

# 教育研究創発国際研修における学術活動報告書

令和5年6月13日

氏名 黒沢 拓夢

所属 臨床心理学 コース

指導教員名 滝沢 龍 准教授

1. 研究課題 労働者のメンタルヘルスと生産性の相互関係の解明と介入プログラム開発
2. 報告する学術活動の実施期間 令和5年6月1日 ~ 令和5年6月4日
3. 日本学術振興会特別研究員 (DC) の現在の採用状況 DC1 DC2 採用無し
4. 学術活動
  - 国外 国内
  - ①英語論文公表
  - ②研究科教員の研究プロジェクト参加
  - ③フィールドワーク
  - ④国際会議 (研究発表 運営補助 出席のみ)
  - ⑤研究会 (研究発表 運営補助 出席のみ)
  - ⑥研究指導委託
  - ⑦留学
  - ⑧国際研修
  - ⑨国際インターンシップ
  - ⑩その他 (具体的に: )

5. 学術活動実施の概要

※上記4で選択した学術活動について具体的に記載してください。括弧内の概要を必ず記載してください。

- ① 英語論文公表  
(著者、発表論文名、掲載誌名等、発表年月巻号、発表年月日等、論文内容の概要)
- ② 研究科教員の研究プロジェクト参加  
(プロジェクト名、代表研究者名、自身の具体的な活動、活動期間(年月日)及び活動頻度、プロジェクトの概要)
- ③ フィールドワーク  
(調査先機関等、国名・都市名、具体的な活動、活動期間(年月日)及び活動頻度、調査先の概要)
- ④ 国際会議  
(研究発表・運営補助・出席のみ の別、学会・会議名、国名・都市名、発表題目名、発表形式(口頭・ポスター等)、発表年月日、発表内容等の概要)
- ⑤ 研究会  
(研究発表・運営補助・出席のみ の別、研究会名、国名・都市名、発表題目名、発表形式(口頭・ポスター等)、発表年月日、発表内容等の概要)
- ⑥ 研究指導委託  
(派遣先機関、国名・都市名、受入身分及び研究、研究テーマと受入教員、受入期間(年月日)、具体的な研究活動、研究発表内容等の概要)
- ⑦ 留学  
(派遣先機関、国名・都市名、受入身分及び研究科、受入期間(年月日)、具体的な履修状況、研究発表内容等の概要)
- ⑧ 国際研修  
(プログラム名、派遣先機関、国・都市名、派遣期間(年月日)、プログラム概要、研究発表内容等の概要)
- ⑨ 国際インターンシップ  
(プログラム名、派遣先機関、配属部署、国・都市名、派遣期間(年月日)、具体的な活動、プログラム内容等の概要)
- ⑩ その他(具体的な活動、活動期間(年月日)及び活動頻度等の概要)

学術活動区分 (①～⑩を記入)	④
<p>形式：研究発表            学会・会議名：10th World Congress of Cognitive and Behavioral Therapies            国名・都市名：韓国・ソウル            発表題目：Effectiveness evaluation of a self-compassion meditation intervention using the smartphone app to improve work performance and mental health for Japanese workers: a pilot study with randomized controlled trials(RCT).            発表形式：ポスター            発表予定年月日：2023年6月1日～6月4日            発表内容等の概要：            COVID-19 のパンデミックにおいて、メンタルヘルスサービスのアクセシビリティが課題となり、十分な支援が提供できていない状況となっていた。こうした課題を解決する手段の一つとして、スマートフォンを活用したモバイルヘルスアプリケーションによる支援が挙げられる。本研究では労働者91名を対象に、スマートフォンアプリを用いたガイド付きのセルフ・コンパッション瞑想(SCM)の効果を検証した。介入研究は RCT デザインで実施され、参加者は SCM 群と waitlist 群の 2 群に無作為に割り当てられた。介入の結果、介入前後の変化量について、精神的健康 (K6) では両群に有意差は見られなかったものの、仕事のパフォーマンス (WHO-HPQ) では SCM 群に有意な改善が確認された。以上の結果から、スマートフォンアプリを用いたセルフ・コンパッション要素を含むガイド付き瞑想は、労働者のワークパフォーマンスの改善に有効である可能性が示された。</p>	

- (注) ① 年月日は西暦で記入してください。  
 ② 英語論文発表については報告する学術活動において発表又は受理されたもの。  
 ③ 上記に記載しきれない場合は、ページを追加しても差し支えありません。  
 ④ 複数回の学術研究活動による報告の場合、適宜本ページを追加し、2つ目以降についても必要な内容を網羅してください。

## 6. 学術活動による成果

※報告する学術活動について、教育分野における国際的リーダー人材の育成とその研究成果を海外に発信することを目的とした教育研究開発国際研修の趣旨に照らし、その成果を具体的に記載してください。学術活動により得られた自身の研究課題につながる成果についてもわかるように記載してください。

※本欄に書ききれない場合、ページを追加しても差し支えありません。

### 【学術活動の目的と概要】

本学術活動の目的は、研究課題「労働者のメンタルヘルスと生産性の相互関係の解明と介入プログラム開発」の一連の研究を通じて得られた成果を、国外の研究者に向けて発表することであった。臨床心理学の実践技法である認知行動療法に関するトップカンファレンスである World Congress of Cognitive and Behavioral Therapies（以下、WCCBT）にて研究成果の一部を発表した。その結果として、関連領域の研究者に広く発信するとともに、国内外の研究者との交流の中で、今後の研究に有益な示唆が得られた。

WCCBT で発表する内容は以下の通りである。COVID-19 のパンデミックにおいて、メンタルヘルスサービスのアクセシビリティが課題となり、十分な支援が提供できていない状況となっていた。こうした課題を解決する手段の一つとして、スマートフォンを活用したモバイルヘルスアプリケーションによる支援が挙げられる。しかしながら、スマートフォンアプリによるメンタルヘルス支援は有効性のエビデンスが十分に確立しているとはいえない (Wasil et al., 2019)。そこで本研究では、日本人の労働者を対象に、ワークパフォーマンスとメンタルヘルスに対して、スマートフォンアプリを用いたセルフ・コンパッションの要素を含むガイド付き瞑想がもたらす効果を検証した。対象者は 18 歳から 54 歳の労働者 91 名（男性 30 名、女性 61 名）であり、学生や事業主、現在休職中の場合は対象外とした。介入研究は RCT デザインで実施され、参加者は SCM 群と waitlist 群の 2 群に無作為に割り当てられた。介入前後の調査両方に回答した 59 名を対象に分析を行った結果、介入前後の変化量について、精神的健康 (K6) では両群に有意差は認められなかった。一方、仕事のパフォーマンス (WHO-HPQ) では SCM 群で有意な改善が示された。

### 【得られた成果】

本研究の結果から、スマートフォンアプリを用いたセルフ・コンパッション要素を含むガイド付き瞑想は、労働者のワークパフォーマンスの改善に有効である可能性が示された。ワークパフォーマンスはメンタルヘルスの予測因子であることから、ワークパフォーマンスの変化がメンタルヘルスの変化に先行することも示唆される。中長期的なフォローアップによりメンタルヘルスへの改善効果も期待される。また、健康度の高い参加者のみを対象としたため、介入効果が限定的である可能性もある。外部の研究者より、介入コンテンツの内容について、CFT や MSC といった既存の介入プログラムを参照にバリエーションを増やし、介入期間を長くすることによって、より効果が得られる可能性が指摘された。一方で、本研究の強みとして、簡便かつ強度の低い介入であっても一定の効果が得られている点が本研究の強みとして再認識された。