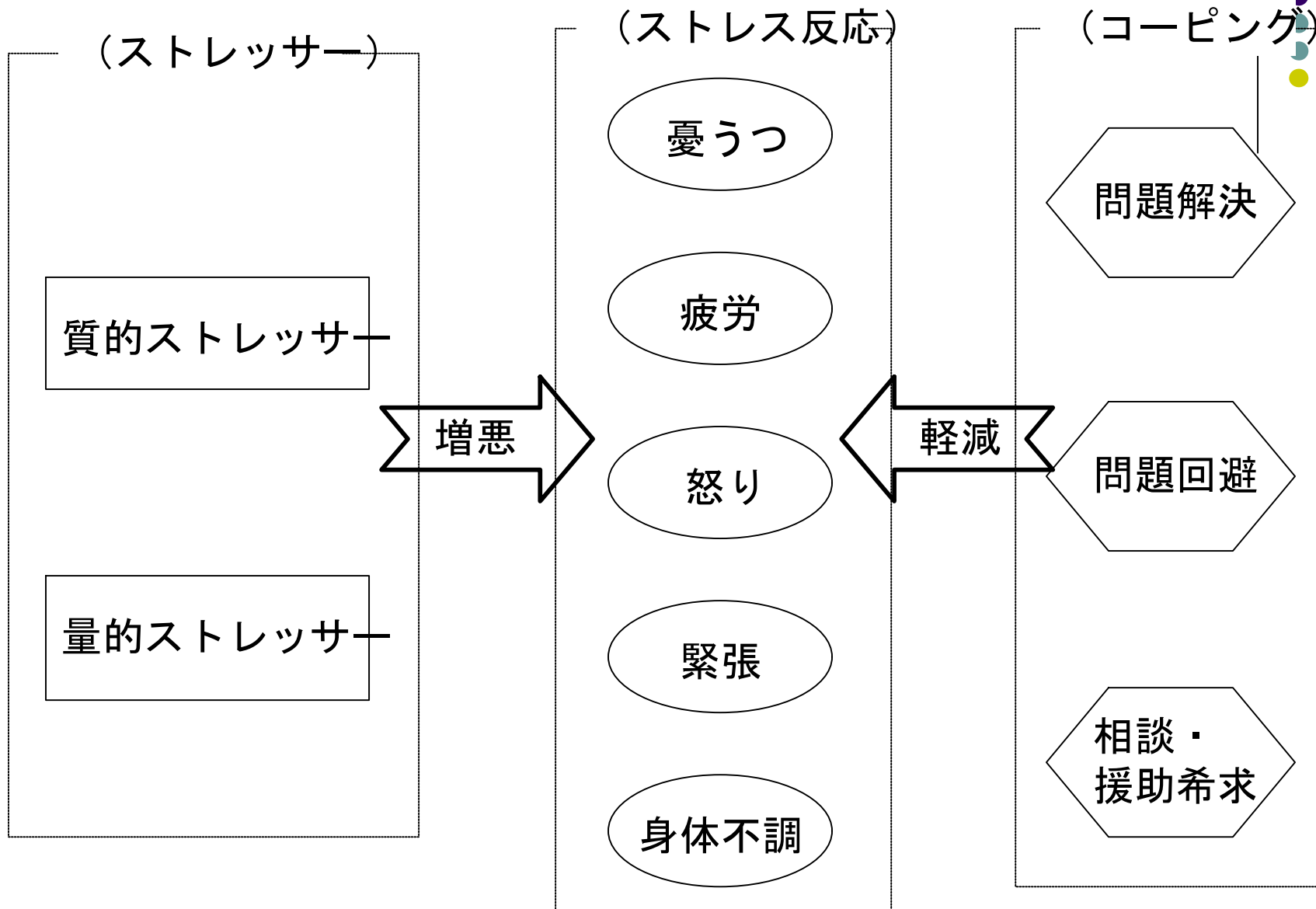
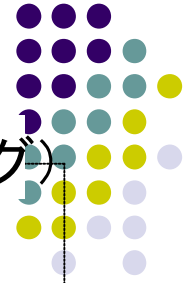


2画面動画再生が可能  
Internet Explorerで視聴



パソコンとビデオカメラのみで制作可能

# 仮定するストレスモデル



# 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、リラクゼ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。

## テレビ会議システムに関して

### 〔専用末端タイプ(ハードタイプ)〕

Polycom VSX シリーズ [ポリコムジャパン株式会社]

PCSシリーズ[ソニーマーケティング株式会社]

・ハードタイプは設置コストが高く、固定の回線を用意しないといけない場合がある



### 〔Webタイプ(ソフトタイプ)〕

『3eConference』[木村情報技術株式会社]

MeetingPlaza [NTTIT株式会社]

Live on [ジャパンメディアシステム株式会社]

BBmeeting [株式会社ブロードティーヴィ]

・Webタイプは、設置コストが安く、インターネット回線があれば世界中どこでも使える  
便利さを持っているがサーバーの保守などの運用管理が必要となる





# 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



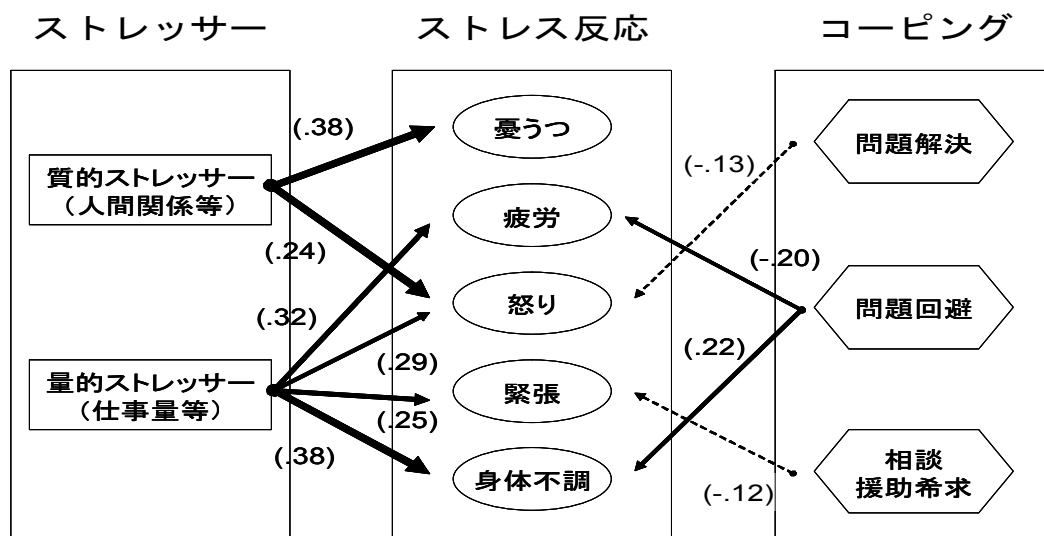
- ・テレビ会議を活用したカンファランスはパソコンにWebカメラを接続し、ブロードバンド環境にあるInternet Explorerを利用して最大200名程度の同時参加が可能な双方向性のシステム（3eConference、木村情報株式会社製）を利用した。
- ・本システムは、パワーポイントを利用した講義、相互ディスカッション、チャットなどが簡便に利用できる他、SSL方式などによるセキュリティも完備されている。
- ・このシステムを活用すれば事業所の健康管理スタッフに対する個別のサポートや、遠隔地メンタルヘルス研修会の開催なども可能となる。

# 初回テレビ会議講習会



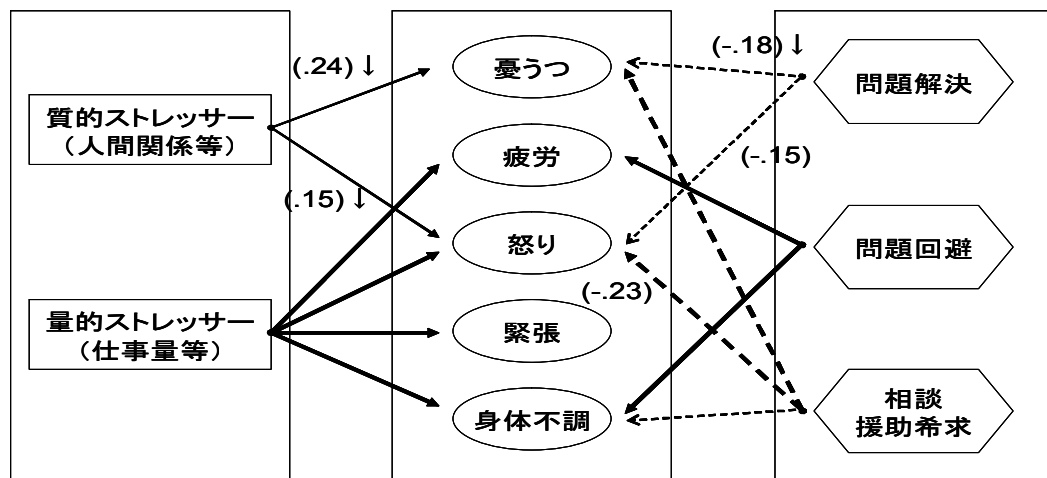
# 結果

介入前



n=140

介入後

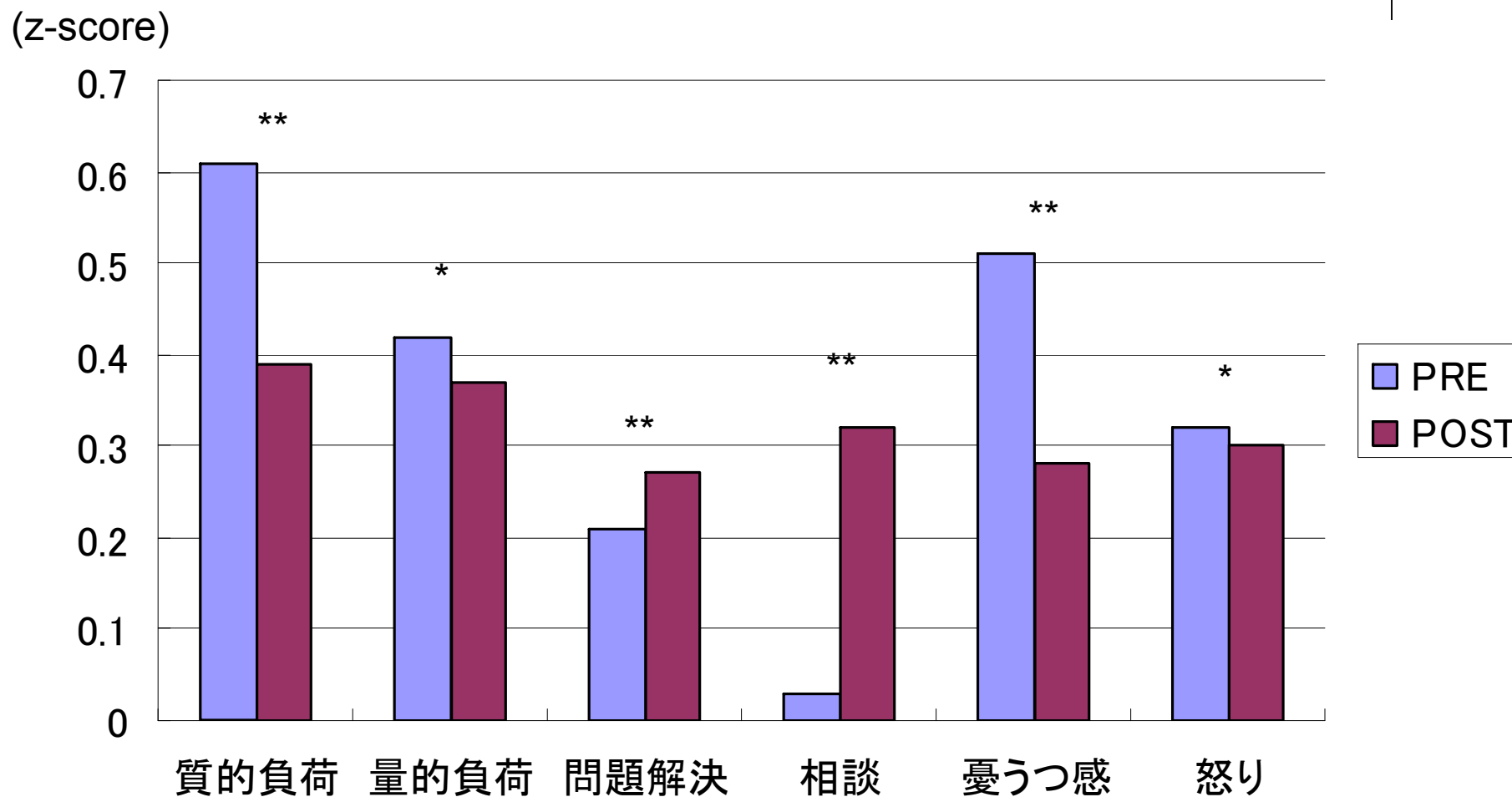


n=95

————→ 増悪   ← - - - - 軽減   ( )はβ



# 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

- 一部e-learningを含めたブレンディッド学習形式のメンタルヘルス研修によって、ストレスモデルに良好な変化が見られた。
- 交通の便や経済的理由によって十分なメンタルヘルス研修の実施計画に制約を持った企業に対して、ストレスに関する心理教育をWeb-basedで実施することは、宮崎県のニーズにふさわしく、今後の発展が期待される。