



なかむら ななこ
中村菜々子

臨床心理学コース
准教授

中村先生は現在、育児休業中。
母親として、研究者として新たな
発見の毎日を過ごされています。

このページでは日本学術振興会の科学研究費助成事業による助成を受けた研究を紹介し、同助成事業は、全ての分野の「学術研究」を格段に発展させることを目的に、独創的・先駆的な研究に対して助成を行うものです。基盤研究、挑戦的萌芽研究、若手研究などに分かれており、基盤研究は、一人または複数の研究者が共同で行う研究が対象。研究期間は3～5年です。

研究レポート

労働者のストレスに対するセルフケア実施を阻害・促進する認知的要因に関する研究

(平成24～26年度科学研究費助成事業・基盤研究Cに採択) ※延長申請手続きにより、平成27年度まで研究延長

ス トレスが働く人の健康に悪い影響を及ぼすことは広く知られていますが、何らかの対策を行っている人は少ないのが現状です。私たちは「ストレスを過小評価する傾向(ストレスの存在や悪影響を認めようとしない傾向)」に注目して研究を行っています。この傾向が強い人は「自分はストレスに強いのだから何もしなくて大丈夫」と自分の対処能力を過信する、「何がストレスなのか分からない」と体験したストレスを感じ取りにくい、「ストレスについて考えたくない」とストレスと向き合うことを避ける、あるいは「ストレスはあるが、誰にでもあるものだから何もしなくてよい」と考えがちであるために、有効な対策を取らなかつたり有用な情報に関心を持たなかつたりする可

性能があります(「図1」の上の人)。研究ではこの傾向を測定し、1年後のメンタルヘルスとの関係を分析しました。また、メンタルヘルスの情報を提示し、その情報をもとのように読み取るのかを

研究結果の一つを紹介しました。【図2】の状況は、本来なら病院の受診など何らかの対応を取るべき状況です。しかし、ストレスを過小評価する傾向が強い人はそうでない人よりも「この状況は問題ない」「この状況を放っておいても、その後自然と元気になる」と判断しやすいことが分かりました。

ストレスの存在や
ストレスの悪影響を
認めない傾向が強い人

「ストレス得点が高い?
皆ストレスあるでしょ。
眠れない時は誰でもあるさ」

→ 何もしない
→ 情報は無視

ストレスの存在や
ストレスの悪影響を
認めない傾向が
それほど強くない人

「ストレス得点が高いのか。
確かに最近、
寝付きが悪いよな…」

→ 何かしなければと思う
→ 情報をしっかり聞く

【図1】研究で想定しているモデル

ストレスの存在を
知らせるサインや
メンタルヘルス向上に
役立つ情報

例えば…

- ストレスチェックの結果
「あなたはストレス得点が高いです」
- 各種症状を体験
「最近よく眠れない」
- 職場で実施された
メンタルヘルス研修



【図2】研究で提示したストレス状況

Aさんは30歳です。Aさんは、この数週間、これまでに経験したことがないほどの悲しみと不幸を感じています。Aさんはいつも疲れているのに、ほとんど毎晩よく眠れないでいます。食欲はなく、体重が減ってきています。Aさんは仕事のことを考えられず、あらゆる決断を先延ばしにしています。日々の勤めさえ、もはや自分の手に負えないように見えます。Aさんの上司もこれに気付き、Aさんの業績が落ちたことを気遣っています。

研究課題の知見を基に、私たちは現在、過小評価傾向が強い人の考えに変化を与えるようなメッセージの伝え方を検討しています。わが国では、働く人のメンタルヘルス状態をチェックし結果を返却してセルフケアを促すことや、研修会での情報提供が行われています。この際に、研究成果を応用してメッセージの伝え方を工夫することで「ストレスやメンタルヘルスの問題は、自分の健康にとって大切なんだ」という認識を高めてもらうことができると考えています。