

[別紙2]

審査の結果の要旨

氏名 河合 薫

本研究は Web による心理的 well-being 向上プログラム(4つのステップで構成、所要時間各 15~20 分程度)の有効性を評価するために、はじめに 1)計画どおりに実施されているか、2)基本属性、介入前のストレスレベル、およびプログラムの自己評価は心理的 well-being(プライマリーアウトカム)と抑うつ(セカンダリーアウトカム)へどのように影響するのかの2点を検討することでプログラム実施のプロセスを明らかにし(プロセス評価)、続いて、プログラムの介入効果の検討を行った(アウトカム評価)。主たる結果は以下のとおりである。

1. Pre-テストのみ回答しプログラム受講に至らなかった 71 名の CES-D 得点(13 項目版:range=0-39)は 13.2 ± 9.7 点で、プログラムをスタートした 168 名の 10.3 ± 8.3 点より有意に高かった。同様に、ステップ1でドロップアウトした 28 名の CES-D 得点 13.1 ± 8.9 で、継続群の 9.7 ± 8.1 点より有意に高く、抑うつにある対象者がドロップアウトしやすい傾向にあることが示された。
2. 指定された 2 週間以内でプログラムを最後まで受講したのは 126 名で、プログラム受講をスタートしたうちの 25%がドロップアウトした。また、126名中 83.3%が 10 日未満で受講を終了し、6-9 日かけて受講した対象者が最も多く 34.9%だった。尚、所要日数による介入効果の違いは認められなかった。
3. プログラムから理論的に期待される「役立った感、楽しんだ感、行動への意欲、自己効力感」の改善があったかを、受講者が各ステップ受講後自己評価を行った結果、すべての項目で平均 3.5 点(range=1-5)以上だった。また、肯定的なプログラムの自己評価と介入後の心理的 well-being の変化量には正の相関が認められ、その関連性はステップを追うごとに緩やかになる傾向にあった。
4. プログラムの自己評価の肯定群と非肯定群を要因変数とした共分散分析の結果、楽しんだ感 はステップ1で、自己効力感 はすべてのステップで、肯定的に評価していたものほど、心理的 well-being が統計的に有意に向上していることが明らかになった。具体的には、プ

プログラムの最初のステップで受講者が楽しいと感じ、プログラムがストレス対処能力を高めるのに役立つと評価し、受講するうちにストレスに対処する能力を高めたい、あるいは高めることができるという自己効力感が高められるプログラムが有効であることが示唆された。

5. プログラム効果がもたらされるメカニズムを検討するためにパス解析を行った結果、プログラムの自己評価は介入による心理的 well-being の変化量を直接的に予測し、抑うつは心理的 well-being を介して改善していた。従って、プログラムの自己評価がプログラムアウトカムの媒介変数であることが確かめられた。さらに、介入前の心理的 well-being の低い者ほど心理的 well-being が向上しており、介入前の心理的 well-being がアウトカムの調整変数であることが示された。
6. アウトカム評価を行った結果、すべてのステップ(1-4)を受講した介入群 A、および、ステップ1-3までを受講した介入群 B 共に介入後の得点が有意に上昇したが(t 検定)、コントロール群との比較で有意な差が認められたのは介入群 A だけだった(ANCOVA)。従って、本プログラムがステップ1-4すべてを受講した場合に有意な効果がもたらされることが明らかになった。尚、プログラム効果は一カ月後のフォローアップまで維持されていた。
7. CES-D は介入群 A、B ともに介入による有意な変化は認められなかったが、心理的 well-being が向上しているものほど抑うつが改善しており、本プログラムの受講により抑うつが改善される傾向にあることが示された。
8. 介入前の心理的 well-being の高・低群別にアウトカム評価を行った結果、低群の ES は 0.52 で、高群の 0.16 よりも高かった。また、機縁法にてリクルーティングをおこなった異なる対象者では介入後の心理的 well-being が有意に上昇し、プログラム効果の広がりが見られた。

以上、本論文はプログラム実施のプロセス評価とプログラムのアウトカム評価から、Web による心理的 well-being 向上プログラムの有効性を評価し、本プログラムが労働者のメンタルヘルスケアのツールとして有効である可能性が示唆された。本研究はこれまで介入例が少なかった一般の労働者を対象とした Web を用いたストレスマネジメントプログラムの有効性をプログラム実施のプロセスも含め評価しており、今後の発展と実用化のための重要なエビデンスを得た意義ある研究であったと考えられ、学位の授与に値するものと考えられる。