

労働適応能力を高めるための職場改善の取り組みの抽出 : 個々のストレス対処能力の視点から			
ガイドラインステップ	キーワード (6 つ以内)	・労働適応能力 ・首尾一貫感覚 ・Web 調査	・職場環境改善 ・IT 企業 ・経年的調査
1, 2			
改善・取組みの背景と課題	<p>職場のストレス対策は、昨今の産業保健活動において非常に重要な課題である。首尾一貫感覚(Sense of Coherence: SOC)は、ストレス対処能力の一つとされており、SOC が高い人は仕事による疲労感が少なく、職務満足感が高いとの報告があり、近年注目されている。また、労働適応能力は、仕事の要求を成し遂げる労働者の能力を表し、高い労働適応能力は、生産性の向上や労働の質の向上につながる。職場のメンタルヘルスの取り組みとして、メンタルヘルス改善意識調査票 (Mental Health Improvement & Reinforcement Research of Recognition: MIRROR)があり、MIRROR には職場の望ましい状態がリストアップされており、具体的な対策の策定を促進することができる。これらツールを用い、職場におけるストレス対策を検討した。</p>		
改善・取組みの着眼点	<p>SOC が高い場合は、ストレス対処能力が高く、労働適応能力も高いことが想定されるが、SOC を高める方法は未だ確立されていない。そこで、SOC が低い集団において、労働適応能力を高める職場改善のアプローチを見いだすことは重要となる。</p> <p>本取り組みでは、3 年間のフォローアップデータを用いて、SOC の指標を用いたストレス対処能力の違いに着目し、MIRROR を用いて、どのような職場の環境改善の取り組みが、労働適応能力の向上に有用かを検証した。これにより、ストレス対処能力が低い場合にも、効果的な職場環境へのアプローチを見いだすことにつながり、職場のストレス対策に貴重な示唆を与えられられる。</p>		
改善・取組みの概要	<p>IT 企業に従事する全員を対象に、労働適応能力の指標 (Work Ability Index: WAI)、MIRROR、SOC についての調査票(University of Tokyo Health Sociology version of the SOC (SCO3-UTHS))を、社内におけるメンタルヘルスについての健康調査として Web 上に質問紙を載せ回答を得た。2012 年の調査結果から MIRROR の各項目について「良い状態」と「悪い状態」の 2 群に分けた(この分類によって図のように 2011 年での状況も反映される)。さらに、その 1 年後(2013 年)に WAI に回答してもらい、2011 年から 2013 年にかけての WAI の増加に寄与した要因、悪化に寄与した要因を、SOC の高低に着目して、ロジスティック回帰分析を用いて検証を行った。</p>		

<p>写真・図表・イラスト</p>	<p>本取り組みにおける調査の流れ</p>
<p>効果</p>	<p>(1) ストレス対処能力が低い場合 (SOC が低い群) : WAI の改善には、教育や訓練の機会を積極的に与え、通勤についてのストレス軽減に取り組み、業務の明確化を行い、トラブル発生時の支援体制を確立することが有用であった。</p> <p>(2) ストレス対処能力が高い場合 (SOC が高い群) : WAI の改善には、仕事に裁量度を与え、能力を向上するための研修・訓練の機会を与え、責任体制を明確にすることが有用であった。</p> <p>以上から、ストレス対処能力の違いによって、各々適した職場改善のアプローチが有用であることが考えられた。</p>
<p>この GPS の経験から学ぶことができるポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ストレス対処能力を評価し、個々に応じた教育や研修の提供することや業務量の判断をすることは、労働適応能力を高めるに当たり重要である。 • 労働適応能力の向上は、欠勤率の改善や生産性の向上にも関わっていることが示されており、本取り組みは、労働者個人に対する効果だけではなく、職場にとっても意義がある。 • 一つの IT 企業での結果であるが、上図のモデルをもとに各企業でも調査を行うことで、各職場に合った取り組みを行うことができる。 • 調査について、経年的に見ることによって、因果関係が明確になり、職場改善におけるアプローチの科学的根拠を提供できる。
<p>参考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) アーロン・アントノフスキー著。(山崎喜比古, 吉井清子 監訳) (2001): 健康の謎を解く ストレス対処と健康保持のメカニズム. 有信堂高文社 2) Tahara H, et al. (2009): Development of a work improvement checklist for occupational mental health focused on requests from workers. Journal of occupational health 51, 340-348. 3) Ilmarinen J (2009): Work ability—a comprehensive concept for occupational health research and prevention. Scand J Work Environ Health 35, 1-5.
<p>投稿者</p>	<p>太田雅規・樋口善之・杉村久理・大和浩・神代雅晴</p> <p>e-mail</p> <p>2015年1月9日</p>