

研究テーマ ●労働者のストレス改善と効果的メンタルヘルス講習の開発

法文学部・人文学科・心理学コース

講師 榊原 良太

<https://sites.google.com/site/ryotasakakibarapsycho/>

研究の背景および目的

労働者のストレス改善、メンタルヘルスの向上が、社会的な課題として注目されています。企業ごとに様々な取り組みが行われ、義務化されている対策もありますが、十分な効果を上げているとは言い切れないのが現状です。従業員のメンタルヘルスクアは健康管理だけでなく、企業経営を円滑に進めるための重要課題ともなっています。この問題を解決するために、「労働者のストレスと対処法」、「効果的なメンタルヘルス講習のあり方」などの視点から研究を進めております。

■おもな研究内容

① 労働者のストレスとその対処法

日々の仕事の中で、労働者は種々のストレスを経験し、それが彼らのメンタルヘルスに大きな影響を与えることが明らかにされています。そこで、怒りやいらだち、不安などのストレスを感じたとき、どのように対処することが有効なのか、主にアンケートなどの手法を用いて検討しています。

② 効果的なメンタルヘルス講習のあり方

多くの企業・組織でメンタルヘルス講習が導入されているものの、その成果は必ずしも効果的とは言えません。そこで、様々な心理学の知識を応用し、どうすれば最低限の労力・負担で、効果的なメンタルヘルス講習を行うことができるのか、現在はその具体的なプログラム案の作成に取り組んでいます。

職場における様々なストレス

- ・過労
- ・人間関係
- ・クレーム対応 etc...

いかに介入すべきか

- ・ストレス対処法
- ・メンタルヘルス講習

メンタルヘルスの低下

期待される効果・応用分野

ストレス改善やメンタルヘルス講習の重要性が認識されている反面、効果的なストレス対処法や講習の効果を検証する研究は始まったばかりです。気軽に実行できるストレス対策や効率的なメンタルヘルス講習の頻度や内容を作成できると、今後長期に渡って労働者のメンタルヘルスに寄与することが期待されます。業種や職種による違いや、個人の性格に合わせた対策も必要です。こころの健康管理を日常的に行える職場環境を整えるためのプログラムを作成することが研究の目的です。

■共同研究・特許などアピールポイント

- 労働場面だけでなく、日常場面での感情・ストレス・メンタルヘルスや、それを支える情動知能(EQ)についても、共同研究を行っていく予定です。
- 西郷隆盛など鹿児島の大偉人の精神性を、心理的に分析する研究にもトライしたいと考えています。

🗨️ コーディネーターから一言

従業員のメンタルヘルスを効果的に管理する手法を研究。企業・自治体等のメンタルヘルス講習やストレス対処法の講演等に協力できます。アンケート等へのご協力も募集しています。お問合せやご依頼をお待ちしています。

研究分野	産業組織心理学、健康心理学、ストレス科学
キーワード	ストレス、メンタルヘルス、感情、労働、健康