



# 演題名: 労働者を対象とした心理教育ウェブサイト「いまここケア」の心理的ストレス反応改善効果: 無作為化比較試験

演者名: 今村幸太郎<sup>1,2)</sup>、佐々木那津<sup>2)</sup>、関屋裕希<sup>1,2)</sup>、渡辺和広<sup>3)</sup>、櫻谷あすか<sup>1,2)</sup>、松山 裕<sup>4)</sup>、西 大輔<sup>2)</sup>、川上憲人<sup>1,2)</sup>

- 1) 東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルス講座
- 2) 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野
- 3) 北里大学医学部公衆衛生学
- 4) 東京大学大学院医学系研究科生物統計学分野



## 背景

- ・ 長期にわたる新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の流行は労働者の精神健康に影響 (Ruiz-Frutos et al., 2021; Smith et al., 2021)
- ・ オンラインによる心理教育介入は労働者のメンタルヘルス一次予防に有効であるが (Rigabert et al., 2020)、COVID-19流行下での効果検証は不十分

## 目的

- ・ 新たに開発した自助型低強度オンライン心理教育ウェブサイト「いまここケア」の労働者への心理的ストレス反応改善効果は無作為化比較試験で検証

## 方法

### 研究デザイン

- ・ 2群並行群無作為化比較試験 (割付比 1:1)
- ・ 東京大学大学院医学系研究科・医学部倫理委員会の承認を得て実施、研究プロトコルをUMIN-CTRIに登録済 (UMIN000042556)

### 研究参加者

- ・ インターネット調査会社のモニターを対象に、適格基準を満たす可能性のある者 (20歳以上の常勤労働者) を無作為に約10000人を選択。

### 適格基準

- ・ 組入基準: ①20歳以上、②常勤雇用されている労働者
- ・ 除外基準: ①過去3ヶ月の疾病休業日数が15日以上、②過去1ヶ月に精神科受診歴がある、③過去に「いまここケア」を見たことがある

### 介入群および対照群への対応

- ・ 介入群: 初回調査後から1か月間で「いまここケア」の閲覧を依頼。介入期間中に2回リマインドメールを送信。
- ・ 対照群: 初回調査および追跡調査への回答のみ依頼。

### 効果評価指標

- ・ 心理的ストレス反応: Kessler's Psychological Distress Scale (K6) により測定 (Furukawa et al., 2008; Kessler et al., 2002)
- ・ COVID-19への恐怖: The Fear of COVID-19 Scale (FCV-19S) により測定 (Ahours et al., 2020; Wakashima et al., 2020).

### 統計解析

- ・ Intention-to-treat (ITT)による解析: 群 (2群[介入・対照]) と時点 (3時点 [初回調査・1か月後調査・3か月後調査]) の交互作用を効果指標とし、混合効果モデルによる解析を実施
- ・ Per-protocol 解析: 介入群で少なくとも1回以上いまここケアを閲覧した者を対象に、主要な解析と同様の解析を実施

### 「いまここケア」の概要 (<https://imacococare.net/>)

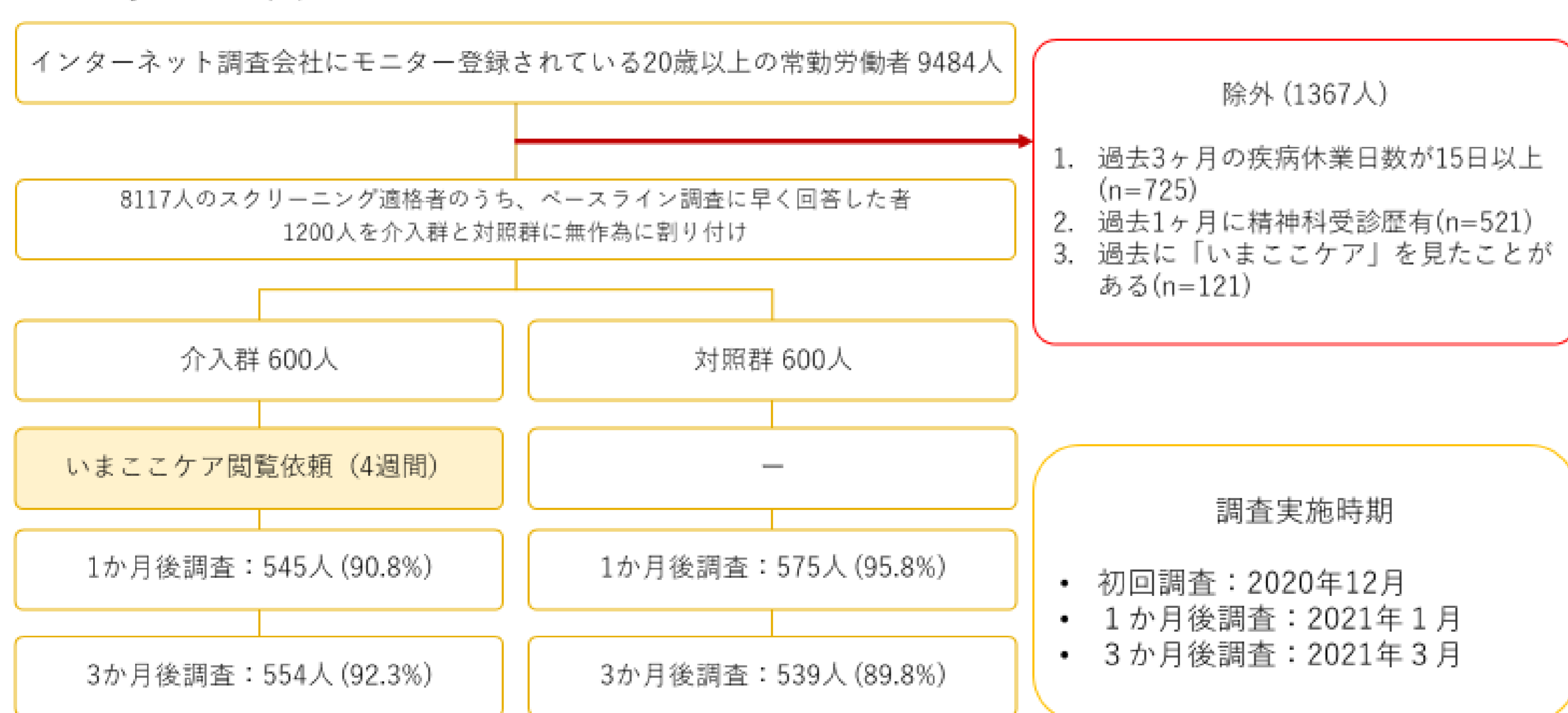
- ・ COVID-19流行下で在宅中の人にストレス対処に関する情報を提供
- ・ 科学的根拠に基づく介入手法 (行動活性化、マインドフルネス、身体活動、等) を採用
- ・ コンテンツはテキスト、挿絵、動画、音声ガイドにより構成
- ・ ウェブサイトは全体で約30ページ、1ページ約1000語程度
- ・ インターネットが利用可能であればどこでも閲覧可能
- ・ 英語版にも対応



技法	内容
マインドフルネス	「今この瞬間にあるがままに注意を向ける」ことを通してこころの元気を保つ方法。マインドフルネスの効果や取り組み方を音声や動画でわかりやすく紹介。
行動活性化	日々の生活の中で楽しさや達成感につながる活動を増やして心の元気を保つ方法。行動と気持ちとの関連や、こころの元気をアップするための活動例、実行のポイントなどを紹介。
身体活動	外出の自粛が求められる中でも、新型コロナウイルスの感染拡大に正しく気をつけながら、活動的な毎日を送るための知識やヒントを紹介。
睡眠	ストレスによる一時的な不眠への対処法を紹介
テレワーク時の留意点	自宅で少しでも快適にテレワーク (在宅勤務) をするための工夫を紹介。
コロナ禍でのストレス対策	コロナ禍での日々の生活で実践できる基本的なストレス対策を紹介。

## 結果

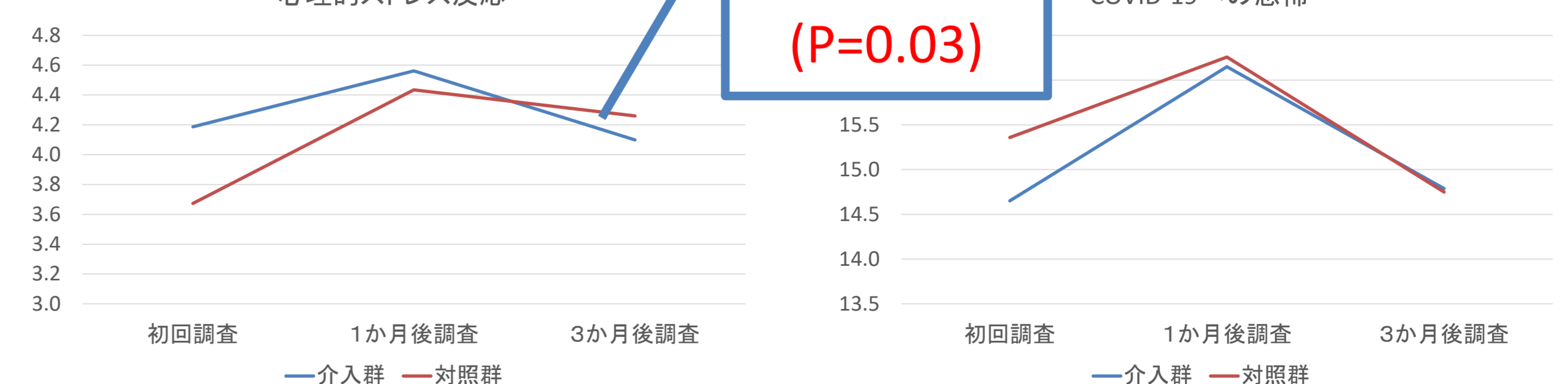
### 参加者のフローチャート



### ITT解析



### PP解析



## 結論

- ・ 「いまここケア」はCOVID-19流行下における労働者の心理的ストレス反応を有意に改善した (3か月後追跡調査時点の効果量 [Cohen's d] = -0.14)。
- ・ ウェブによる心理教育はCOVID-19流行下での労働者のメンタルヘルス一次予防対策に利用できる可能性が考えられる。

## 謝辞

- ・ 本研究は科学研究費補助金基盤研究(A)課題番号18H04072の補助を受けて実施された。
- ・ Imamura K, Sasaki N, Sekiya Y, Watanabe K, Sakuraya A, Matsuyama Y, Nishi D, Kawakami N. The Effect of the Imacoco Care Psychoeducation Website on Improving Psychological Distress Among Workers During the COVID-19 Pandemic: Randomized Controlled Trial. JMIR Form Res. 2022 Mar 10;6(3):e33883. doi: 10.2196/33883. PMID: 35133972; PMCID: PMC8949678.