



昭和大学

昭和大学ストレスマネジメント研究所

産学公連携 / コンサルティング

調査研究
臨床研究
共同研究
学術指導
技術指導

メンタルヘルス健康管理（体制・運営）
産業医委嘱
職場環境改善
導入効果測定



産学公連携に関しては、中尾睦宏教授のこれまでの主な実績を紹介しております。

産学公連携_企業との共同研究（EAP導入の有効性評価）

大手IT企業において、EAP導入による有効性（従業員のメンタルヘルス指標の改善）を確認することを目的として2年間の追跡調査を実施した。その結果、EAP導入前後でメンタルヘルスの評価尺度（HAM-D）において有意な改善が認められた（**自殺念慮、焦燥、精神運動遅延、罪悪感、抑うつ気分において有意な改善**）。

調査概要

- 対象企業：某IT関連企業（従業員約1,000人）
- EAP内容：健康指導（年2回）メンタル相談（電話、メール）
産業保健師面談、クリニック受診
- 評価項目：ハミルトン抑うつ尺度（HAM-D）、職務内容質問票（JCQ）
- 実施時期：2002年～2008年
- 追跡期間：2年

調査結果

- HAM-Dの総得点が有意に改善
- 自殺念慮、焦燥、精神運動遅延、罪悪感、抑うつ気分が有意に改善
- EAP導入時に自殺念慮（スコア1以上）を示していた22人のうち19人全体の86%が2年後には自殺念慮がなくなった（スコア=0）と報告
- 自殺を未然に防止（1人）

付記事項

- EAPに要した費用は400万円（2年間）

（出典） Nakao M, Nishikitani M, Shima S, et al. Int Arch Occup Environ Health 81:151-157, 2007

論文投稿や学会発表（多数）

2005 Vol.9 No.3 141

第9回日本心療内科学会学術大会 シンポジウムⅡ 職場のメンタルヘルス
日本心療内科学会誌 9: 141-145, 2005

情報サービス業従事者における過重労働が
心理・行動・身体面に及ぼす影響

中尾 睦宏^{1,2} 菊田 香苗² 錦谷まりこ²
矢野 栄二² 森田美保子³ 辻内 琢也⁴

要 旨

男性社員 85 人（平均年齢 28 歳）を対象に、過重労働健診を実施した。職業性ストレスは努力-報酬不均衡モデル調査票（ERI）で、精神疲労は POMS 疲労で、うつ状態はハミルトン式抑うつ尺度（HAM-D）で評価した。また身体疲労をフリッカー検査で、平衡機能を重心動揺計で測定した。対象者全体では、POMS 疲労得点と HAM-D 得点は、「職業の安定性」を除くすべての ERI 項目に有意な相関があった。また、過去 6 ヶ月の月平均残業時間が 80 時間以上でかつ平均睡眠時間が 5 時間以下であった者（n=14）は、残業 80 時間未満かつ睡眠 5 時間を超えた者（n=20）と比べて、重心軌跡外周面積が開眼時・閉眼時ともに有意に大きい値となった。過重労働の健康影響を評価の際は、精神・身体的疲労度に着目する重要性が示唆された。

Effects of overtime work on psychological, behavioral, and physical conditions
in workers at an information service company

Mutsuhiro Nakao^{1,2}, Kanae Karita², Mariko Nishikitani², Eiji Yano²
Mihoko Morita³ and Takuya Tsuji⁴

Abstract

In Japan, death from overwork has been the focus of social concern. Extremely long working hours and deprivation of sleep exert vital exhaustion and mood changes, resulting in disease conditions such as depression and ischemic heart disease. Recently special attention is paid to the early detection of the adverse health effects caused by the heavy overtime schedule in Japanese workers. The purpose of this study is to find out medical evidence of the effects of extended working hours among younger workers under forties, and to recommend certain measure for their health assessment and control. Participants in the study were 85 men working at an information service company (mean ages: 28 years old). The critical flicker fusion frequency test and static posturography were monitored. The flicker's

Key words: 過重労働 [overwork], 睡眠時間 [sleep hours], 重心動揺 [postural sway]
疲労 [fatigue], うつ [depression]

1 帝京大学医学部附属病院心療内科 (Department of Psychosomatic Medicine, Teikyo University Hospital)

2 帝京大学医学部衛生学公衆衛生学 (Department of Hygiene and Public Health, Teikyo University School of Medicine)

3 株式会社 CRC ソリューションズ (CRC Solutions Co.)

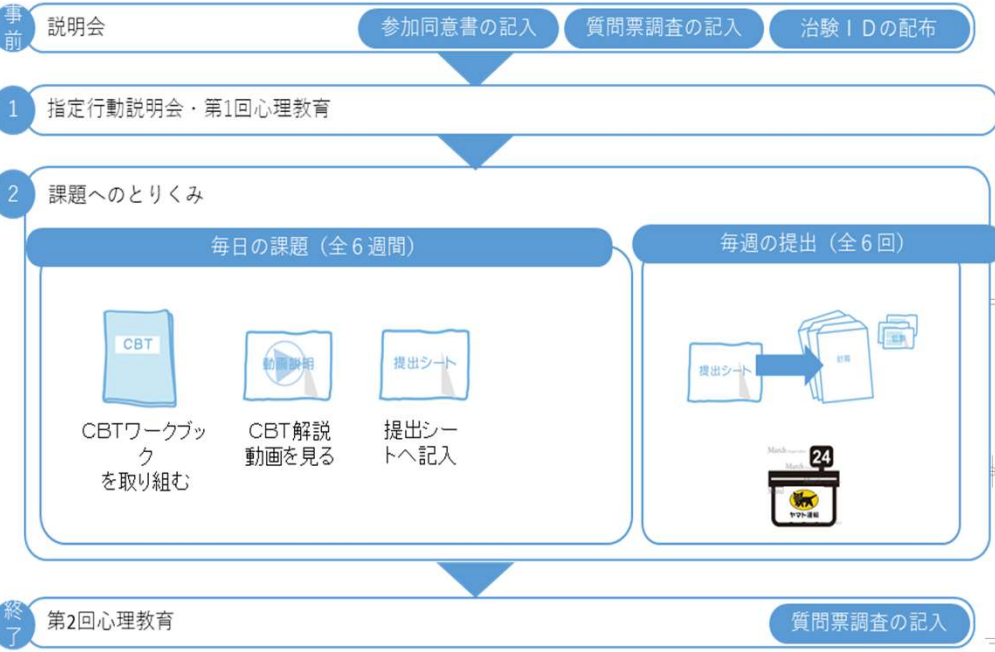
4 早稲田大学人間科学部 (School of Human Sciences, Waseda University)

産学公連携_企業からの委託事業（ストレスマネジメント指導の介入効果）

大手飲料メーカーの従業員を対象としてストレスマネジメント指導を実施（オンライン/6週間）し『POMS-TAスコア』を用いて評価した結果、指導を実施したグループにおいて、**緊張や不安が有意に改善**された。

- 実施時期：2002年～2008年
- 大手飲料メーカー（従業員96名を対象）

ランダム化比較試験



The image shows a sample of the intervention materials. On the left is a 'Submission Sheet' (提出シート) with a table for recording daily tasks and weekly reports. On the right is a page from the 'CBT Workbook' (CBTワークブック) showing a 'Coping Strategy' (対処法) section with a list of strategies and a 'Self-reflection' (自己振り返り) section with a list of questions.

ストレスマネジメント研究の論文2本

Shirotaki et al. *BioPsychoSocial Medicine* (2017) 11:23
DOI 10.1186/s13030-017-0109-5

BioPsychoSocial Medicine

RESEARCH Open Access

The effect for Japanese workers of a self-help computerized cognitive behaviour therapy program with a supplement soft drink

Shirotaki et al. *BioPsychoSocial Medicine* (2017) 11:25
DOI 10.1186/s13030-017-0111-y

BioPsychoSocial Medicine

RESEARCH Open Access

Brief internet-based cognitive behavior therapy program with a supplement drink improved anxiety and somatic symptoms in Japanese workers

Kentaro Shirotaki^{1*}, Yuji Nonaka², Jiro Takano², Keiichi Abe², So-ichiro Adachi³, Shohei Adachi³ and Mutsuhiro Nakao⁴

Abstract
Background: Computer to the treatment of psych depression, insomnia, an L-carnitine enhances th
Methods: Eighty-seven i drink. The CCBT and CCI which consisted of psych restructuring. The CCBT i weeks. This program was Seventy-two participants
Results: ANOVA reveals fatigue. The CCBT group showed significant impr
Conclusion: The self-hel workers. The addition of approach to enhance
Trial registration: This s UMIN000023903.
Keywords: Self-help, Co

Abstract
Background: Self-help cognitive behavior therapy (CBT) is a useful approach for the treatment of psychological problems. Recent research on the effectiveness of self-help internet-based CBT (ICBT) indicates that the paradigm moderately improves psychological problems. Furthermore, previous studies have shown that food and drinks containing supplements improve various health conditions. We investigated the effect of a brief self-help ICBT administered with a supplement drink on psychological well-being and somatic symptoms.
Methods: In total, 101 healthy workers were enrolled in the 4-week ICBT program, which consisted of psychoeducation on stress management, behavior activation, and cognitive restructuring. The supplement soft drink was taken every day during the program. The participants were instructed to watch on-demand video clips and read the self-help guidebook and supporting comic strip weekly on the internet or smartphone. The Japanese version of the Profile of Mood States (POMS) was administered before and after completion of the program. Scores on the POMS tension-anxiety (POMS-TA), depression (POMS-D), and fatigue (POMS-F) subscales were used to assess the effect of the program. Somatic symptoms were assessed using the Brief Job Stress Questionnaire.
Results: In total, 75 participants continued the program for 4 weeks; however, of those, 27 failed to complete all weekly tasks or meet the post-assessment deadlines. Therefore, the data of 48 participants were included in the analysis. Pre-post intervention comparisons using paired t-tests revealed significant improvement on the POMS-TA, but not the POMS-D or POMS-F subscales. Moreover, participants reported a significant reduction in the severity of low back pain.
Conclusion: Our brief intervention moderately improved anxiety levels and the symptom of low back pain. These findings suggest that the brief ICBT program is effective in non-patient populations. Future directions for brief ICBT are discussed.
Trial registration: This study was registered on February 10, 2016 at UMIN. The registration number is UMIN000020962.
Keywords: Cognitive behavior therapy, Internet, L-carnitine, Self-help, Workplace

産学公連携_自治体プロジェクトでの実績

広島県呉市データヘルス推進事業（2010～2013年参画）

- ・レセプトのビッグデータ解析による健康づくり
- ・ビッグデータ解析による生活習慣病予防と今後の医療展開：**呉市モデル**



加古川市ふるさと創生事業 岡田康裕市長（元衆議院議員）

2017年度 加古川市ふるさと創生事業
「将棋をいかした健康づくり事業」

加古川市で普及している「将棋」を指導ツールとして活用した**CBT（認知行動療法）プログラム**を用いることにより、高齢者の健康問題への効果を実証する研究

神奈川県未病プロジェクト <http://www.pref.kanagawa.jp/div/0121/>

（2018～2020年参画）

ヘルスケア・ニューフロンティア推進
本部室

- ・（採血等の検査データを用いない）アンケート結果のみから未病スコアを算出するアルゴリズムを研究

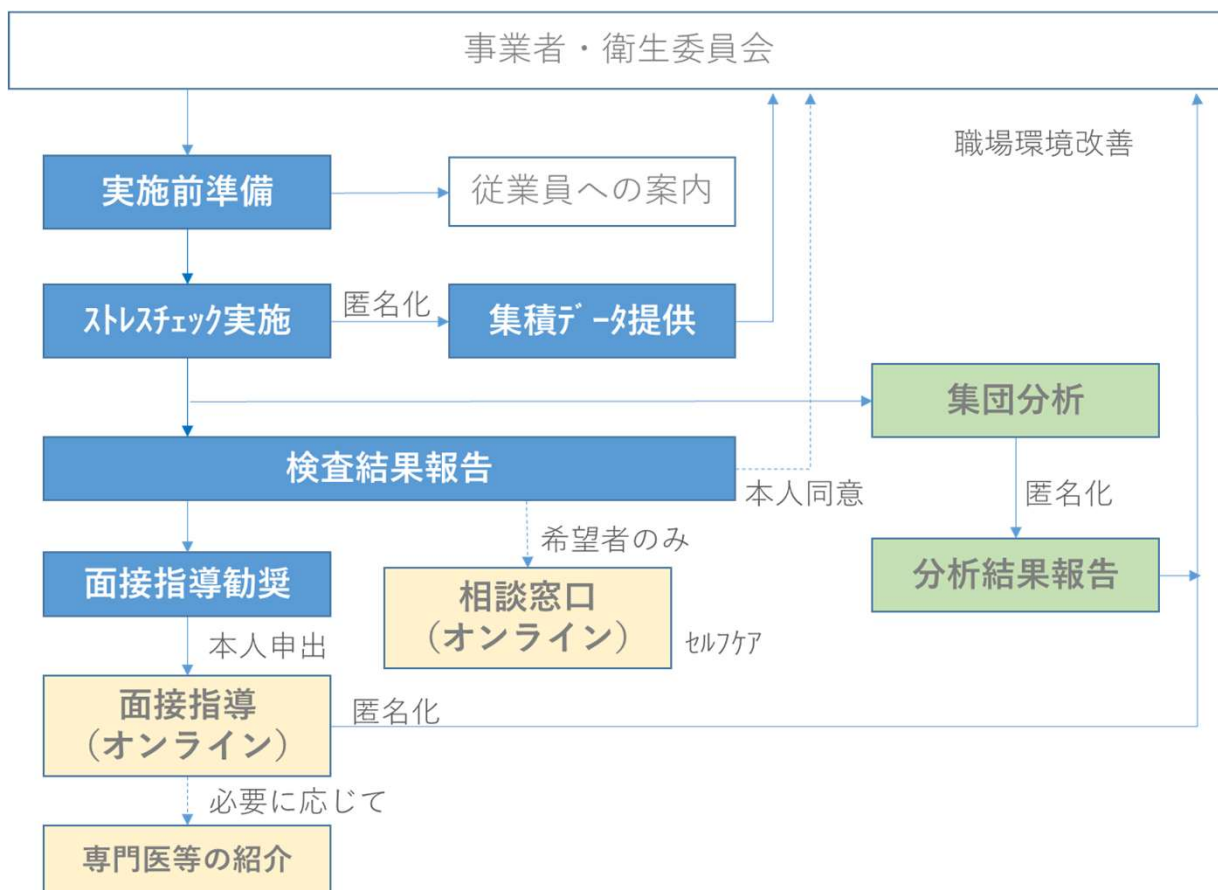


現在、神奈川県と新たな連携協定を締結手続き中
『メンタルヘルス向上に関する社会環境構築に関する連携推進』
（2024年度～開始）



（日本将棋連盟表彰式にて）

コンサルティング_産業保健



※料金については個別見積りとなります。

- ・メンタルヘルス健康管理
- ・産業医委嘱
- ・職場巡視、健康教育
- ・メンタルセルフケア指導
- ・職場環境改善
- ・ストレスチェック業務
- ・導入効果測定



中尾 睦宏 所長・教授

産業医実績

- ・企業（5社）
- ・自治体（1）
- ・大学（2）
- ・労災病院（1）

現在委嘱中

- ・企業（4社）
- ・保険組合（1）