



# 健康経営的視点に基づく労働者に対する心理支援の研究

[キーワード: 健康経営, メンタルヘルス, 認知行動療法, マインドフルネス, ワークエンゲージメント]

講師 甲田宗良

## <研究の概要>

「うつ病の人を励ましてはいけない(激励禁忌)は本当か？」

「うつ病の人には休養が必要(療養, 休職など)とされるが, どの程度休むと良いのか？」

「うつ病は, いつでも・誰でも激励禁忌・休養推奨で良いのか？」

これらの疑問を解決するための調査・実験研究を行い, 産業・労働領域や医療領域のメンタルヘルス問題に取り組んでいる。



「うつ病」と一口に言っても, 「誰が」「どのような理由で」うつ病になるかによって, 病態やケアのアプローチは異なる。こうした個別性の解明が急務です。

## <健康経営的視点に基づく労働者に対する心理支援の研究>

マインドフルネスに基づく介入 (Mindfulness-based intervention: MBI) が, **健康経営** 施策に及ぼす影響を検証する。**労働者のメンタルヘルス** 対策に関連して, 心身の健康を, 経営的観点から考える「**健康経営**」の施策が講じられている。施策の広がり一方で, 十分な成果が出ない・取り組みが持続しない問題も生じている。これは, **労働者** 自身の健康への「**関心・気づき**」の程度が, 施策の取り組みと関連することに由来する。現状, この「**関心・気づき**」にかかわる**健康経営** 施策は不十分である。そこで, 自己の内面への「**関心・気づき**」を促進することを通じて, さまざまな疾病・障害の治療に効果をあげ, 一般**労働者** 層への適用拡大も期待される**マインドフルネス** を用いて, 「十分な成果を出す」「取り組みが持続する」**健康経営** 施策になり得るか, 調査・介入研究を実施している。

## <主要研究業績>

・甲田 宗良 (2021). ケースフォーミュレーション, アセスメント, 介入計画 酒井 美枝・嶋 大輝・武藤 崇 (監訳) ACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)実践家のための「コンパッションの科学」: 心理的柔軟性を育むツール 北大路書房

・甲田 宗良 (2019). 情動処理理論の基礎研究 日本認知・行動療法学会 (編) 認知行動療法事典 (pp.60-61.) 丸善出版

・甲田 宗良 (2018). 大規模災害時における被災県外からの心理支援—平成28年熊本・大分地震の経験を通して— ストレスマネジメント研究, 14, 24-30.

・甲田 宗良 (2012). マインドフルネス認知療法によるうつ病の再発予防と抑うつ気分欲求 (Need for being soaked in depression) の提案 行動科学, 50, 143-149.

・Koda, M., & Kondo, T. (2010). TEMPS-MPT as a quick finder for individualized treatments including those targeted for soft bipolarity. *Clinical Neuropsychopharmacology and Therapeutics*, 1, 16-23.

## <地域(行政)、NPOや企業と連携・共同研究可能なテーマ>

・メンタルヘルス対策全般(ストレスチェック, 復職支援など), 健康経営, 生産性向上, 持続可能な組織・チーム作り

## 専門分野: 産業臨床心理学・異常心理学

E-mail: mkoda@tokushima-u.ac.jp

Tel: 088-656-7286

Fax: 088-656-7286

HP: <https://researchmap.jp/munegoroh>

詳細情報: <http://pub2.db.tokushima-u.ac.jp/ERD/person/350191/profile-ja.html>

