

コロナ禍での精神的健康度が低い労働者へのレジリエンス活用方法について

宮澤 有里¹⁾、市川 佳居¹⁾、重盛 憲司^{1,2)}、
角田 透^{1,3)}

¹⁾ レジリエ研究所(株)、²⁾ 医療法人社団洗松会洗足メンタルクリニック、
³⁾ 杏林大学

【目的】

コロナ禍において、不安や抑うつを感じた者の割合は2人に1人という報告があるが(厚生労働省, 2020)、効果的なアフターコロナの健康増進活動には、コロナ禍の労働者への影響を理解して、ニーズにあった施策を検討する必要があると思われる。コロナ禍のストレス対応のためには想定外の出来事や日常生活での変化に対応するための内的資源であるレジリエンスの向上が必要であると言われている(APA, 2021)。ポジティブ心理学との関わりの深いレジリエンス・アセスメント™は、レジリエンスを6つの要素(自分の軸・しなやかな思考・対応力・人とのつながり・セルフコントロール・ライフスタイル)の総合定義している。このレジリエンス向上のためのアセスメントツールは、自分の強みや弱みを確認しやすく、こころへの侵襲性が低い項目で構成されているため、不安・抑うつ傾向にある精神的健康度の低い者へも実行しやすい方法である。本研究では、コロナ禍に不安や抑うつが悪化した労働者のレジリエンスの特徴を抽出し、レジリエンス力を高め、精神的健康度を向上させる方法を検討することを目的とする。

【方法】

メールマガジンおよびネット上の告知により申込みがされ、研究目的に同意を得られた労働者80名(25-74才)を対象者とし、2020年12月～2021年1月に質問紙による調査を行った。質問項目は年齢、性別、業種などであり、使用質問紙はK6日本語版とレジリエンス・アセスメント™である。*t*検定、分散分析の実施にあたり、レジリエンス・アセスメント™(6件法)は平均値で高群、低群に分け、K6は5点未満を低群(精神的健康度良好群)、5点以上を高群(精神的な健康群:不安・抑うつが高い傾向にある労働者)と定義する。

【結果】

1) レジリエンスの高群と低群の2群について、*t*検定によりK6の値を比較検討した結果、低群は高群と比べ、K6の得点が高値だった($t=2.681$, $df=74.93$, $p=.009 < .01$, $d=0.60$)。2) K6とレジリエンスの分散分析の結果、交互作用が認められたため($p=.018 < .05$)、下位検定を行ったところ、K6高群で有意差が示された($F=16.565$, $df=5.380$, $p=.000 < .01$, $\eta^2 p^2=.283$, $\eta^2 g^2=.247$)。3) K6の高群と低群の2群についてレジリエンス・アセスメント™の24設問の値を*t*検定により比較検討した結果、2設問について、K6高群の方がK6低群よりも得点が高かった。

【考察】

1) 健康度の高い労働者は、レジリエンス度が高く、レジリエンスをあらわす6つの要素もバランスよく備わっていることが認められた。2) 精神的健康度が低い労働者のレジリエンスの長所として、「こころの支えとしている価値観」と「サポートを必要としている人への積極的関わり」が示唆され、これに合致した決断・行動を促すことで、レジリエンス向上につながる可能性が示唆された。レジリエンスは後天的に訓練により身につく、また、長所を伸ばすことによってレジリエンス全体が伸びるという先行研究があることから、2)の知見を活用して健康増進活動をすることにより、労働者のコロナ禍の精神的健康度の向上につながると思われる。コロナ禍が継続していることから、精神的健康度、レジリエンスへの影響を判断するためには継続的データ収集が必要である。より具体的で効果的な施策の開発に役立てるため、年代、性別等の個人要因の差異によるレジリエンスの特徴について研究をしていきたい。