

## [課程一2]

### 審査の結果の要旨

氏名 今村 幸太郎

本研究は、日本の労働者を対象とした e-learning 形式のインターネット認知行動療法 (iCBT) プログラムを作成し、iCBT プログラムの抑うつ症状低減効果を無作為化比較試験で検討したものであり、下記の結果を得ている。

1. 本研究で作成された iCBT プログラムは、BDI-II を有意に改善した ( $p=0.05$ 、6 ヶ月後の  $d=-0.15$ )。効果量は小さいが、本研究で作成された iCBT プログラムは抑うつ症状の低減に有効であると考えられる。iCBT の利点であるアクセス性、匿名性、低コストである点を考慮すれば、本 iCBT プログラムは職場におけるストレスマネジメントに有用であるといえる。
2. 本 iCBT プログラムは、DAS を有意に低下させ ( $p=0.02$ 、6 ヶ月後の  $d=-0.20$ )、UWES を有意に上昇させた ( $p=0.04$ 、6 ヶ月後の  $d=0.16$ )。本プログラムは、非機能的態度、ワークエンゲージメントに対しても有効であると考えられる。特に、ワークエンゲージメントに関するエビデンスは少ないため、本研究は iCBT の効果に関する新たな示唆を提供する結果を得たといえる。
3. 本 iCBT プログラムは、参加者の知識と、自己効力感を有意に上昇させた (問題解決に関する自己効力感を除く)。特に知識に関しては、全ての要素に対して中程度の効果量 (6 ヶ月後の  $d=0.38-0.55$ ) を示しており、本プログラムは認知行動療法に基づくストレスマネジメントの知識を提供するコンテンツとして有効であると考えられる。
4. K6 得点を基準に、5 点以上を高ストレス群、5 点未満を低ストレス群としたサブグループ解析では、高ストレス群において、本 iCBT プログラムは BDI-II を有意に改善した ( $p=0.04$ 、6 ヶ月後の  $d=-0.21$ )。一方で、低ストレス群では有意な効果はみられなかった。先行研究と同様に、本 iCBT プログラムは高ストレス群に対してより高い抑うつ症状改善効果があると考えられる。また、高ストレス群において、本 iCBT プログラムは DAS を有意に低下させ ( $p=0.02$ 、6 ヶ月後の  $d=-0.25$ )、参加者の知識と自己効力感 (ストレス対処、コミュニケーション、リラクセーション) を有意に向上させた。一方で、低ストレス群では、参加者の知識と、認知再構成に関する自己効力感が有意に向上していた。高ストレス群の方が介入効果が高いものの、知識の学習においては低ストレス群においても本 iCBT は有益である可能性が示された。
5. 本 iCBT プログラムの学習状況について、回数が進むごとに学習完遂者および宿題提出者が減少する傾向が見られた。全ての回の学習を終了した者は 247 人 (64.8%) で、全ての回で宿題を提出した者は 93 人 (24.4%) だった。これらの結果は、介入群の学習効果を弱めた可能性がある。

以上、本論文は、本研究において新たに開発された労働者を対象とした iCBT プログラムの抑うつ症状低減効果を明らかにした。本研究は、健康な一般労働者を対象に iCBT プログラムを用いて抑うつ症状を低減させた初めての研究であり、今後の産業精神保健における一次予防に重要な貢献をなすと考えられ、学位の授与に値するものと考えられる。