

メールマガジン原稿 (2019/03/01 版)

いつもお世話になっております。
カウンセリングストリート株式会社です。
今月のメールマガジンをお送りします。
是非お読みいただき、皆さまの業務の参考にしていただければ幸いです。

:*: *: *: *: *: *: *: *: *: *

+ vol. 264(2019/03/01)
++ ストレスチェックテスト 一次予防の実現のために
+++ カウンセリングストリート株式会社 <https://counseling.st/>

:*: *: *: *: *: *: *: *: *: *

本号のトピックス =====

1. ストレスチェックテスト 一次予防の実現のために
57問テストは何を測定しているのか

2. ラインケア研修 無料体験会のお知らせ
東京・大阪・名古屋

3. メンタルヘルス ニュースピックアップ

.....

1. ストレスチェックテスト 一次予防の実現のために
57問テストは何を測定しているのか
.....

ストレスチェック義務化から3年が経過しましたが、皆様の会社では、効果的に「一次予防」ができていますか？

2015年に義務化されたストレスチェックテスト制度では、メンタル不調を未然に防止する「一次予防」の強化がうたわれていましたが、現実には難しいとお感じの方も多いのではないのでしょうか。

せっかくストレスチェックを実施しているのですから、しっかりと効果があるテストを実施し、予防につなげたいものです。

今回は57問のテストと弊社のオリジナルストレスチェック my-Mental の設問について、少し掘り下げてみたいと思います。

まずは57問テストの設問について

57問テストには、よく見ると何を測定しているのか意図があいまいなものや、結果としてフィードバックされることにより受検者に好ましくない認識を与えてしまうリスクを含む項目などがあります。

たとえば、

【一生懸命働かなければならない】

57問テストでは、この問いに対して「ちがう」「ややちがう」とする回答が望ましいとされています。一生懸命働くことは問題なのでしょうか。

【高度の知識や技術が必要な難しい仕事だ】

57 問テストでは、高度の知識や技術が必要無い職場が望ましいとして分類されます。高度な仕事にプライドをもって仕事をしている職場は良くないのでしょうか。

【勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない】

同じく、57 問テストでは、この問いに対して「ちがう」「ややちがう」とする回答が望ましいとされています。集中して仕事をするのがいけないことなのでしょうか。

【体を大変よく使う仕事だ】

こちらも 57 問テストでは、「ちがう」「ややちがう」が望ましいとされています。からだを使う仕事は一律に望ましくないものなのでしょうか。

ここまで見て、いかがでしょうか。

57 問テストの項目から見て、

「一生懸命ではなく、簡単な仕事を、勤務時間中も他の事を考えながら働くこと」が望ましいということになっています。

皆様の会社の考え方と合っていますか？

今回は 4 問を取り上げてみましたが、ほかにも何を測定しているのか意図があいまいな「問い」や、リスクのある「問い」があります。

では、弊社の my-Mental ではどのように扱っているのでしょうか

弊社の my-Mental は、発症予防の観点からメンタル不調につながるストレスだけに焦点を当てて、発症予防につながらないストレス項目を排除することで、少ない項目数で高精度のストレス状態把握を可能にしています。

my-Mental では次のように問いかけています。

【自分は業務をこなすための知識を持っている】

【私のスキルでは今の業務についていけない】

ストレスを測るためには仕事自体の難易度が問題なのではなく、

「自分の知識やスキルでそれをやり遂げることができるか」という本人の認識が問題となります。

my-Mental では、環境側ではなく、はっきりと自分自身の問題として捉えられる「問い」にしています。

これにより、ストレスの原因そのものに焦点を当てることが可能になり、更に、自分自身での問題解決もしやすくなります。

また、「一生懸命である」ことや「勤務時間中に仕事のことを考える」ことが

「高ストレス」とはならないので、これらの項目は入れていません。

「体を使う仕事」は肉体的な疲労につながりますが、ストレスとは異なるものであるため、こちらも項目として取り上げていません。

肉体的な疲労が強く出そうな職場は、テストをするまでも無く、分かっている事と思います。

仕事環境においては、「どの位からだを使うか」ではなく、本人の認識がストレスに大きく関係しますので、my-Mental ではそちらに的を絞って、次のような「問い」をしています。

【いつも休憩時間を取る暇がないほど忙しい】

【一人では処理しきれない業務量を抱えている】

このように my-Mental では、受検者が不必要な思いを持たないように配慮しながら、ストレス度が正確に測定できる仕組みになっています。

my-Mental の詳細およびストレスチェックにかかわる様々な問題について、
詳しくお知りになりたい方は是非弊社担当にご連絡いただくか、このメールに
ご返信ください。

・・・・・・・・・・
2 . ラインケア研修 無料体験会のお知らせ
東京・大阪・名古屋
・・・・・・・・・・

東京・大阪・名古屋にて以下の無料セミナーを開催します。

参加ご希望の方は弊社担当に直接ご連絡いただくか、
または magazine@counseling.st まで、
ご希望の都市名(東京 / 大阪 / 名古屋)、講座名と
貴社名、部署、お名前、電話番号、ご参加希望日程()をお書きの上
メールにてご連絡ください。
曜日午後、月末週を除く、 月 日は NG 等
日時はご希望の多い日程を考慮し決定させて頂く予定です。

【東京】【大阪】【名古屋】とも
ラインケア研修の体験会
<発症者を減らすためのラインケア研修（基礎編）体験会>
【参加条件：外部委託による研修を具体的に検討中の企業様に限定させて
いただきます】
日時：未定（3月中を予定）
場所：未定
所要時間：約 2 時間
参加費用：無料
内容：<部下のうつを確実にを見つけるために>
メンタルヘルス障害の基礎知識（どんな病気なのか、発症の原因、
治療内容等）を理解する
部下のメンタルヘルスケアにおける管理職の義務と役割を理解する
早期発見・対処のポイントを理解する
少人数で実施します
その他：複数名でのご参加希望の場合はご相談ください。

・・・・・・・・・・
3 . メンタルヘルス ニュースピックアップ
最新の情報やメルマガの内容に関連のある情報をお伝えします
・・・・・・・・・・

今月は注意欠如・多動症（ADHD）の研究をご紹介します。ADHD の早期発見
から早期治療につながる道筋を促進させることが期待される研究です。

早期発見、早期治療はとても大事なことです。それを実現するためにはチェック
テストやツールがより正確に、効果的に測れる必要があります。この考え方はスト
レスチェックテストでも同じです。ぜひお読みください。

注意欠如・多動症（ADHD）児の診断を高感度で予測する手法を開発
^^

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 知的障害研
究部の安村明研究員と稲垣真澄部長の研究グループは、発達障害のうち注意欠如・
多動症（ADHD）児の診断を高感度で予測することが可能な新しい評価手法を開発
しました。

【研究の背景】

発達障害は、対人社会性、行動面、知的発達や運動面における発達に問題があり、日常生活や社会生活に支障が生じることが懸念されております。しかし、発達障害の症状は個人差が大きく併存することもあるため診断名を特定することが困難な場合も少なくありません。最近注目されている大人の発達障害では、小児期に学校生活や社会の中で支障を持ちながら、原因が発達障害であることに気づかれず、そのまま孤立したり、生きにくさを感じたりしたまま成人となる場合も経験されます。そのために不安障害やうつ病などの二次的な障害を併発し、重症化する例も多いことが知られています。

一方、発達障害は中枢神経系の機能つまり脳機能の障害が示唆されておりました。特に ADHD では国内外の研究により抑制機能に関わる前頭前野の働きの特異性が示唆され、バイオマーカーの候補として期待されておりました。本研究では、逆ストローク課題という抑制課題遂行中の行動および前頭前野の脳血流賦活状態の変化データを基に、近年、予測分析の自動化のために実用化の期待が高まっている機械学習アルゴリズムを用いて ADHD 児の診断を高感度に予測することのできる手法を開発しました。また、国内の 4 地域の計 6 施設の協力を得た多施設共同研究により、大規模な基礎データを取得し、予測精度の飛躍的な向上が実現できました。

(中略)

【研究の意義・今後の展望】

本研究手法によって、ADHD の診断が完全に自動化されるものではありません。診断のため小児科、小児神経科など臨床医の緻密な問診や観察、診察はこれまでどおり必須です。しかしながら診断補助手段として、これまでにない客観的で高感度な ADHD の診断予測が可能となりました。本成果により、ADHD 診断に際しての専門機関、養育者およびお子様本人への負担が大きく軽減され、早期発見から早期治療につながる道筋を促進させることが期待されます。

Akira Yasumura*, Mikimasa Omori, Ayako Fukuda, Junichi Takahashi, Yukiko Yasumura, Eiji Nakagawa, Toshihide Koike, Yushiro Yamashita, Tasuku Miyajima, Tatsuya Koeda, Masao Aihara, Hisateru Tachimori, Masumi Inagaki

“Applied Machine Learning Method to Predict Children with ADHD using Prefrontal Cortex Activity: A Multicenter Study in Japan.” Journal of Attention Disorders オンライン版

DOI: <https://doi.org/10.1177/1087054717740632> PMID: 29154696

URL: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1087054717740632>

プレスリリースより一部抜粋して掲載しております

【個人情報保護方針】

個人情報の取扱いについて、以下の内容をご確認ください。

- 1、当社は、個人情報の適切な管理に取り組みます。
- 2、当社は、あらかじめお客様からご了解いただいている場合や法令で認められている場合を除き、当サイトを通じて知りえた個人情報を第三者に提供または開示いたしません。
- 3、当社は、関連する法令、その他の規範を遵守します。

ご感想、お問い合わせ、メルマガ配信先変更、解除の手続きはこちらまでお願いします。

magazine@counseling.st

解除の場合は、(貴社名 / ご連絡先 / その理由) をご記入ください。

カウンセリングストリート株式会社

〒106-0031 東京都港区西麻布 3-13-10 パークサイドセピア 9F

Tel : 03-5770-3201 e-mail : magazine@counseling.st

Fax : 03-5770-2207 URL : <https://counseling.st/>