

## 研究の目的

本研究では、多様な職種からなる職場に、PPI(患者・市民参画)のプロセスを用いて開発するITツールを用いて、①労働者教育 ②管理職教育 ③職場環境改善 ④身体活動向上の4つの水準の組織的な介入を行う大規模なクラスター無作為化比較試験を実施します。精神的健康度、離職や労働生産性などの職業関連指標、ストレスバイオマーカーを含む身体指標を最大1年半追跡して介入効果を評価することにより、職場の心理社会的要因対策に関する強固なエビデンスを得て、社会実装の基盤を創ることを目的とします。

2025年2月開始

### STEP 01 ベースライン調査



25年2~7月

### STEP 02 改善プログラム



1ヶ月後

### STEP 03 追跡調査 1



6ヶ月後

### STEP 04 追跡調査 2



1年後

### STEP 05 追跡調査 3



1年6ヶ月後

ストレスチェックの実施予定が25年2~7月の事業場



ストレスチェックの実施予定が25年8~12月の事業場



- 各スケジュールについては、1ヶ月程度前後しても問題ございません。
- ストレスチェックに追加設問を加えた調査票(紙、web)にて実施します。
- 追加の調査項目等については、実験終了後にフィードバックを予定しています。実験結果に影響を与えないために、実験の期間中についてはストレスチェックの個人・集団の結果のみご提供されます。

#### 事業場単位又は部署単位でご参加いただけます

- ストレスチェックの対象となっている従業員が5~300名の事業場又は部署が対象です。
- 応募多数の場合は事業場単位での参加を優先します。
- 詳しい要件はHPに掲載しています。

#### 職場改善プログラムを事業場単位又は部署単位で実施します

- 各事業場ごとに5つのツールのうちから1つを、研究班で割り付けてご実施いただけます。
- 各ツールはすべて、スマートフォンやPCを媒体としてオンラインで提供します。但し、ツールのうち「職場環境改善」のプログラム中のグループワーク等はオフラインで行ないます。「セルフケア」については冊子での提供も予定しています。
- 必ずしもご希望の改善活動が割り付けられ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事業者様に提供することが可能なツールもございますので、ご相談ください。

M-ORIONプロジェクト事務局

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

詳細はこちら



研究協力企業募集

# 最先端の職場改善プログラムが無料で受けられます!

部署単位  
応募可!  
になりました

2025年  
2月開始



詳細はこちら  
紹介動画

負担軽減!

## ストレスチェックに合わせて実施

ベースライン調査もしくは追跡調査をストレスチェックの機会に合わせて行ない、従業員の皆さんの負担を減らします。



無料で実施!

## 職場のメンタルヘルス改善5つのツール

労働者教育



仕事や人間関係を前向きにする手法の実践アプリ

身体活動



身体活動促進とメンタル不調予防のためのAIアプリ

管理職教育



心理的安全性に基づく支援プログラムを加えた管理職教育動画

職場環境改善



ITツールによる支援を通じた、労働者参加型グループワーク

セルフケア



ストレスへの気付きと対処についてまとめた自習教材

各ツールの詳細は中面へ! ▶▶



研究代表  
北里大学 医学部  
堤 明純 教授

国立研究開発法人日本医療研究開発機構  
認知症等対策官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」

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

# 職場のメンタルヘルス改善 5つのツール



## 労働者教育

アプリ提供

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。



## 身体活動

アプリ提供

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。



## 管理職教育

動画提供

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します。



## 職場環境改善

グループワーク

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。



## セルフケア

自習教材提供

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。

