

M-ORION Project

参加協力企業募集



株式会社情報基盤開発

M-ORION Projectとは

国立研究開発法人日本医療研究開発機構(AMED)
認知症等対策官民イノベーション実証基盤整備事業

「組織的介入による多角的な職場のメンタルヘルス対策の効果検証を目的とするクラスター無作為化比較試験」の研究班です。

本研究の特徴である組織的介入(ORganizational InterventiON)に、多角的(Multifaceted)・メンタルヘルスのMを加えてM-ORION Projectと名付けました。

研究代表

堤 明純 学校法人 北里研究所北里大学教授

研究参加機関

学校法人 北里研究所北里大学

国立大学法人 東京大学

学校法人 東京女子医科大学

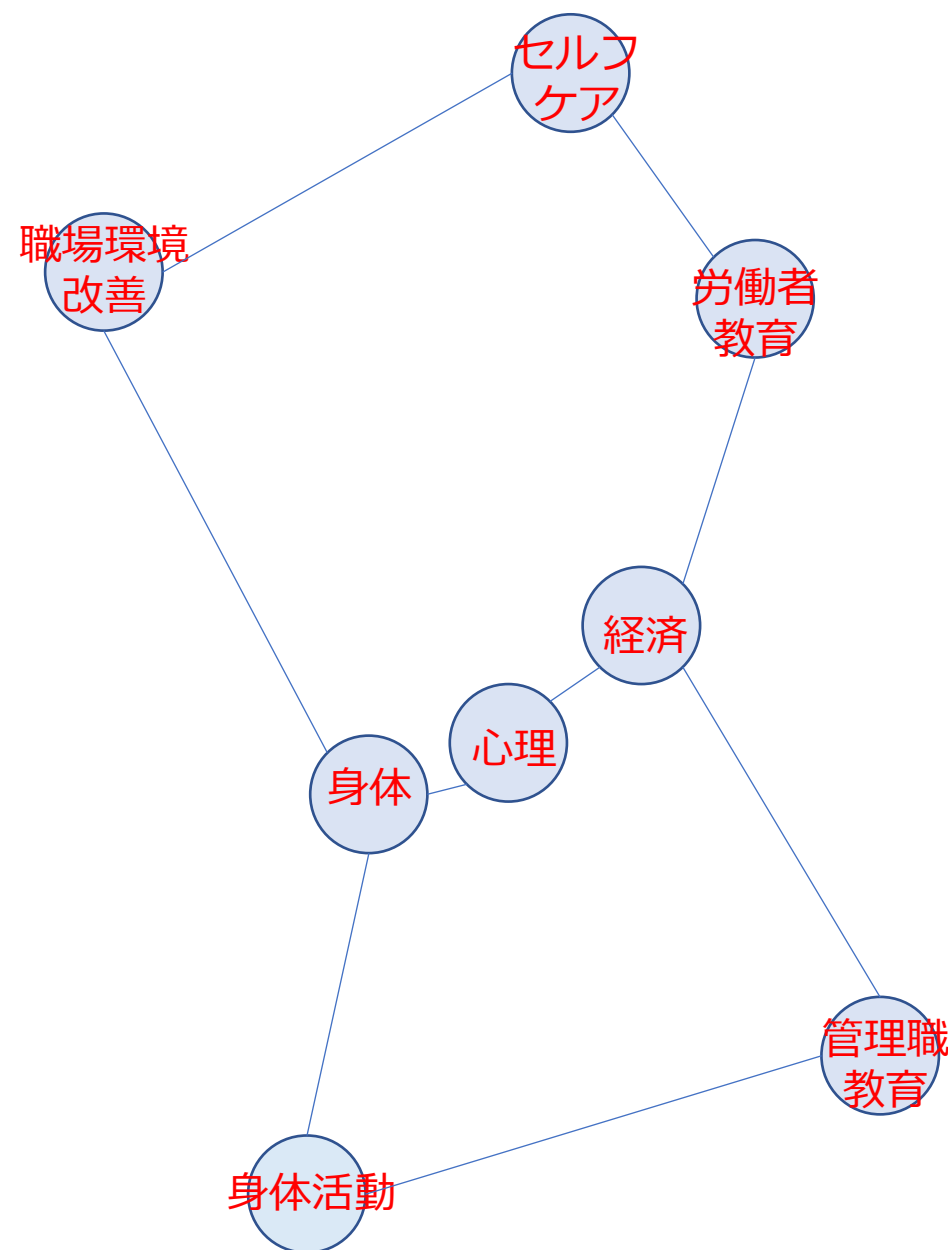
独立行政法人 労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所

学校法人 産業医科大学

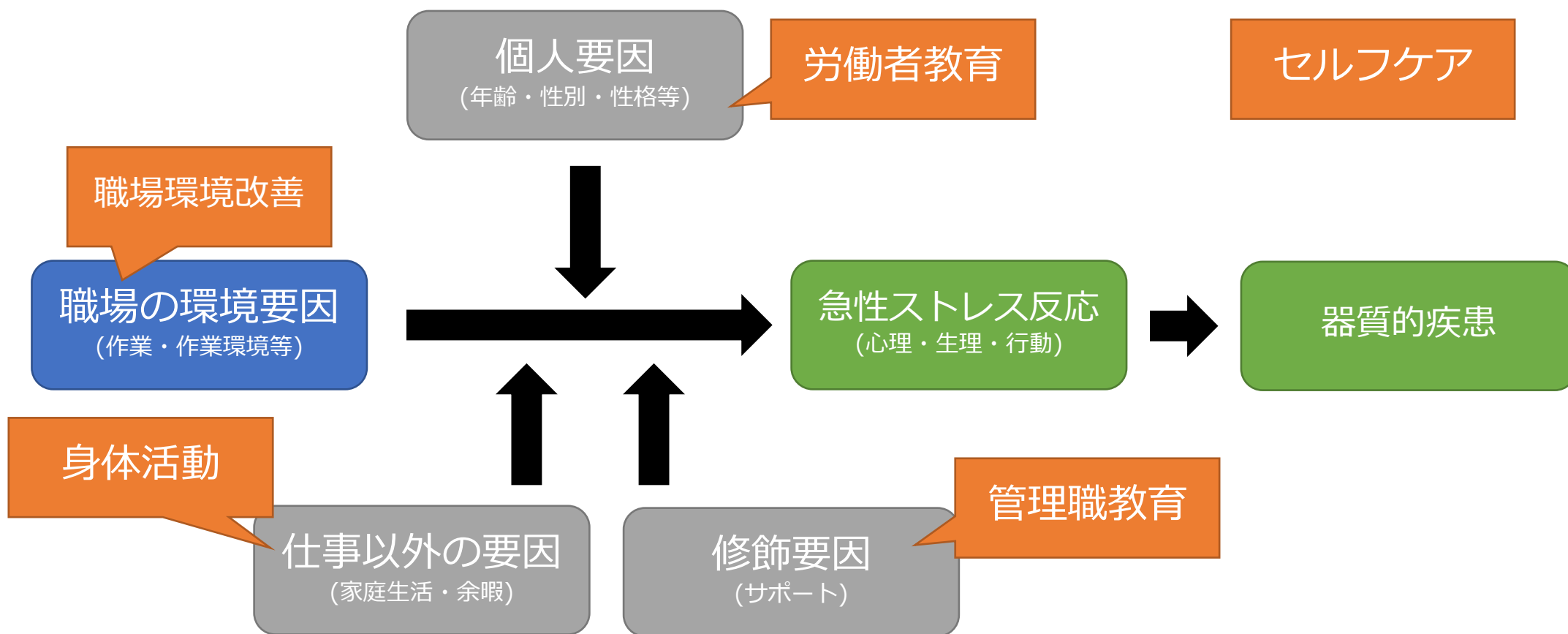
株式会社 情報基盤開発

研究の目的と概要

- 仕事のストレスが、**労働者の健康や事業場の経営に大きな影響を与える**ことが分かっています。
- ストレスチェックは、労働者の**離職・休職を予測**することも示されています。
- ストレスチェックを利用したストレス対策の有効性を示唆する研究やメンタルヘルスに有用な概念が紹介されていますが、職場で使えるまでにはなっていません。
- 職場のストレス対策を研究してきたチームが、利用者の意見を聞きながら、ITを活用したストレス対策ツールを開発しています。
- 事業場・労働者のご協力をいただいて、**科学的根拠をもつストレス対策**を提案するための研究が計画されています。



職業性ストレスのモデル



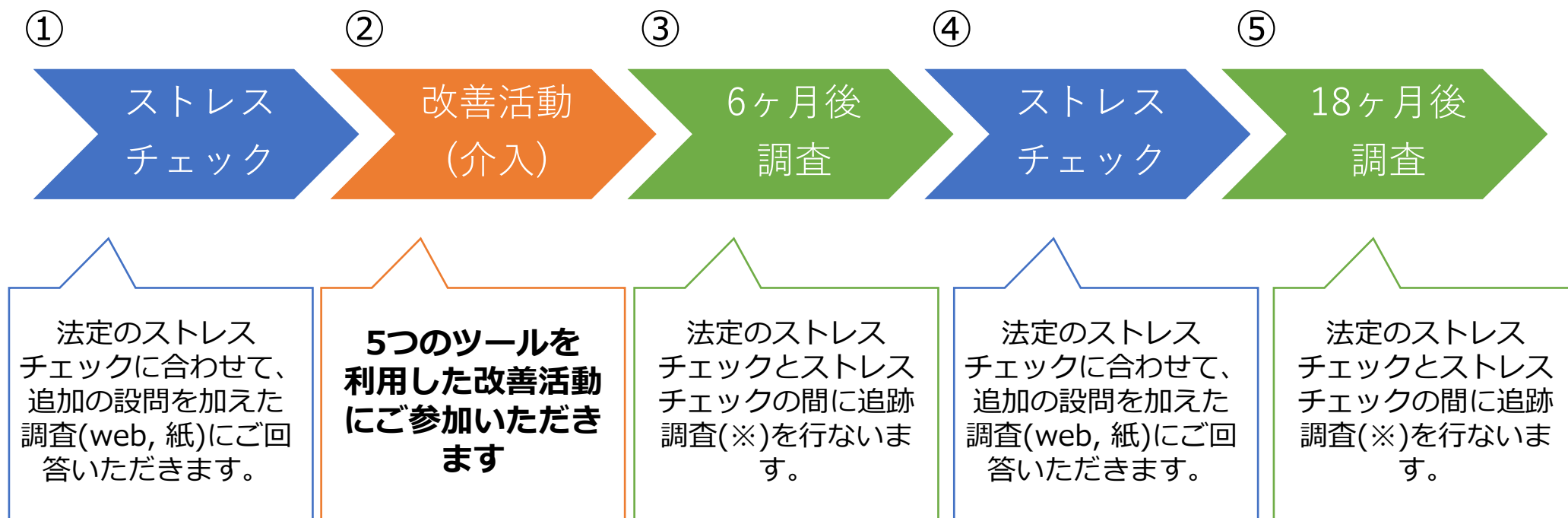
期待される効果

- 労働者のメンタルヘルスの向上
- パフォーマンスの向上
- ワークエンゲイジメントの向上

今回の研究は、こういった効果を
厳密に検証しようというものです

参加協力企業募集

ストレスチェックの機会を利用し、事業者様・従業員様の負担を減らした研究デザインになっています。こちらの調査・介入(改善活動)にご参加いただける企業を募集します。



2023年秋開始

※ webの調査を研究班から従業員様にメールでお送りさせていただく形を予定しております

無料で最新の職場環境改善を実施いただけます。

5つのツールを利用した介入(改善活動)

ITツール(PC, スマートフォン)を利用した介入ツールを開発しています。
各事業場ごとに5つのうちから1つを、研究班で割り付けてご実施いただきます。

労働者教育

身体活動

管理職教育

職場環境
改善

セルフケア

- ツールはすべて、スマートフォンアプリケーションやPCを媒体としてオンラインで提供します。
- 科学的検証のため、ツールは無作為に割り付け
 - 必ずしもご希望の改善活動にあたるわけではございませんのでご了承ください。ご希望の改善活動がある場合、科学的な評価の終了後に提供することを予定しています。

各ツールの紹介 ◆ 労働者教育

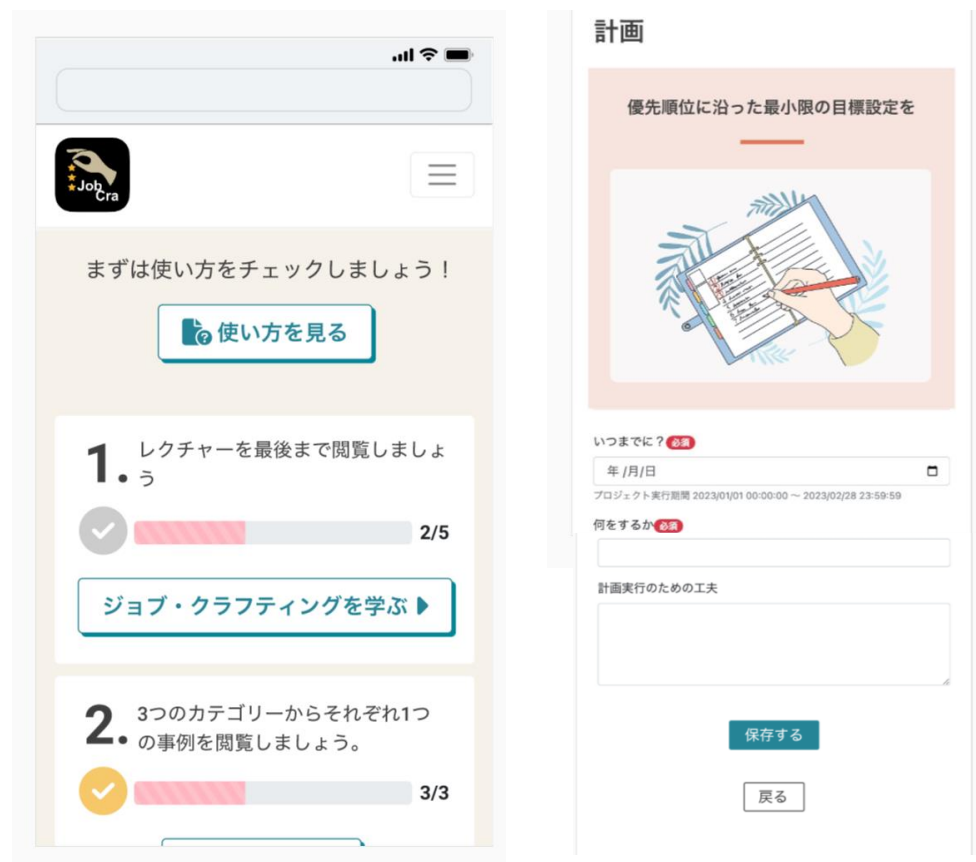
ジョブ・クラフティングとは、仕事の取り組み方や、職場の人間関係に「ちょっとした工夫」を加えることで、より前向きにやりがいを持って働くための手法です。ジョブ・クラフティングを積極的に行うことで、仕事に対するイキイキ感（活力など）やパフォーマンスの向上が期待できます。

今までは、対面の集合研修形式のジョブ・クラフティング介入がほとんどでしたが、このスマートフォンアプリケーションでは、労働者の方が、通勤時間や日々の合間の時間で気軽にジョブ・クラフティングを学習したり、実践することができます。日々の働き方を見直し、手軽にジョブ・クラフティングを実践するためのサポートをします。

PC、スマートフォン、タブレットからwebにログインし、平日の5分程度を使って学習や実線を進めていただきます。

研究班より勧奨のためのリマインドメールなどを週1回程度のペースでお送りさせていただきます。

職場側の負担は特にございませぬ。



各ツールの紹介 ◆ 身体活動

働く人の身体活動とメンタルヘルスのためのアプリ「ASHARE (アスハレ)」は、労働者の**身体活動促進とメンタルヘルス不調の予防**のために作られたアプリです。個人の身体活動のパターンや、働き方の情報から、人工知能の技術を利用して、翌日の抑うつ・不安を予測します。

このアプリでは、ユーザーのスマートフォンに記録された身体活動データや性別・年齢、就業状況などの情報から、翌日の気分を「晴れ」「曇り」「雨」の3段階で予測します。

また、ASHAREは、予測された結果に応じて、望ましい身体活動パターンに関するコメントを提供します。

スマートフォン(iPhone, Android)にアプリをインストールいただきます。従業員の皆さまには毎日アプリを数分使っていただきます。

職場側の負担は特にございません。

晴れ
*予報が合っていないかも？

身体活動時間(分)
昨日の身体活動パターン

サルータクンのひとこと
昨日はいいリズムで過ごせましたね。今日もよい1日になりますように！

曇り
*予報が合っていないかも？

身体活動時間(分)
昨日の身体活動パターン

サルータクンのひとこと
昨日の休日は活動時間が少し短かったみたいですね。今日はどこかで30分でもよいので外出して、気分転換できる時間があるといいですね。よい休日を。

各ツールの紹介 ◆ 管理職教育

既存の管理職教育に関するエビデンスを基に開発するウェブベースの管理職教育プログラムに、介入効果を高めるため新たに**心理的安全性**の概念に基づく部下への支援促進プログラムを追加します。

①職場のメンタルヘルスの基礎、②一般的な管理監督者教育（気づく、つなぐ、声掛け）、③心理的安全性に基づくチーム作り、を基本とする全4回（1回15分程度）の動画コンテンツでの学習を行います。心理的に安全なチーム形成を図ることで、部下に対して、より適切かつ効果的に業務面および心理面への支援ができるようになります。

PC、スマートフォン、タブレットを使って研究班からメール等で送られる動画教材を管理職の皆様にご視聴いただきます。

職場側の負担は特にございませぬ。



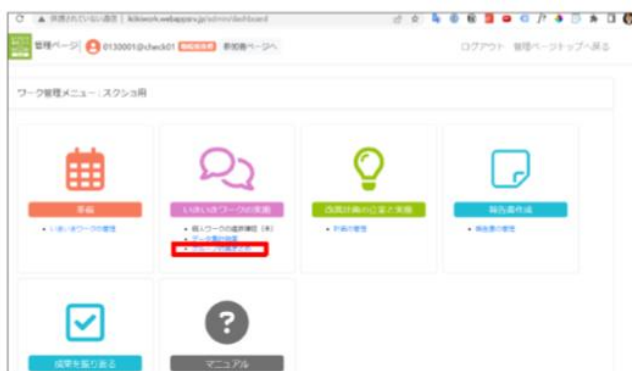
各ツールの紹介 ◆ 職場環境改善

労働者がグループワークを利用して、職場の好ましい点、改善が必要な点を抽出し、職場改善項目の優先順位を定めて実際の改善活動に進む手助けをします。

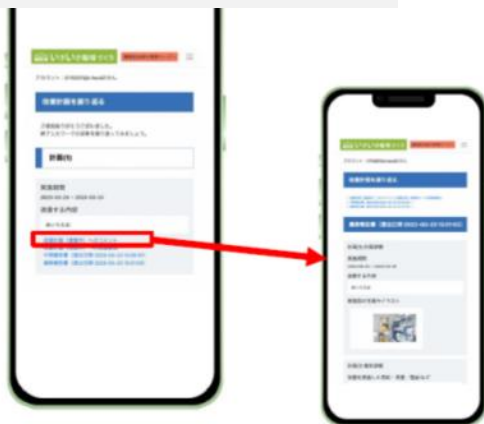
職場環境改善の手続きを進めるITツールを用いて、**労働者参加型での職場環境改善**を図ります。

①キックオフワーク（初回）、②フォローアップ（1～3か月後）、③成果発表・報告（6か月～1年後）の3つのセッションで構成される介入プログラムを実施します。

ワークの開催での画面



各自の振り返り画面



- ファシリテータ研修を開催し、職場環境改善の進め方を事業場担当者、職場担当者にレクチャーします。
- 研究支援チームから担当者を職場ごとに配置し、質問対応や進捗管理等の支援を行ないます。
- またワークへの参加なども可能な範囲で対応します。

各ツールの紹介◆職場環境改善（続き）

従業員参加型のグループワークのため、その他のツールに比べると取りまとめをいただく担当者様にご協力いただく内容が多くなっております。

担当役割	具体的な取り組み内容	時間
事業場担当者	<ul style="list-style-type: none"> ○事業場全体のプログラムのとりまとめ窓口（人事労務・産業保健スタッフ、衛生管理者等） ・職場環境改善プログラム説明会（ファシリテータ研修）出席（2時間） ・支援チームとの窓口（名簿作成） ・プログラムURLなどの職場担当者への周知と連携 ・全体進捗や中間、最終報告書の確認（webで集約されたものの確認等） 	4～10日
職場担当者	<ul style="list-style-type: none"> ○対象職場の職場環境改善のリーダー的役割を担う ・職場環境改善プログラム体験説明会（ファシリテータ研修）参加（1～2時間） ・いきいきワークの設定（実地又はweb）と周知、当日の運営（職場の良い点、改善点のとりまとめ） ・改善計画の作成、中間・最終報告書のまとめ ・成果発表会への参加（1～2時間） 	3日前後＋職場の取り組み内容に要する時間（参加程度による）
参加者	<ul style="list-style-type: none"> ・職場改善プログラムのweb・ビデオ視聴（30分） ・職場改善チェックリスト記入（10分） ・職場の意見交換（いきいきワーク）参加（90分） ・職場の取り組みに参加（全部で0～5日） ・各職場の取り組みの発表会に参加、または成果物の閲覧（10～60分） 	3時間前後＋職場の取り組み内容に要する時間（参加程度による）

各ツールの紹介◆セルフケア

ストレスへの気づきと対処についてのエッセンスを、読みやすくまとめた自習教材を作成します。

ベーシックなストレス対策の知識を、もっともエコノミカルで負担感の少ない方法（オンライン又は冊子）で提供します。

PC、スマートフォン、タブレットを使って研究班からメール等で送られるPDF教材を閲覧いただきます。冊子の御用意もごさいます。

職場側の負担は特にごさいません。

イラストなどを使い、読みやすくまとめた内容になっています。

ストレスとは
(まずは2人の会話を見てみましょう)


うちの上司ってとにかく口うるさくて、ほんとストレスなんですよ

わかります、私なんて上司の顔を見るだけで胃が痛くなってしまって……これって絶対ストレスですよ

“ストレス”は2つの意味で用いられている

ストレス要因 (ストレッサー)
● 心身の不調を引き起こす原因になっているもの

ストレス反応 (ストレイン)
● ストレス要因の結果生じる心身の不調



ストレス要因の結果、ストレス反応が生じる

事業者・従業員様の負担まとめ

費用負担 → ストレスチェックの費用のみ

ご協力いただく内容

		事業場担当者様	従業員様
ストレスチェック		追加負担なし	追加設問(66問程度)、研究参加への同意
改善活動(介入) いずれか1つに割り当て	労働者教育		平日5分
	身体活動		毎日数分のアプリ利用
	管理職教育		管理職のみ15分×4の動画視聴
	職場環境改善	取りまとめ等(4~10日)	職場担当者(3日) 従業員(3時間+取り組み)
	セルフケア		冊子を読む
6ヶ月後調査		追加負担なし(原則研究班からメール)	ストレスチェック+追加設問
ストレスチェック(翌年)		追加負担なし	追加設問(66問程度)
18ヶ月後調査		追加負担なし(原則研究班からメール)	ストレスチェック+追加設問

調査や改善活動への参加勧奨は是非行なっていただければと思います。

ストレスバイオマーカー調査

研究班から参加して下さった従業員様に参加の呼びかけを行ない、ご協力いただける方をお願いする内容です。
事業者様に特段ご負担をおかけすることはありません。

バイオマーカー (biomarker) とは、ある疾患の有無、病状の変化や治療の効果の指標となる項目・生体内の物質を指します。ストレスバイオマーカーは、ストレス度合いを測定するものです。今回は爪中のコルチゾールを計測します。

- (1) 研究班から参加依頼の呼びかけ
- (2) 参加いただける従業員様に、調査キットの送付先をお伺いし、郵送
- (3) 1ヶ月爪を切り溜めていただく
- (4) ご返送



ご参加いただける事業場の条件

本研究には事業場単位でご参加いただけます。

ご参加いただける事業場の要件

1. ストレスチェック (職場の心理社会的要因、および労働者の心理的ストレス反応に関する調査) を実施している
2. ストレスチェックの集団分析を行っている
3. ストレスチェックの対象になっている従業員が、事業場内に5人以上300人未満いる
4. 事業場内に1人以上の直属の部下を持つ1人以上の管理職/リーダー (上長) がいる

※ 事業者内の、特定の事業場のみ参加ということも可能です。

※ 目標事業場数に到達次第、締切ります。

※ 健康診断データ、人事データ(給与、勤怠)についてもご提供いただければ有り難く存じます。

5~6月を目処に募集の1次締切を設ける形での応募受付を考えております。
正式な申し込み方法につきましては決定次第ご連絡を差し上げます。

ご清聴ありがとうございました

是非多くの事業者様のご協力をいただき、社会に貢献できる研究になればと思います。何卒宜しくお願いいたします。

M-ORION Project 事務局

<https://www.altpaper.net/m-orion>

〒113-0034 東京都文京区湯島4丁目1番11号
南山堂ビル3F (株式会社情報基盤開発 内)

03 - 3868 -2770

joint21@altpaper.net