

# 職域におけるうつ病予防のためのメンタルヘルスプログラムの開発

千葉敦子<sup>1)</sup>、大山博史<sup>1)</sup>、坂下智恵<sup>1)</sup>、戸沼由紀<sup>1)</sup>、多田和徳<sup>2)</sup>、  
庭田博章<sup>2)</sup>、窪田真希子<sup>2)</sup>

1) 青森県立保健大学、2) 三菱製紙株式会社八戸工場

Key Words ①職域 ②うつ病 ③二次予防 ④メンタルヘルス

## I. はじめに

わが国では、自殺者が年間3万人を超え、労働者の自殺も増加している。このような中、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じる労働者の割合が6割を超え、精神障害に係る労災認定件数が年々増加するなど、労働者のメンタルヘルス対策は重要な課題となっている。近年、厚生労働省は、職場におけるメンタルヘルス対策として、健康診断にうつ病のスクリーニングを盛り込むことを検討している。しかし、全事業場で一律にうつ病のスクリーニングを実施することは、精神疾患に関する不適切な差別化および排除等の問題や、不調者が発見された場合の事後措置の体制整備の問題、受け皿となる医療機関の確保等、現状では課題が多いことが指摘されており、これらの課題に対応したモデル事業の蓄積とエビデンスが求められている。

そこで、先行研究における地域ベースの介入プログラムのエビデンスが職域労働者のメンタルヘルス対策にも援用可能となるのではないかと考えた。

## II. 目的

本研究の目的は、八戸市内の1企業において、メンタルヘルス活動を支援した上で、うつ病のスクリーニングを取り入れたうつ予防プログラムを開発し、長期的な疫学介入デザインによりプログラムの効果評価を段階的に行うことである。

## III. 研究方法

### 1. 対象

八戸市A株式会社（社員数約750名）。壮年期男性の労働者が多い企業である。

### 2. 方法

#### 1) 全社員に対する集団調査

全社員を対象に自記式アンケートを実施する。アンケートの内容は、既存の抑うつ症状自記式評価尺度として、Self-rating Depression Scale (SDS) 日本語版（福田ら、1973）を用いる。

#### 2) うつ状態スクリーニングと陽性者のフォローアップ

うつ状態スクリーニングは、次の2段階の方式で行われる。

##### (1) 一次スクリーニングの手順

全社員を対象として、うつ状態検出のための一次スクリーニングを任意参加のもとに実施する。原則として本人自ら回答する。質問紙の配布・回収は、企業の担当者が実施する。

##### (2) 二次スクリーニングの手順

一次スクリーニング陽性者に対して、任意参加のもと、企業の看護師または大学の保健師、精神保健福祉士が、電話による面接を行う。

##### (3) 陽性者のフォローアップ

二次スクリーニング陽性者のうち必要と認める者に対して、精神科医をはじめとする医療関係

者を含む事業担当者がケース検討を行う。面接したケースごとに、緊急性、医療の必要性、訪問の必要性等の有無や本人・家族の意向を確認した上で、①専門医への紹介または専門医による診察・相談、②看護師等による経過観察、③異常なし、のいずれかの対応方針を決める。

### 3) 啓発・健康教育

主に、管理職社員に対して、うつ病に関する健康教育を実施する。うつ病の症状・サイン、予後における自殺の重大性、薬物治療の有効性および相談機関へのアクセス方法について説明する。また、スクリーニングの効果と必要性についても説明を加える。これらの健康教育を通して、心の健康について理解ある職場風土の醸成を目指す。

## 3. 分析

### 1) うつ状態スクリーニングの実績

2段階方式によるうつ状態スクリーニングの対象者数、参加者数、判定別人数、中途辞退者数、および、フォローアップにおける処遇別人数を記録する。

### 2) 啓発・健康教育の実績

社員の健康教育については、健康教育の内容、実施回数と参加者数を記録する。

## IV. 結果

うつ病のスクリーニングを取り入れた職域におけるうつ予防プログラムを開発し、A株式会社において23～24年度の2年間で実施した。

### (1) うつ状態スクリーニングの実績

全社員を対象として、うつ状態検出のためのSDSを用いた一次スクリーニングを実施した。次に、一次スクリーニング陽性者に対して二次スクリーニングを実施した。さらに、二次スクリーニング陽性者に対するフォローアップを行った。

### (2) 啓発・健康教育の実施

平成23年度は、健康教育を9回実施した。平成24年度は7回実施した。なお、平成22年には本介入プログラムを導入する準備教育として、4回で合計214名の社員に対してメンタルヘルス講習会を実施した。

## V. 考察

本プログラムがうつ病の早期発見・早期治療につながる可能性が示唆された。心の変調は身体の変調に比べて自分では気づきにくく、また、医療受診に結び付きにくい現状にあることから、本プログラムを職域で実施することは労働者のメンタルヘルス対策に有意義であると考えられた。うつ病のスクリーニングを取り入れたうつ予防プログラムを継続して実施することで、社員一人ひとりが自分の心の健康に関心を持つとともに、うつ病に関する啓発・健康教育により、心の健康について理解のある職場風土の醸成が期待できると考えられた。