

**月例会ダイジェスト【106】**

12月の月例会は「さんぽ会×職場のメンタルヘルス 川上先生白熱教室」と題し川上憲人氏（東京大学大学院）を講師に招き、ハイブリッドで開催。コーディネーターは海野賀央氏（㈱JERA）、楠本真理氏（三井化学㈱）、坂本宣明氏（ヘルスデザイン㈱）、白田千佳子氏（㈱エクス）の4名が担当した。

川上氏は、「全ての働く人にこころの健康を届けたい」という思いを実現するために、これまで続けてきた活動を「イノベーション」という言葉を用いて説明した。

**①メンタルヘルス対策の原型づくり**

大学院卒業後、ある大手総合電機メーカーの事業所に非常勤産業医として着任した川上氏は「どういう手法でこころの健康づくりを積み重ねていけるのか、修業しながら試していった」と、数々の取組みを行った。

例えば復職後の定期的なフォローアップを含めた復職支援の体制づくりや、年に1回実施したストレス調査の結果をもとに、高得点者への面談、部課別集計を安全衛生委員会では報告するなどの活動は、現在の復職支援プログラムやストレスチェックの原型となっている。

その一つである「職場環境改善」については「職場のメンタルヘルス対策が、事業者と労働者でできるようになったという意味で、大きなイノベーションだった」とコメント。当時行った比較対照試験や、職場環境改善のために開発したツールについても紹介し、国の普及啓発事業になって以降、急速に浸透した経緯にも触れた。

**②職場のポジティブメンタルヘルス**

2005年ごろ、企業でメンタルヘルス不調者が増加したことが問題になっていた。川上氏はアンケート調査結果などを示しながら「2000年代前半に導入された成果主義の影響が、背景にあると思われる」と説明。「人事や経営の領域にまで踏み込まないと、こころの健康は守れない」と考えた川上氏は、次のイノベーションとしてポジティブメンタルヘルス（従業員が心身の健康を保ち、いきいきと働くことで、組織の活性化や生産性の向上につながるメンタルヘルス対策）の推進に取り組んだ。

川上氏は研究活動の一環として2011年に経団連、連合、産業保健専門職、研究者の代表で構成されるステークホルダー会議（コンセンサス会議）を開催。「従業員がいきいきと働くことは、経営側と労働者側の共通のゴールである」というコンセンサスを形成し「過重労働やス

トレスの防止」「従業員のいきいき」「職場の一体感」という3つのアウトカムが揃った「健康いきいき職場づくり」の概念を提案した。一方で「実際に職場でポジティブメンタルヘルスに取り組んでいる事業場の数はまだ少数」という現状の課題についても言及した。

**③デジタルメンタルヘルス**

川上氏は3つめのイノベーションとして、デジタルメンタルヘルスを挙げ、自身のプロジェクトで開発したインターネット認知行動療法（iCBT）プログラムについて解説。「スマートフォンなど、さまざまなデバイスから簡単にアクセスできる」「運用コストも抑えられる」などの利点を紹介した。またIT企業を対象にプログラムの効果検証実験を行ったところ、介入群と対照群のうつ病発生率には4～5倍の差があったことも掲示した。

しかしこのデジタルメンタルヘルスについても「効果検証をされていないサービスが多く、企業がどれを使えばいいのかわからない」と課題を挙げ、企業が戦略的にサービスを利用できないといった問題も併せて示した。これらの課題解決に向け、2023年からスタートした経済産業省の委託事業で、サービス選択を支援するツールのプロトタイプを構築していることも述べた。

川上氏は「今まで取り組んできた職場のメンタルヘルス対策を、仕事における孤独の予防に応用したい」と、新たに着手した研究開発プログラムについても紹介。最後に「ビジョンを現実にすることを意識する」「どの職種も、チームメンバーとして尊重する」といった自身が大切にしている4つのポイントを挙げて、講演を終えた。

後半は感想と質問が相次いだ。コーディネーターからは川上氏のビジョンの持ち方や、転機となった人物との出会いなどパーソナルな質問が寄せられた。参加者からの「孤独に陥る要因は何が考えられるか」という質問については「組織要因の在り方も影響している」という海外の研究者の見解を引用し「サポート的な職場環境にして孤独から回復できるように、上司や同僚が手を差し伸べることが必要ではないか」と提案したが、本格研究がスタートしたばかりで、エビデンスはまだないことも補足した。最後に福田洋氏が「“全ての職種を尊重する”という川上先生の姿勢は、多職種が集まるさんぽ会の趣旨にも共通している。かねてから川上先生に抱いていた“共感”の理由が、あらためて確認できた」とコメント。2024年最後の月例会は大盛況のうちに終了した。

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <https://sanpokai.net>
- FBページ <http://www.facebook.com/sanpokai>