

## 中小企業の子育て中の従業員と地域の保護者への ストレスマネジメントプログラムの作成

吹田 晋<sup>1)2)</sup>, 川崎 裕美<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>慶應義塾大学看護医療学部

<sup>2)</sup>広島大学大学院医歯薬保健学研究科

<sup>3)</sup>広島大学大学院医系科学研究科

(2020年7月14日受付)

**要旨:**【目的】本研究は、子育て中の従業員と家事専門の保護者の双方を対象としたタイプ A 行動パターンを教材とするストレスマネジメントプログラムを作成することを目的とした。

【方法】本研究は2段階で構成される。第1段階は、労働者又は保護者を対象とするストレスマネジメントプログラムの文献検討を行い、プログラム内容や評価の視点を整理し、ストレスマネジメントプログラムを作成した。第2段階は、作成したプログラムを A 自治体の保護者を対象に試行した。プログラムの評価は、満足度や理解度といったプロセス評価とプログラムの学びによる影響評価によって行った。

【結果】文献検討の結果、プログラム内容は労働者では認知行動療法、保護者ではリラクゼーション技法が多く用いられていた。主な結果は、認知の変化、ストレスマネジメントの知識や技術の獲得に効果が見られるとした文献が多かった。これらの結果から、タイプ A 行動パターンを教材とするストレスマネジメントプログラムを作成した。プログラムを試行した結果、プログラムの理解度、興味深さ、満足度の全てにおいて肯定的な回答が得られた。プログラムでの学びとして、【自分自身の感情に向き合う】、【日常生活の中での感情コントロールの動機付けと具体的な方法の習得】が得られた。

【結論】文献検討の結果からプログラム内容や評価の視点を整理し、中小企業の子育てをしている従業員と家事専門の保護者の双方を対象とする、タイプ A 行動パターンを教材としたストレスマネジメントプログラムを作成した。さらに、作成したプログラムを試行し、プロセス評価と影響評価によって有用性が示唆された。

(日職災医誌, 69: 46—52, 2021)

### —キーワード—

地域・職域連携, 中小規模事業場, ストレスマネジメント

### 1. はじめに

健康日本 21 (第2次) では、社会全体で健康を支える取り組みの重要性が指摘され、取り組みの1つとして、地域・職域連携の促進があげられている<sup>1)</sup>。令和元年9月に地域・職域連携推進ガイドラインが改訂された。地域・職域連携を推進する方法として、地域・職域連携推進協議会を設置し、連携を実施することが示されている<sup>2)</sup>。しかし、地域・職域連携推進協議会の設置は進んでいるが、具体的な取り組みの実施につながっていないことが指摘されている<sup>2)</sup>。自治体が健康課題として取り組んでいる既存事業を職域の健康課題の解決に活用すること

が、地域・職域連携の具体策として考えられる。例えば、地域で実施している健康教室に、職域として従業員が参加する方法である。

産業保健では、労働者のメンタル不調者が増加しており、対策は重要な課題である。産業保健活動は労働安全衛生法によって定められており、常時50人以上の労働者を使用する事業場では、産業医と衛生管理者が選任され、産業保健活動を推進する。一方で、労働者数50人未満の小規模事業場では、産業医の選任義務はなく、地域産業保健センターを利用して、産業医や保健医療スタッフから支援を受けることができる。メンタルヘルス対策も地域産業保健センターから支援を受けることができる。し

かし、従業員数が30人から49人の小規模事業場では、地域産業保健センターを活用したメンタルヘルス対策は6.7%しか実施されていない<sup>3)</sup>。メンタルヘルス対策は従業員数が少なくなるほど実施されていない現状がある<sup>3)</sup>。

地域保健では親子保健分野で、保護者のメンタルヘルスが重要な課題となっている<sup>4)</sup>。乳幼児健診や健康相談において、保護者の不安や孤立を解決する取り組みがなされている。しかし、保護者の精神的ストレスは増加し、精神的ストレスが身体的虐待の誘因となることが指摘されている<sup>5)</sup>。保護者自身でできる対策としてストレスマネジメントが注目されており<sup>6)</sup>、子育て支援の健康教室にも取り入れられている。子育てをしている中小企業の従業員にも同じ悩みはあり、子育ての悩みは職場の悩みよりも相談しやすいと考えられる。さらに、習得したストレスマネジメントスキルは仕事にも活用可能である。地域の子育て支援のための健康教室に中小企業の従業員が参加することによって、従業員は心の不調を予防する技術を習得することができ、従業員のメンタルヘルスは向上する。独自にメンタルヘルス対策を実施しにくい地元の中小企業を支援できる。また地域保健における子育て支援事業は、共働き世帯が増加している現状から<sup>7)</sup>、仕事をする保護者にも対応できるよう変更する必要がある。

中小企業の従業員のための健康管理の現状と地域保健の健康課題の現状から、地域と職域が連携する事業として、保護者を対象としたストレスマネジメントのための健康教育を実施することは有用であると考えられる。これまでの子育て支援のための健康教育は、子育て中の従業員が参加することはあっても、家事専門の保護者を対象とする内容であった。しかし、地域・職域連携事業として、子育て中の従業員と家事専門の保護者の双方を対象とする場合、生活の仕方が異なるため、これまでとは異なる方法の開発が必要である。個人の特性である心理・行動的特性は、仕事の有無にかかわらず使用できると考えられる。

心理・行動的特性の1つにタイプA行動パターンがある。タイプA行動パターンは攻撃性、野心、競争心、時間切迫感などの心理・行動的特性であり、健康と関連している<sup>8)</sup>。タイプA行動パターンはストレスモデルに基づいて説明することができ、その修正には多様なストレスマネジメントスキルが含まれている<sup>9)</sup>。また、行動特性を包括的に表現できると考えられる。さらに、タイプA行動パターンは労働者のメンタルヘルス<sup>10)</sup>、家事専門の保護者の育児ストレス<sup>11)</sup>の双方と関連している。これらのことから、子育て中の従業員と家事専門の保護者の双方を対象としたプログラムにタイプA行動パターンを教材として活用することが有用であると考えられる。

本研究の目的は、地域と職域が連携して取り組むための、子育て中の従業員と家事専門の保護者の双方を対象としたタイプA行動パターンを教材とするストレスマ

ネジメントプログラムを作成することである。まず、文献検討からプログラム内容や評価の視点を整理し、タイプA行動パターンを教材としたプログラムを作成する。さらに、作成したプログラムを試行し、プログラムの満足度や学習効果を探索することで、さらなる介入研究を実施する価値を検討する。

## II. 研究方法

本研究は2段階から構成される。第1段階は、タイプA行動パターンを教材とした、ストレスマネジメントプログラムを作成する。第2段階は、作成したプログラムを試行した結果からプログラムの満足度や学習効果を探索する。

### 1. 第1段階

#### 1) 文献検討の方法

医学中央雑誌 web 版を利用して、文献検討を行った。従業員のストレスマネジメントの検索式は、「労働者 and ストレスマネジメント」とした。保護者のストレスマネジメントの検索式は、「保護者 or 母親 or 父親」と「ストレスマネジメント」を組み合わせた。包含基準は、原著論文、実施場所が国内、内容が介入プログラムを扱っている、子どもの年齢が未成年とした。介入内容がサプリメント摂取である文献は除外した。各文献の目的、対象、プログラム内容、評価指標、主な結果を一覧表にまとめた。そこから、プログラム内容、評価の視点について整理をした。

#### 2) プログラムの作成

文献検討から整理したプログラム内容、評価の視点を踏まえ、タイプA行動パターンを教材とするストレスマネジメントプログラムを作成した。

### 2. 第2段階

#### 1) 実施方法

2018年12月にA自治体で、子育て中の保護者を対象にタイプA行動パターンを教材とするストレスマネジメントプログラムを試行した。参加者の募集は、A自治体の広報誌に募集案内を掲載し、さらに、募集案内のチラシを配布した。参加対象者は、未就学児から高校生の子育て中の保護者とした。プログラムの終了後に、満足度、理解度、興味深さの質問、および、学びについての自由記載の調査を実施した。

#### 2) 評価方法

プログラムの評価は、プロセス評価と影響評価によって行った。プロセス評価には、プログラムの満足度、理解度、興味深さを使用した。影響評価には学びの自由記載を使用した。

#### 3) 分析方法

プロセス評価は、満足度、理解度、興味深さについての回答状況を記述統計で示した。影響評価は、質的記述的分析を行った。具体的には、意味内容の類似性によ

て、カテゴリを作成した。

#### 4) 倫理的配慮

本研究は広島大学疫学研究倫理審査委員会の承認を得ている (E-1605)。

### III. 結 果

#### 1. 文献検討の結果

##### 1) 文献の概要

文献検索の結果、労働者の文献は5件<sup>12)~16)</sup>、保護者の文献は4件<sup>17)~20)</sup>であった(表1)。労働者の文献の対象は、4件が健康な労働者であり、1件がメンタル不調による長期休業中の者であった。保護者の文献の対象は、全て障害を持つ子どもの保護者であった。

##### 2) 文献のプログラム内容

労働者を対象としたプログラムの実施形態は、3件がweb等を活用した個人形式であり、1件は集団と個別の組み合わせ、1件は集団形式であった。プログラム内容は、認知行動療法が3件、SAT法が2件であった。

保護者を対象としたプログラムの実施形態は、3件は集団形式であり、1件は記載がなかった。また、グループワークが3件で実施されていた。プログラム内容は、3件はペアレントトレーニングにストレスマネジメントを組み合わせたものであり、1件はリラクゼーション法であった。ペアレントトレーニングに組み合わせられたストレスマネジメントは、ストレスへの気づき、リラクゼーション(筋弛緩法、自律訓練法)、認知再構成であった。

##### 3) 文献の主な結果

労働者の文献の主な結果は、プロセス評価では高い継続率、影響評価では考え方のクセの理解の向上、認知の変化、セルフケア行動の自信の向上、ストレスマネジメントの知識の増加、ストレス対処力の向上であった。結果評価は、メンタル不調者を対象としたプログラムにおいて抑うつ改善が見られたこと、課題は、学習した知識を実践し、継続するための動機付けとされていた。

保護者の文献の主な結果は、プロセス評価では理解度、役立ち度、満足度が高いこと、参加者同士の交流が促されたことであった。影響評価では、意欲の向上や知識の獲得、物事を捉える視点の変化、ストレスの認知的評価が改善したことであった。結果評価には、ストレス反応の改善、育児負担感の軽減、親子間のコミュニケーションの改善、家族エンパワメントが促進されたことが示された。

#### 2. ストレスマネジメントプログラムの作成

##### 1) プログラムの概要

文献検討から整理したプログラム内容や評価の視点から、タイプA行動パターンを教材としたストレスマネジメントプログラムを作成した(表2)。文献検討の結果には、認識の変化、知識やスキルの獲得に効果が見られる文献が多かったことから、知識や意欲、行動に着目した

達成可能な到達目標を設定した。

##### 2) プログラムの構成と内容

プログラムは集団形式で、1回60分で完結するようにした。これは忙しい労働者や保護者がプログラムに参加しやすくするためである。また、設定した到達目標は1回のプログラムで達成可能であると考えたためである。

プログラムの内容は、ヘルスチェック、ストレスマネジメント教育、演習で構成した。まず、ヘルスチェックを行う。これは、成人を対象とした教育では、自分自身の課題を認識し、課題解決に向けた学習をすることが効果的であるとするアンドラゴジーの考え<sup>21)</sup>に基づいている。

次に、自身の状態についての理解を深めるため、ストレスマネジメント教育として講義とグループワークを行う。講義はストレスの仕組み、タイプA行動パターン、ストレスマネジメントの方法についてである。グループワークは、日常で感情的になる場面と対処方法についての検討とした。文献を検討した際に、学習した知識を実践し、継続するための動機付けが課題とされていたことから、日常の場面でのストレスマネジメントの実践を参加者が考えるために設定した。

最後に、ストレスマネジメントスキルを獲得するため、リラクゼーションスキルと認知再構成法の演習をした。文献検討の結果から、労働者へのプログラムでは認知行動療法、保護者へのプログラムではリラクゼーション法が多く取り入れられていたことから設定した。

#### 3. 作成したプログラムを試行した結果

##### 1) 参加者

参加者は5名であった。男性2名、女性3名であった。平均年齢は41歳であった。職業は一般従業員が3名、パートタイムが1名、家事専業が1名であった。家族構成は、夫婦と子どもが3名、多世代同居が2名であった。子どもの人数は、子ども1人が3名、子ども2人が2名であった。第1子の就学状況は、小学校入学前が2名、小学生が2名、中学生が1名であった。第2子の就学状況は、小学校入学前が1名、小学校高学年が1名であった。

##### 2) プロセス評価と影響評価

プロセス評価では、理解度について、4名が「分かりやすかった」、1名が「まあ分かりやすかった」と回答した。興味深さについて、4名が「興味深かった」、1名が「まあ興味深かった」と回答した。満足度について、3名が「満足だった」、2名が「まあ満足だった」と回答した。

影響評価では、教室での学びとして、【自分自身の感情のパターンに向き合う】、【日常生活の中での感情コントロールの動機付けと具体的な方法の習得】が得られた。

表1 ストレスマネジメントプログラムの文献概要

著者名 (出版年)	目的	対象	プログラム内容	評価指標	主な結果
伊藤, 他 (2014)	ストレス認知に関わる 気質に応じたセルフケ ア行動を促すストレス マネジメントプログラ ムの介入効果の検証	情報通信業の男 性労働者	・ 集団形式 ・ SAT法を使用した. タイ ムマネジメント法と未来 自己イメージ法による介 入.	・ 職業性ストレス ・ レジリエンス ・ セルフケア行動実行自 信度 ・ 自己抑制型行動特性	・ 未来自己イメージ法で は, 裁量度と自己表出型 の自己イメージの変化 ・ タイムマネジメント法で は, セルフケア行動実行 自信度の向上
Umanodan, et al (2014)	webでのストレスマ ネジメントトレーニング の心理的 well-being と仕事のパフォーマンス に対する有効性の評 価	製造業の労働者	・ webプログラム, ・ 3つの要素から構成され る. ①行動的技術, ②コ ミュニケーション技術, ③認知的技術.	・ 心理的 well-being ・ 仕事の生産性 ・ コーピングスキル ・ ソーシャルサポート ・ ストレスマネジメント の知識	・ ストレスマネジメントの 知識が増加した. ・ 十分な時間を持って参加 した者では, コーピング 技術に改善が見られた.
衛藤, 他 (2013)	集団CBT教育とイン ターネットCBT (I- CBT) プログラムを用 いたホームワークによ る従業員教育の内容の 紹介	IT関連企業の 労働者	・ 集団教育とI-CBTの組み 合わせ. ・ 集団教育 (150分): CBT の基礎知識教育と実習 (グループワークを含む) ・ I-CBT: コラム法自己学習	・ 主観的評価 (考え方のク セやストレス対処力, 仕 事のパフォーマンス) ・ 抑うつ	・ 抑うつに変化はなかった. ・ 考え方のクセの理解やス トレス対処力に関する主 観的評価の向上
西澤, 他 (2012)	webでのストレスマ ネジメントを実施し, 対象者の学習意欲の程 度から, 実行可能性を 評価する.	情報通信業の労 働者	・ webプログラム, ・ 4つのステップからなる. ①基礎知識, ②対処スキ ル強化, ③心理的 well- being強化, ④自主学習	・ 実施状況 ・ 学習意欲	・ 受講者の8割が継続した. ・ 学習した知識を実践し, 継続するための動機付け が課題
奥野 (2008)	長期休業者へのSAT 法を取り入れた職場復 帰プログラムの効果の 検討	半導体関連事業 の長期休業者	・ 個人面談で実施 ・ SAT法を取り入れた職場復 帰プログラム	・ 自己価値観 ・ 行動特性 ・ 情緒支援ネットワーク 認知 ・ 不安傾向/抑うつ傾向	・ 4事例中3人は自己価値 観の上昇, 抑うつ度の低 下が見られた.
本村, 他 (2017)	発達障害児の保護者へ の主動型リラクゼイ ション療法の効果を検 討する	発達障害児 (幼 児) を持つ母親	・ 実施形態は記載なし ・ 主動型リラクゼーション 療法	・ ストレスの認知的評価 ・ ストレス反応	・ ストレス反応の改善が見 られた ・ 認知的評価の「脅威」は 低下し, 「コントロール」 は向上した
篁, 他 (2017)	ストレスマネジメント を取り入れたペアレン トトレーニングの発達 障害児を持つ母親への 効果を検討すること	発達障害児 (小 学生) を持つ母 親	・ 集団で実施. ・ 講義, ロールプレイ, 体 験, 宿題で構成. ・ 内容は, ①ストレスの気 づき, ②リラクゼーショ ン (筋弛緩法, 自律訓練 法).	・ 育児負担感 ・ 家族エンパワメント ・ 子どもの社会的スキル ・ プログラム評価: 期待 度, 等	・ 育児負担感では, 「否定的 感情の認知」が低下し, 家族エンパワメント得点 が増加した. ・ プログラムに満足してい た.
Matsuo, et al (2015)	思春期の発達障害児の 保護者へのペアレン トトレーニングの有用性 を検討すること	思春期 (10歳か ら17歳) の発達 障害児を持つ保 護者	・ 集団で実施. プログラム は, 講義, グループワー ク, 宿題の構成. ・ トレーニングは, 褒め方 叱り方, 認知再構成, 問 題解決技術, 身体的接触 の取り方.	・ 子どもの問題行動 ・ 親子間のコミュニケーション ・ 抑うつ ・ プログラム評価: 理解 度, 等	・ 親-子ども間のコミュニ ケーションが改善した. ・ 参加者の満足度 (理解, 役立つ, 認識の変化) は 高かった.
久蔵, 他 (2009)	テレビ会議システムを 用いた遠隔ペアレン トトレーニングの可能 性を検討すること	発達支援セン ターを利用して いる保護者 (主 に幼児の保護 者)	・ テレビ会議システムを用 いた遠隔ペアレン トトレーニング. 集団での実 施. ・ 複数回のワークと参加者 同士の意見交換をする.	・ 特性不安と状態不安 ・ 自由記述の感想	・ セッション参加後に状態 不安が低下した. 特性不 安には変化は見られな かった. ・ 意欲や知識, 視点の変化.

#### IV. 考 察

##### 1. ストレスマネジメントプログラムの作成

文献検討の結果から, プログラム内容や評価の視点を整理し, 子育て中の従業員と家事専門の保護者を対象とした, 仕事の有無に関わらず使用できると考えられる心理・行動的特性であるタイプA行動パターンを教材とするストレスマネジメントプログラムを作成することができた. 本プログラムを地域・職域連携で実施すること

で, 従来の地域保健での子育て支援だけではなく, 独自でメンタルヘルス対策の実施が難しい地元の中小企業で働く子育て中の従業員のメンタルヘルスの向上に寄与することができる.

多くの文献において影響評価レベルで効果が見られた. そのため, 作成したプログラムでは, ストレスマネジメントの知識や技術の獲得を到達目標として設定した. 先行研究では, 閾値以下の抑うつ症状を持つ者に自分で対処するための方法を教育することで, 行動変容に

表2 作成したストレスマネジメントプログラムの概要

I. 目的 保護者が感情をコントロールする方法を身に付けることで精神的健康を促進し、余裕を持って子育てができる
II. 目標 ・感情をコントロールする自分なりの方法を習得する ・心理特性（タイプA行動パターン）に合わせた感情のコントロール方法を習得する ・感情的になることなく子どもに接することができる
III. 到達目標 ・認知領域の例：多様な感情コントロール方法を理解する ・情意領域の例：感情をコントロールして子どもに接することが大切だと思う ・精神運動領域の例：日常生活で感情をコントロールする自分なりの方法を習得する
IV. 内容 1. ヘルスチェック：1) 心理的特性（タイプA行動パターン）、2) 精神的健康状態 2. ストレスマネジメント教育 (短時間の講話) ・ストレスの仕組みについて：自律神経、交感神経-副腎髄質系の反応 ・心理特性（タイプA行動パターン）について：タイプAとタイプB、タイプ別の対策 ・ストレスマネジメントの方法について：種類と方法、普段の対策と応急的対策 (グループワーク) ・子育てで自分が感情的になりやすい場面を話し合う ・日常の子育ての場面でどのような対策ができるかを考える 3. 演習：1) リラクゼーション技術（呼吸法）、2) 認知再構成法：(ABCDEモデル)

つながり、抑うつ症状が改善することが明らかにされていることから<sup>22)</sup>、作成したプログラムの到達目標は適切であると考えられる。

プログラム内容は、労働者の文献では認知行動療法、保護者を対象とした文献ではリラクゼーション技法が多かった。作成したプログラムには、認知療法とリラクゼーション技法を取り入れた。先行研究では、認知行動療法とリラクゼーション技法のプログラムはストレスの低減に効果があることが明らかにされており<sup>23)</sup>、効果が期待できるプログラムになっていると考えられる。

文献検討によって示された課題は、学んだストレスマネジメントを実践し、継続することへの支援であった。作成したプログラムには、グループワークと演習を改善策として含めた。学んだストレスマネジメントスキルを実践するには自己効力感を高めることが有用であり、遂行行動の達成、代理的経験、言語的教示、生理的覚醒によって自己効力感は向上する<sup>24)</sup>。グループワークや演習で、他者の成功体験を聞くことや技術を体験することは自己効力感を高め、ストレスマネジメントの実践を促すことに有効であると考えられる。

## 2. プログラムを試行した結果

参加者には、労働者である保護者と家事専門の保護者の双方が含まれていた。プロセス評価では、プログラムの理解度、興味深さ、満足度の全てにおいて肯定的な回答が得られた。作成したプログラムは、心理・行動的特性であるタイプA行動パターンを教材とした。タイプA行動パターンは労働者のメンタルヘルス<sup>10)</sup>、家事専門の保護者の育児ストレス<sup>11)</sup>に関連しており、生活状況が異なると考えられる子育て中の従業員と家事専門の保護者

の双方にとって共通の課題であるため、プログラムは参加者にとって、理解しやすく、興味を持てるものになったと考えられる。

影響評価では、参加者は自分の感情を振り返り、具体的な感情コントロールの方法を習得することができたことが示された。さらに、参加者の感情コントロールへの意欲が向上したことが示された。教材としたタイプA行動パターンの修正には多様なストレスマネジメントスキルが含まれる<sup>9)</sup>。作成したプログラムによって、日常での場面を想定するグループワークとストレスマネジメントスキルの演習を行ったことにより、参加者は日常の自身を振り返り、具体的なストレスマネジメントスキルを習得したと考えられる。

これらのことから、本研究で作成したプログラムが子育て中の従業員と家事専門の保護者の双方を対象としたプログラムとして、地域・職域連携において活用できる可能性が示唆された。本研究では、文献検討からプログラムを作成し、プログラムの学習効果を探るための試行を行ったものであり、参加者数も少なく、プログラムの効果を断定することはできない。今後、厳密な研究デザインで介入研究を行い、効果を確証する価値があると考えられる。

## V. 結 論

文献検討の結果からプログラム内容や評価の視点を整理し、子育て中の従業員と家事専門の保護者の双方を対象とする、タイプA行動パターンを教材としたストレスマネジメントプログラムを作成した。プログラムは、ストレスマネジメントの実践ができるようになることを到

達目標とし、自身の特性を知るためのセルフチェック、具体的な実践を促すグループワークと演習を含む内容とした。さらに、作成したプログラムを試行し、参加者は感情コントロールに向けた動機付けと具体的な方法を習得できるという有用性が示唆された。本プログラムはさらなる研究で効果を検証する価値がある。

[COI 開示] 本論文に関して開示すべき COI 状態はない

## 文 献

- 1) 厚生労働省：国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針。 [https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21\\_01.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf), (参照 2020-9-10).
- 2) これからの地域・職域連携推進の在り方に関する検討会：地域・職域連携推進ガイドライン。厚生労働省。 <http://www.mhlw.go.jp/content/10901000/000549871.pdf>, (参照 2020-6-25).
- 3) 厚生労働省：平成 30 年「労働安全衛生調査(実態調査)」の概況。 [https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h30-46-50\\_gaikyo.pdf](https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h30-46-50_gaikyo.pdf), (参照 2020-6-25).
- 4) 「健やか親子 21」の最終評価等に関する検討会：「健やか親子 21」最終評価報告書。厚生労働省。 <https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-11901000-Koyoukintoujidoukateikyoku-Soumuka/0000035406.pdf>, (参照 2020-6-25).
- 5) 原田正文：今なぜ、日本のママたちが“非常事態?”なのか 育児不安・困難感を抱く母親の現状とその背景。保健師ジャーナル 75 (4) : 284—288, 2019.
- 6) 体罰等によらない子育ての推進に関する検討会：体罰等によらない子育てのために～みんなで育児を支える社会に～。厚生労働省。 <https://www.mhlw.go.jp/content/11923000/000598139.pdf>, (参照 2020-9-10).
- 7) 内閣府：令和 2 年版男女共同参画白書。 [http://www.gender.go.jp/about\\_danjo/whitepaper/r02/zentai/pdf/r02\\_tokusyu.pdf](http://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r02/zentai/pdf/r02_tokusyu.pdf), (参照 2020-9-10).
- 8) Rosenman RH, Brand RJ, Jenkins D, et al: Coronary heart disease in Western Collaborative Group Study. Final follow-up experience of 8 1/2 years. JAMA 233 (8): 872—877, 1975.
- 9) 大芦 治：タイプ A 行動パターンの変容に関する心理学的介入研究の動向。カウンセリング研究 36 (2) : 175—186, 2003.
- 10) Sekine M, Tatsuse T, Cable N, et al: Socioeconomic and gender inequalities in job dissatisfaction among Japanese civil servants: the roles of work, family and personality characteristics. Ind Health 52 (6): 498—511, 2014.
- 11) 小野寺敦子：育児ストレスとタイプ A 行動。タイプ A 11 (1) : 49—56, 2000.
- 12) 伊藤千春, 橋本佐由理：SAT 気質コーチング法を用いた労働者のストレスマネジメント支援。ヘルスカウンセリング学会年報 20 : 9—17, 2014.
- 13) Umanodan R, Shimazu A, Minami M, Kawakami N: Effects of computer-based stress management training on psychological well-being and work performance in Japanese employees: a cluster randomized controlled trial. Ind Health 52 (6): 480—491, 2014.
- 14) 衛藤理砂, 森まき子, 田中克俊：インターネット認知行動療法を用いたストレスマネジメント教育の効果：無作為割り付け比較試験。認知療法研究 6 (2) : 150—152, 2013.
- 15) 西澤知江, 河合 薫, 中山和弘, 他：一中規模企業の情報通信業労働者に対する Web ストレスマネジメントプログラムの実行可能性の検討。金沢大学つるま保健学会誌 36 (2) : 67—71, 2012.
- 16) 奥野久美子：メンタルヘルス不調による長期休業者の職場復帰支援の試み SAT 法を取り入れたプログラムの効果。ヘルスカウンセリング学会年報 14 : 29—35, 2008.
- 17) 本村明嘉, 大野博之：発達障がいリスク児の保護者のストレスマネジメントにおけるサート（主動型リラクゼーション療法）の効果。福岡女学院大学大学院紀要：臨床心理学 (14) : 75—84, 2017.
- 18) 篁 倫子, 小嶋美奈子, 小林智子, 田上友里加：発達障害の子どもの母親のエンパワメントと支援 ストレスマネジメントを取り入れたペアレントトレーニングの実践。お茶の水女子大学心理臨床相談センター紀要 (19) : 91—97, 2017.
- 19) Matsuo R, Inoue M, Maegaki Y: A comparative evaluation of parent training for parents of adolescents with developmental disorders. Yonago Acta Med 58 (3): 109—114, 2015.
- 20) 久蔵孝幸, 高山恵子, 内田雅志, 他：テレビ会議システムによる遠隔ペアレントトレーニングの試行 地域格差のない支援のために。チャイルドヘルス 12 (11) : 815—818, 2009.
- 21) 三原泰熙：成人教育論と人材形成—M.S.ノールズのアンドラゴジー・モデルとその批判を中心に—。経営と経済 70 (3) : 123—138, 1990.
- 22) Morgan AJ, Mackinnon AJ, Jorm AF: Behavior change through automated e-mails: mediation analysis of self-help strategy use for depressive symptoms. Behav Res Ther 51 (2): 57—62, 2013.
- 23) van der Klink JJ, Blonk RW, Schene AH, van Dijk FJ: The benefits of interventions for work-related stress. Am J Public Health 91 (2): 270—276, 2001.
- 24) 津田 彰, 石橋香津代：行動変容。日本保健医療行動科学会雑誌 34 (1) : 49—59, 2019.

別刷請求先 〒252-0883 神奈川県藤沢市遠藤 4411  
慶應義塾大学看護医療学部  
吹田 晋

### Reprint request:

Susumu Fukita  
Faculty of Nursing & Medical Care, Keio University, 4411,  
Endo, Fujisawa-city, Kanagawa, 252-0883, Japan

## Creating a Stress Management Program for Parents Who Are Employees of Small- and Medium-sized Enterprises or Houseworkers

Susumu Fukita<sup>1,2)</sup> and Hiromi Kawasaki<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Faculty of Nursing & Medical Care, Keio University

<sup>2)</sup>Graduate School of Biomedical and Health Sciences, Hiroshima University

<sup>3)</sup>Graduate School of Biomedical and Health Sciences, Hiroshima University

**【Objective】** The aim of this study was to create a stress management program using the Type A behavior pattern as teaching tool for parents employed by SMEs and parents who specialize in housework.

**【Methods】** This study consists of two stages. In the first stage, a literature review of stress management programs for workers or parents was conducted, and the contents of the programs and their approach to evaluation described in the literature were organized. We then created a stress management program based on the literature review. In the second stage, a trial of the program was conducted, and program satisfaction and learning effects were explored. The program was evaluated by means of process evaluation and impact evaluation.

**【Results】** As a result of the literature review, the content of the program consisted of cognitive-behavioral therapy (CBT) for employees and relaxation techniques for parents. The main results were cognitive changes or acquiring knowledge and skills in stress management. Based on these findings, a stress management program using the Type A behavior pattern as teaching tool was created. Furthermore, as a result of the program trial, in the process evaluation, positive answers were obtained from all participants in comprehension, interest and satisfaction with the program. In the impact evaluation, **【Confront your own feelings】** and **【Motivation of emotional control in daily life and acquisition of concrete methods】** emerged as learning in the program.

**【Conclusion】** The contents of the program and their approach of evaluation were organized through the literature review, and we created a stress management program using the Type A behavior patterns as teaching tool for employees of SMEs who are raising children and parents who specialize in housework. A trial of the program suggests that it is useful.

(JJOMT, 69: 46—52, 2021)

### —Key words—

cooperation of occupational health and community health, small- and medium-sized enterprises, stress management