

## 審査の結果の要旨

氏名 井原 祐子

本論文は、15～64歳で学校や家庭などの保護から自立している社会人のメンタルヘルス不調の未然防止の取り組みについて、個人のセルフケアを促すことに着目した研修プログラムの開発及び効果の検討をしたものである。社会人のメンタルヘルス不調は、個人のパフォーマンス低下、休職、退職などに繋がるため、対策すべき重要課題である。本論文では、社会人全般に加え、社会人の中でもメンタルヘルス不調の問題の社会的影響が特に深刻な医師も対象として検討している。

論文は、問題意識と研究構成を示す第Ⅰ部、社会人全般を対象にセルフケア研修プログラムを開発し効果検証をする第Ⅱ部、開発したセルフケア研修プログラムを医師向けにカスタマイズすることを検討する第Ⅲ部、総合的な考察と今後の課題を示す第Ⅳ部から構成される。

第Ⅰ部では、社会人全般と医師それぞれについて、メンタルヘルス問題と対策について概観し、不調を呈さずに働いている社会人のセルフケアを促すためには、メンタルヘルス不調の未然防止だけでなく、ワーク・パフォーマンスの向上にも着目する必要があることを指摘した。

第Ⅱ部では、研修プログラムの開発にあたり、まず費用対効果の高い集団認知行動療法についてシステマティック・レビューを行い、効果のある研修には3つの共通点（対象属性の限定、セッション数 $\geq 2$ 回、ディスカッションを含む）があることを示唆した。次に、メンタルヘルスとワーク・パフォーマンス双方に効果があるとされるレジリエンスに着目しつつ、集団認知行動療法を基盤とした暫定版の研修プログラムを試行し、2回のインタビュー調査を経て内容と構造に改訂を加えた。改訂後の研修プログラムは90分6セッションで、効果検討のため2群（介入群21名；待機統制群20名）のランダム化比較試験を実施した。結果、不安と不眠、働きすぎの状態に対して効果がある可能性を示した。

第Ⅲ部では、開発した研修プログラムを医師向けにカスタマイズするにあたり、まず医師に必要なメンタルヘルス支援について文献レビューを行い、医師においてもレジリエンスが重視されることを確認した。次に、ストレス要因と援助要請の障壁に関するインタビュー調査を実施し、医師に必要なレジリエンスの具体的なスキルは、自己認識、自己調整、関係性の3つであることを見出した。医師向けにカスタマイズした90分2セッションの研修プログラムを試行しアンケートを行なった結果、更に時間を短縮しての改訂が必要な可能性を示した。

第Ⅳ部では、得られた知見の意義を総括し総合考察を行った。社会人全般向けにセルフケア研修プログラムを開発し効果検証を行い、また医師にカスタマイズして提供することを検討する上での限界点と今後の課題を考察しつつ、臨床心理学への学術的な貢献と実践的な貢献について整理して提案した。

本論文は、不調を呈していない社会人のメンタルヘルス不調の未然防止及びワーク・パフォーマンスの向上に貢献する知見を得た点、社会人全般から医師に至るまでセルフケアを促す取り組みに関して具体的な社会実装の提案をした点に、特に意義が認められる。よって、本論文は博士（教育学）の学位を授与するにふさわしい水準にあるものと判断された。