

メールマガジン原稿 (2019/04/02 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. 265(2019/04/02)
+ + ストレスチェックテスト 発症者を減らすために
+ + + 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 発症者を減らすために
ストレス耐性という考え方

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・仙台・福岡

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 発症者を減らすために
ストレス耐性という考え方
.....

先月号では、57問テストの質問項目は、意図があいまいだったり、受検者に好ましくない認識を与えてしまうリスクがあることなどをお伝えいたしました。

今月号は、ストレス耐性という側面について考えてみたいと思います。

一次予防、すなわち「発症者を減らす」考え方に基いてストレスチェックを考えると、57問テストでは「ストレス耐性」という考え方は扱われていません。

「ストレス耐性」とは、ストレスフルな環境下でも発症を予防することのできる力の事であり、個人がストレスフルな環境と向き合ったときに、病気に至らず心身の健康を保つための重要な役割を担っています。

人は同じストレスがかかったとしても、みんな同じストレス反応を示すわけではありません。同じストレスフルな環境でも、「たいした事ない」と思える人もいれば、「もうおしまいだ」と落ち込み、心身の不調を訴える人もいます。

各自がご自身のストレス耐性について把握し、ストレス耐性を高めることがメンタルヘルス障害の予防にも繋がると考えられます。

発症予防のために、発症につながる職場要因の改善をすることは大切です。それに加えて個々人が発症予防を職場や環境の問題のみととらえず、どんな環境でも発症につながらない力「ストレス耐性」を高めていく事が「発症者を減らす」ための重要な視点となります。
弊社オリジナルストレスチェックテスト my-Mental は、

「ストレス耐性」を

しました。理論は、観察や直感に基づいていました。

しかし、基本感情の感情表出を実証的に調べた先行研究は、理論を部分的にしか支持していませんでした。さらに、そうした研究は今まで、西洋文化圏でしか実施されていませんでした。

そこで京都大学こころの未来研究センターの佐藤弥特定準教授らのグループは、日本人 65 人を対象として、表情の表出を調べました。被験者は基本 6 感情（怒り・嫌悪・恐怖・喜び・悲しみ・驚き）のシナリオに基づいて表情を表出しました。ベースラインの写真条件として、エクマンの理論に基づいて作られた表情写真を模倣しました。表出された表情は、AI によって、エクマン理論による感情の判別および表情の動きの判別について解析されました。

その結果、写真条件ではターゲットの感情が明確に表出されましたが、シナリオ条件では幸福と驚きの条件でしかターゲット感情ははっきりと表出されませんでした。さらに、写真条件とシナリオ条件では、全ての感情で、感情および表情の動きのパターンが異なっていました。

この結果は、日本人の基本 6 感情の表情を報告する世界初の実証的知見となります。そして、日本人において（西洋での実証研究と同様に）エクマンの普遍的な表情の理論は部分的にしか支持されず、理論を実証研究に基づいて修正する必要があることを示唆します。（以下 略）

Sato, W., Hyniewska, S., Minemoto, K., & Yoshikawa, S. “ Facial expressions of basic emotions in Japanese laypeople ”

Frontiers in Psychology DOI : 10.3389/fpsyg.2019.00259

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/>

(C)2019 Counseling Street Inc. All Rights Reserved