

本邦における予防的ストレスマネジメント研究の最近の動向*.**

金 ウイ淵¹⁾, 津田 彰²⁾, 松田 輝美³⁾, 堀内 聡⁴⁾

要 約

筆者らはここ 10 年間の本邦における予防的なストレスマネジメントの介入研究の最近の動向を調べた。Medline, PsycARTICLES, Cochrane Library, J-STAGE, CiNii, 医中誌を用いて, 2000 年から 2010 年に刊行された雑誌論文を対象に検索を行った。採択した文献は, 介入研究や予防措置としてのストレスマネジメントを行った研究であった。その結果: (1) 介入研究は 36 件であり, (2) 8 つの研究が実証的研究に基づくランダム化比較対照研究であった。(3) 職場や学校を中心に介入が行われており, また, ストレスマネジメント・プログラムは専門家による対面式の研究が多かった。(4) 介入期間が 6 ヶ月未満の研究が 86% を占めており, サンプルサイズも 100 名以下がおよそ半数であった。(5) 介入効果はストレスやコーピング及びメンタル・ヘルスに肯定的な結果を示していた。(6) ウェルビーイングや健康的なストレスマネジメント行動を日常生活の中で促すための研究は少なかった。今後, さらに広く多彩な領域と集団への予防的ストレスマネジメント・プログラムが必要とされる。

キーワード: 予防的ストレスマネジメント, 実証的研究, 介入研究, ストレス, メンタル・ヘルス

問 題

ストレスが心身の健康に無視できない影響を与えることは周知の事実である。例えば, ストレスは心臓病や糖尿病などの生活習慣病の危険因子の 1 つと目されている (McEwen, 1998)。また, ストレスはうつ病や不安障害などの精神疾患の発症や維持にも深く関与している。このような背景から, 健康日本 21 ではストレス対策が課題の 1 つとして挙げられ, 「ストレスを感じている者」の割合を 10% 低下させることが目標として設定された。この健康日本 21 のストレス対策では, “日常生活の中で習慣として実施する (すなわち, セルフケア)” という 1 次予防的な視点が重要視されている (島井, 2002)。

有効なストレス対策の 1 つとしてストレスマネジメントが挙げられる (津田・村田・稲谷・津田・永富, 2004)。ストレスマネジメントという考え方は決して新しいものではなく, ストレスの原因 (ストレッサー) に対処 (コーピング) するために利用される様々な技法の総称として使用されてきた。この技法には, 生理的技法 (呼吸法や自律訓練法など), 認知的技法 (ものごとの捉え方を変えるリフレーミングなど), あるいは行動的技法 (ソーシャルスキル訓練など) などが含まれる。

ストレスマネジメントの効果に関するこれまでのレビューによれば, 予防的措置のための学校や職場でのストレスマネジメントの介入あるいは教育により, ストレスが改善するとの報告 (Kraag, Zeegers, Kok,

1) 久留米大学 比較文化研究所

2) 久留米大学文学部 心理学科

3) 久留米大学大学院 心理学研究科

4) 日本学術振興会特別研究員, 久留米大学大学院 心理学研究科

* 平成 21 年度日本学術振興会科学研究費補助金 (研究代表者: 津田彰, 基盤研究 A, 課題番号 18203035) の助成を一部受けた

** 平成 22 年度日本学術振興会科学研究費補助金 (研究代表者: 津田彰, 基盤研究 B, 課題番号 40150817) の助成を一部受けた

Hosman, & Abu-Saad, 2006; Lamontagne, Keegel, Louie, Ostry, & Landsbergis, 2007) や、臨床現場でのストレスマネジメントが身体疾患に及ぼす効果が明らかとなっている(高橋・松岡・岡島・樋町・古川・山内・坂野, 2009)。

これまでのストレスマネジメントには大きく2つの流れが認められる(竹中, 2005)。1つは臨床現場での対処療法としてのストレスマネジメントである。つまり、すでに問題を有している者を対象として、その症状の緩和を目的として行われてきた。他方で、ストレスマネジメントは予防的措置として実施されてきている。例えば、教育現場で広まっているストレスマネジメント教育がこれに該当する。ストレスの問題に対する対処療法としてだけでなく、ストレスへの対処力を高めることを意図している。これまでのストレスマネジメントは、前者が主流であり、動機づけの高い少数の個人を対象としているものが多い。そこで現在、日常生活の中で習慣として実施する予防的措置のストレスマネジメントが求められている(津田・岡村・堀内・田中・津田, 2008)。

さらに近年、この予防的措置としてのストレスマネジメントに対するニーズは広がりを見せている。まず、専門家の指導のもとに特別な技法を身につけることよりも、効果的なストレスマネジメント行動を日常生活の中で習慣として取り組めるように支援することが求められている。また、働きかけのインパクトを高めるために、集団に働きをかけながらも様々な動機づけを持つ個人を対象とすることの可能なアプローチが求められている。さらに、ストレスに関連する問題の予防だけでなく、ウェルビーイング(主観的幸福感)や生活の質(QOL)を高めるといった役割も期待され始めている(津田・堀内・金・鄧・森田・岡村・矢島・尾形・河野・田中・外川・津田, 2010)。

このように予防的措置としてのストレスマネジメントは必要性が高まっており、実証にもとづくストレスマネジメント研究の重要性が指摘されているものの、本邦のストレスマネジメントを取り巻く状況は健全とは言えない。巷には“ストレス解消”や“癒し”などに関わる情報が溢れており、カオス状態となっている(津田他, 2010)。本邦のストレスマネジメントの予防的研究が時代のニーズに応えてゆくために何が必要かを明らかにするためには、まず本邦のストレスマネジメント研究でどのような成果が得られているのかを把握し、整理することが重要といえる。しかし、例えばイギリスやオーストラリアで行われているストレスマ

ネジメントの研究の動向に関しては報告(Caulfield, Chang, Dollard, & Elshaug, 2004; Giga, Noblet, Faragher, & Cooper, 2003)があるものの、本邦で行われているストレスマネジメント研究の動向については報告がなされていない。

そこで、本稿では本邦における、特に予防的措置としてのストレスマネジメント研究の動向を整理することを目的とする。この作業を通じて、(1)どの程度がランダム化比較試験などの科学的な根拠を求めているのか、(2)どのような者を対象としているのか(実施対象や人数)、(3)どのような情報ツールで実施され、どのような技法を使用し、どの程度の期間実施されているのか、(4)どの程度効果が得られているのかを明らかにする。

方 法

(1) 文献検索の方法

オンラインで提供されているデータベース Medline 及び PsycARTICLES, Cochrane Library を用いて、「stress management」, 「Japan」のキーワードを使用し、2000年から2010年11月10日に刊行された英語の雑誌を検索した。本邦で発刊された論文を調べるために、「ストレスマネジメント」のキーワードを使用し、医中誌, CiNii, J-STAGEで検索した。さらに、手動検索では、論文の引用文献、心理学研究、健康心理学、行動医学研究、ストレス科学、ストレスマネジメント研究、健康支援を用いた。文献採択のために、抄録とタイトルを利用した。

(2) 文献検索によってレビューの対象とした研究と分類の基準

論文は、1)ストレスの改善、コーピングのスキル、メンタルヘルスの向上のために、ストレスマネジメント介入を行っている、2)論文中にセッションの概要が記載されており、ストレスマネジメントの信頼性が保たれている、3)日本人を対象としながら、本邦で行われている、これらの条件を満たす場合に採択した。

研究のタイプとしては、健康な人またはストレスのリスクが高い人を対象としたストレスマネジメントの介入研究を選び、研究が行われた領域を分類した。また、研究デザインの評価については、以下の基準に従った(Murphy, 1996)。この基準は、予防的ストレスマネジメントや職業性ストレスマネジメント研究における介入研究の評価を行う際に使用(Caulfield et al., 2004; Kompier, Cooper, & Geurts, 2000; Murphy,

本邦における予防的ストレスマネジメント研究の最近の動向

Tab.1 レビュー対象とした研究報告

著者	研究タイプ	参加者	介入タイプ	SMPの内容 ^{註1}	介入・測定期間	集票方法	指標	介入効果 ^{註2}
1. Ikegami, K. et al.(2010)	職場、レベル3	管理者 250名 分析対象者(従業員) 1,420名、35.2歳)	専門家、対面式	メンタルヘルスプログラム、相談制	2回 / 3年	職場での実施	Brief Job Stress Questionnaire(BJSQ)	仕事のストレス ¹ 、ストレスの反応 ¹ 、ストレス反応 ¹
2. 河原田まゆ子(2010)	職場、レベル4	公務員研修生 140名 介入群(70名、38.4歳)、WLC(70名、41.2歳)	専門家、対面式+非対面式	SE(ストレス概念の把握) CBT(認知行動療法の理解) RE、セルフモニタリング日記	3か月 / 介入前後、1か月後、6か月後 / FU	任意参加、健康管理者が参加希望者を募集 7-9月を用い、2か月間参加者を募集	職業生活ストレス調査票 日本生活版(WCO)コーピング・スケール ストレスマネジメント行動の実践段階 (TTM)	ストレス反応 ¹ 問題解決 ¹ 積極的認知 ¹ ソーシャルサポート ¹ ストレスマネジメント行動の実践段階 ¹
3. Kawai, K. et al.(2010)	Web、レベル3	事務職員 168名、39.3歳	web-based、非対面式	4つのセッション、CBT	2週間 / 介入前後	任意参加、マガジンのWeb siteとメールのメッセージを用い、2か月間参加者を募集	Psychological well-being(Ryff's PWB scale), Center for Epidemiologic Studies Depression Rating Scale(CES-D)	心理的幸福感 ¹ 抑うつ ¹
4. 金ウ澤他(2010)	専門学校、レベル5	専門学校生 23名 介入群(14名、19.6歳)、対照群(9名、19.9歳)	専門家、対面式+非対面式	SE(アクティベーション・CBT) (運動活性化法)、自主トレーニング	8週間 / 介入前後	任意参加、再就職支援サービスとしての実施	Profile of Mood State(POMS)短縮版	緊張不安 ¹ 、抑うつ ¹ 落ち込み ¹
5. 高橋真保(2010)	再就職支援会社、レベル3	求職者 182名(29~60才)	専門家、対面式	ストレスの理解、RE、CBT(現状のモニタリングと気づき)	1年間 / 介入前後	任意参加、再就職支援サービスとしての実施	気分調査票	気分改善 ¹ (不安感 ¹ 、抑うつ感 ¹ 、疲労感 ¹ 、興味 ¹)
6. 高橋剛人他(2010)	小学校、レベル4	小学生5.6年生 112名 介入群(56名)、対照群(62名)	専門家、対面式+非対面式	SE(ストレスに関する心理教育) ワークシート	3週間 / 介入前後	授業での実施	小学生用ストレス反応尺度 小学生用ストレスコーピング尺度	身体反応 ¹ 、抑うつ ¹ 不安 ¹ 、不機嫌、怒り ¹ ストレスコーピングの一部の変化
7. 廣川亞美(2009)	大学、レベル4	女子大学生 17名(19~22歳) 介入群(8名)、対照群(9名)	専門家、対面式	SE(ストレス、恋愛DV、セクハラ)の知識(19才若年層用) 認知行動的認知、BIT(アサーション訓練)	15週 / 介入前後	任意参加、受講生の中で実施	大学生用ストレス自己評価尺度	ストレスの関連指標 ¹
8. 門野寿子他(2009)	小学校、レベル4	小学4年生 128名 介入群(54名)、対照群(72名)	専門家、対面式	SE(いじめとストレスの知識)、RE、BIT(気持ちの伝え方、闘争力)	4か月 / 介入前後、2か月後、3か月後 / FU	授業での実施	子ども感応度後ストレス反応尺度 (PTSSG15)	ストレス反応 ¹
9. Kawakura, M. et al.(2009)	職場、レベル4	公務員 140名 介入群(70名、38.1歳)、WLC(70名、41.2歳)	専門家、対面式	ストレスの予防トレーニング + 3段階の教育、CBT、RE	3か月間 / 介入前後、1か月後 / FU	任意参加、職場トレーニングプログラムの一部としての実施	Way of Coping Checklist(WOCL)、Perceived Health Competence	問題解決のスキル ¹ 、肯定的認知 ¹ ストレス反応 ¹
10. 金ウ澤他(2009)	大学、レベル4	大学生 44名、21歳 介入群(22名)、対照群(22名)	専門家、対面式	アクティベーション・セッション(活動活性化法)	1回 / 介入前後	任意参加、受講生の中で実施	POMS短縮版	緊張不安 ¹ 、抑うつ ¹ 落ち込み ¹ 怒り ¹ 、敵意 ¹ 、活気 ¹ 、疲労 ¹ 、混乱 ¹
11. 下田芳幸(2009)	中学校、レベル4	中3年生 56名 介入群(123名)、対照群(33名)	専門家、対面式	RE(ストレスの概念教育)、メンタルワークシート	1か月 / 介入前後	授業での実施	中学生用ストレス反応尺度 中学生用認知評価尺度	無力感の改善 ¹ 身体的反応 ¹
12. Tsutsumi, A. et al.(2008)	職場、レベル5	従業員 97名 介入群(47名、49歳)、対照群(50歳、41歳)	専門家、対面式	参加型の介入、フアンリテーターのためのワークショップ、管理者の教育、プログラム、セルフアップ・ワークショップ、作業環境の改善	1年3か月 / 介入前後	会社での実施	General Health Questionnaire(GHQ)、HPQ	メンタルヘルスの悪化に備える ¹
13. Uenodan, R. et al.(2008)	職場、レベル4	従業員 182名 介入群(106名、42.3歳)、対照群(77名、38.5歳)	専門家、対面式+非対面式	社内イベントなどによる健康教育 全社員SE(ストレス、うつ病)の知識 管理者SE(メンタルヘルス不調者への対応)希望者に個別指導	6か月間 / 介入前後	任意参加、7つの職場に参加者を募集	Knowledge about stress and stress management, BSSQ, World Health Organization(WHO) Health and Work Performance Questionnaire(HPQ)	心理的幸福感 ¹
14. 長谷川裕子他(2008)	職場、レベル4	従業員 40名 介入群(19名、42.1歳)、介入群(21名、46歳)	専門家、対面式+非対面式	管理監督者メンタルヘルス研修 SE(メンタルヘルスケアの意義や基礎知識など)積極的積極法	1年間 / 介入前後	ハリスク群を選び、職場での実施	職業性ストレス簡易調査票 職場のストレス調査問票	総合健康リスク ¹ うつ病発生 ¹
15. 池上利範(2008)	職場、レベル3	管理者 160名、38.5歳	専門家、対面式	RE(非活動法)	2回 / 介入前、4か月後	研修会での実施	職業性ストレス簡易調査票12項目版	仕事の量的負担 ¹ 、上司の支援 ¹ 、同僚の支援 ¹
16. 金ウ澤他(2008)	大学、レベル4	女子大学生 58名、22.6歳 介入群(18名)、対照群(18名)	専門家、対面式	SE(メンタルヘルスケアの意義や基礎知識など)積極的積極法	1回 / 介入前後	任意参加、受講生の中から募集	POMS短縮版	緊張不安 ¹
17. Kobayashi, Y. et al.(2008)	職場、レベル4	従業員 1071名、41.4歳 介入群(321名)、対照群(750名)	専門家、対面式	労働環境の改善チーム、メンタルヘルスアンケートプログラムの計画、ワークシンプ	4か月 / 介入前、1年後 / FU	任意参加、研修生の中から募集	BJSQ	女性における心理的幸福感 ¹
18. 長井珠子(2008)	部地実習施設、レベル4	短期大学看護学科3年生 84名 介入群(19名)、対照群(65名)	専門家、非対面式	SE、自己ケア・セルフヘルプ法 (SAM)実用自己ケア法、SAT自己ケア教育(グループ法)	4か月 / 介入前、2日目、介入後、2か月後 / FU	部地実習参加者による実施	State-Trait Anxiety Inventory (STAUI)日本語版、コーピング尺度	特性不安 ¹
19. 上地広昭他(2008)	小学校、レベル4	小学校低年生 104名 リテラシーセッション群(56名)、アクティベーション・セッション群(48名)、対照群(104名)	専門家、対面式	SE(ストレスの基礎知識)、リテラシーセッション、RE(非活動法、積極的積極法)、アクティベーション・セッション、RE(非活動法、積極的積極法)	2週間 / 介入前後	授業での実施	小学生用ストレス反応尺度 子ども用ストレスマネジメント行動調査票(スター)	ストレス反応 ¹ 行動調査票(スター)

20	Yamagishi, M. et al.(2008)	Web, レベル5	看護婦 60名, 33.0歳 介入群(30名), 対照群(30名)	web-based, 非対面式	Web-based SMP-1職業アイデンティティの定義, 2)参加者の自身が認知している職業アイデンティティ, 3)看護婦の職業アイデンティティ	3週間 / 介入前後	任意参加, 病室での募集	任意参加, 受講生の中から募集	Job Stress Brief Questionnaire	仕事のストレス, メンタルヘルス
21	堀田他(2007)	大学, レベル4	大學生 27名 介入群13名(20.2歳), 待機群14名(19.1歳)	専門家, 対面式, 非対面式	メンタルヘルスの知識, 職業アイデンティティ	3週間 / 介入前後	任意参加, 受講生の中から募集	任意参加, 受講生の中から募集	大学生用ストレス尺度 日本語版GHQ短縮版	ストレスの知識 ストレス反応, 問題解決能力
22	池田雄子他(2007)	研修会, レベル3	看護管理者 76名, 30-50代	専門家, 対面式	メンタルヘルスの知識, CBT(自己の性格行動特性, リフレーミング), 新人に対する指導のケーススタディロールプレイ	1回 / 介入後	研修会での実施	研修会での実施	アンケート調査ストレスを感じた事 役立ったプログラム, ストレス認知度	ストレス認知度 ストレス認知度
23	木暮菜穂他(2007)	研修会, レベル3	看護管理者 76名, 20-50代	専門家, 対面式	メンタルヘルスの知識, CBT(自己の性格行動特性, リフレーミング), 新人に対する指導のケーススタディロールプレイ	1回 / 介入前後	研修会での実施	研修会での実施	特性不安尺度, 抑うつ度	特性不安, 抑うつ
24	Nishizaki, K. et al.(2007)	職場, レベル5	管理員 46名 介入群(23名, 50歳), 対照群(23名, 48.9歳)	専門家, 対面式	メンタルヘルスの向上に関する基礎知識の提供, 基礎訓練	1回 / 介入前, 3か月後, 6か月後 / FU	職場での実施	職場での実施	self-administered questionnaire	職場におけるストレスマネジメントに関する行動
25	Yamagishi, M. (2007)	Web, レベル3	看護婦 32名	web-based, 非対面式	Web-based アサーショントレーニングプログラム	3週間 / 介入前後, 1か月後 / FU	職場での実施	職場での実施	BJSQ	仕事のストレス, メンタルの仕事量
26	稲谷ふみ枝他(2006)	施設, レベル3	介護職員 127名	専門家, 対面式	SE(ストレスの認知とコーピング) RE(ペアワークセッション)	1回 / 介入前後	研修会での実施	研修会での実施	POMS短縮版	緊張, 不安, 抑うつ, 敵意, 怒り, 疲労, 混乱, 忘気
27	Kawakami, N. et al.(2006)	web, レベル5	管理者 46名 介入群(23名), 対照群(23名) 分析対象者: 介入群の部下 (85名), 対照群の部下 (114名)	web-based, 非対面式	介入群: Web-based 管理者のトレーニング 対照群: RE	4週間 / 介入前後, 3か月後 / FU	職場での実施	職場での実施	BJSQ	仕事のストレス 職場の緊張感の好悪
28	大平公明他(2006)	中学校, レベル3	中学生2年生 32名	専門家, 対面式	SE(ストレスの知識), RE(呼吸法, モラルリフレクゼーション)	3か月 / 介入前後	授業での実施	授業での実施	ストレスの程度(簡易PHSQ) 学校ストレス尺度, 学校ストレス反応尺度, コーピング測定尺度	ストレス反応
29	Shimazu, A. et al.(2006)	職場, レベル4	従業員 30名 介入群(16名, 35.7歳), 対照群(15名, 37.0歳)	専門家, 対面式	SE(心理的ストレスに関する知識) 小グループ発表, ディスカッション	1回 / 介入1週間後	任意参加, ハンフレットや管理者による説明を通じて, 説明を行い参加者の募集	任意参加, ハンフレットや管理者による説明をして, 説明を行い参加者の募集	Knowledge about stress, The Brief scales for Coping Profile(BSCP), BJSQ	ストレスに関する知識, コーピングのスキル, 心理的苦痛
30	高橋直人他(2006)	小学校, レベル4	小学5, 6年生 167名 ストレンジャー群(64名), 漸進的施設職員群(103名), 対照群(67名)	専門家, 対面式	SE(ストレスの知識), RE(ストレングス)	2週間 / 介入前, 介入後2-3週間後	授業での実施	授業での実施	小学生用ストレス反応尺度 心拍数, 血圧	ストレス反応 抑うつ, 不安 不機嫌, 怒り 無気力, 身体的反応 心拍数, 血圧
31	Takao, S. et al.(2006)	職場, レベル5	管理者 46名 分析対象者: 介入群の部下 (154名), 対照群の部下 (107名)	専門家, 対面式	管理者のための教育プログラム 職訓練	1回	職場での実施	職場での実施	BJSQ, WHO World Mental Health Survey Initiatives	心理的苦痛 T: 心理的苦痛
32	Kawakami, N. et al.(2005)	web, レベル5	管理者 16名 分析対象者: 部下の従業員, 介入群(92名, 32.7歳), 対照群(64名, 32.7歳)	web-based, 非対面式	web-basedの管理者トレーニング ヘルスケアの現場におけるメンタルヘルスのセルフヘルププログラム	4週間 / 介入前, 3か月後 / FU	任意参加, 職場での実施	任意参加, 職場での実施	BJSQ	職場のメンタルヘルスの向上, 維持
33	Kamiyama, K. et al. (2004)	職場, レベル5	教団職員 28名 介入群(17名, 29.6歳), 対照群(11名, 30.1歳)	専門家, 対面式	介入群: SE(心理教育プログラム, グループ, ディスカッション) RE 対照群: SE	5週間 / 介入前後, 3か月後 / FU	任意参加, 職場での実施	任意参加, 職場での実施	POMS, GHQ-30 Hospital Anxiety and Depression Scale(HAD), Natural Killer(NK) cell activity	抑うつ, NK細胞の活性化 リラクゼーションスキル
34	古有祥美(2003)	小学校, レベル4	小学5, 6年生 23名 介入群(12名), 対照群(11名)	専門家, 対面式	SE(ストレスについて知る), RE 自己主張, CBT(論理的思考)	1年 / 介入前後	健康委員会活動に参加した小学生に実施	健康委員会活動に参加した小学生に実施	ストレスマネジメント自己効力感尺度	リラクゼーションスキル
35	中村薫子他(2003)	施設, レベル3	高齢者37名, (男性69歳, 女性64.3歳)	専門家, 対面式	SE(ストレスの知識), RE グループ, RE	1回 / 介入前後	講座の一部として実施	講座の一部として実施	日本語版 Iceberg Profile(IP)	疲労, ネガティブな気分, 総合的満足度, 怒り, 記憶, 忘気
36	Shimazu, A. et al.(2003)	学校, レベル4	教師 24名 介入群(14名, 44.8歳), WLC(12名, 44.0歳)	専門家, 対面式	CBT, RE(心理教育), グループ, ディスカッション, ロールプレイ	10週間 / 介入前後	任意参加, ハンフレットを用いた情報の提供による募集	任意参加, ハンフレットを用いた情報の提供による募集	BJSQ, Job Stress Scale(JSS)	ストレス反応 ストレス反応

注1. SE: ストレス教育, CBT: 認知行動療法, RE: リラクゼーション教育 WLC: wait list control BT: 行動療法的アプローチ FU: follow-up

注2. ↑: 有意に上昇, ↓: 有意に減少, →: 変化なし

1996) されており、本研究でも提案する。

レベル1 = 記述, 事例, 権威のあるエビデンス。レベル2 = 介入はしていないが長期, あるいは情報の一般化から印象的で明らかな結果が出たもの, あるいは医療機関で集団に行われたものを含むエビデンス。レベル3 = 対照群なし, あるいはランダム化なしのまま評価を行った場合のエビデンス。レベル4 = ランダム化なしで, 介入群と対照群が設定されて, 介入前後を評価した研究のエビデンス。レベル5 = ランダム化されて, 介入前後で測定された研究のエビデンス。ただし, 本研究では介入論文のみを対象とするため, レベル3以上から評価した。

参加者については, 参加者の特徴(人数, 年齢, 群分けの割合)を示し, 介入方法では, 情報ツールについて調べた。さらに, ストレスマネジメント・プログラムの内容, 介入期間及び測定期間, 募集の方法, 測定道具や, 主な結果について調べ, 記載した。測定道具は, ストレスやコーピング, メンタルヘルス, ストレスマネジメント, QOL, ウェルビーイングと関連がある尺度を選んだ。さらに, その尺度から得られた主な結果を記述した。

結 果

Tab.1 に2000年から2010年(11月)までの日本人を対象として, 本邦で行われた予防のためのストレスマネジメント介入研究についての検索結果を示した。

Medline で555件, PsycARTICLES で49件, Cochrane Library で3件, J-STAGE で22件, 医中誌で94件, CiNii で611件が抽出された。それに手動検索を加え, その中から採択基準を満たした論文は36件(英文が15件, 日本語文が21件)であった。また, Fig.1 に年度ごとに発刊された文献数の推移を示した。2006年以降の論文が全体の86%を占めた。

(1) 研究のタイプ

介入が行われた研究の領域 (Fig.2) は, Web 上で行われた研究が5件 (Kawai, Yamazaki, & Nakayama, 2010; Yamagishi, Kobayashi, Kobayashi, Nagami, Shimazu, & Kageyama, 2007; Yamagishi, Kobayashi, Kobayashi, & Nagami, 2008; Kawakami, Takao, Kobayashi, & Tsutsumi, 2006; Kawakami, Kobayashi, Takao, & Tsutsumi, 2005) であり, 職場や学校が73%を占めている。

研究デザインについて評価を行ったところ, レベル5は8件, レベル4は18件, レベル3は10件であっ

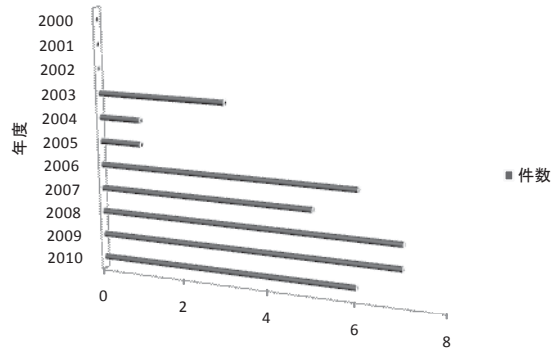


Fig.1 予防的ストレスマネジメントに関する論文発表数の推移 (2000-2010年)

た (Fig.3)。

(2) 参加者

参加者は専門職(看護師, 管理者), 従業員, 事務職などの働く人や, 小学生から大学生までの学生を対象とした研究が多かった。会社で介入を行う場合は, 管理者に介入を行い, 従業員に及ぼす影響を評価するため, 介入への参加者と分析対象者が異なる研究 (Ikegami, Tahara, Yamada, Mafune, Hiro, & Nagata, 2010; Kawakami et al., 2006; Takao, Tsutsumi, Nishiuchi, Mineyama, & Kawakami, 2006) があった。Fig.4 に参加者の人数を示した。文献の中で最大の参加者数は1071名 (Kobayashi, Kaneyoshi, Yokota, & Kawakami, 2008) であり, 最小の参加者数は16名 (Kawakami et al., 2005) であった。年齢の範囲は小学4年生 (9歳) から60代までであった。

(3) 介入タイプとストレスマネジメント・プログラムの内容

介入タイプにより, 分類した結果を Fig.5 に示した。専門家による対面式のストレスマネジメント・プログラムの内容は, ストレスに関する教育とリラクゼーション, アクティベーション, 認知療法, 傾聴訓練などの組み合わせ, あるいは単独で使用して介入を行っている。

非対面式のプログラムでは, ワークシート (高橋・坂野, 2010), セルフモニタリング日誌 (河原田, 2010), セルフヘルプ・トレーニング (金・津田・堀内, 2010; Kawakami et al., 2005), ワークブック (堀・島津, 2007), 自己カウンセリング法 (長井・橋本, 2008), Web 上のプログラム (Kawai et al., 2010; Yamagishi

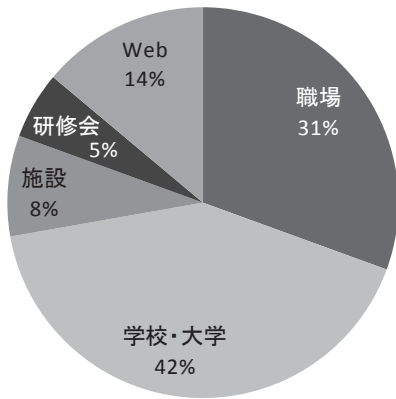


Fig.2 予防的ストレスマネジメントの実施場面

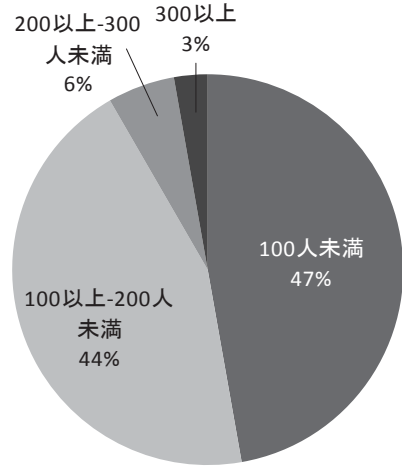


Fig.4 予防的ストレスマネジメントにおける参加者数

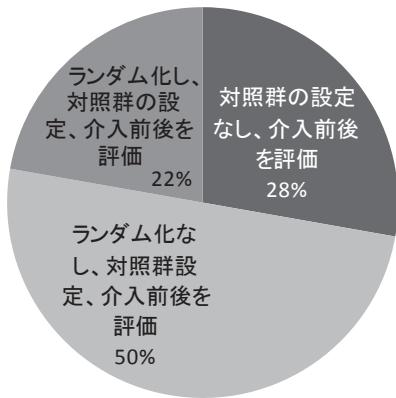


Fig.3 予防的ストレスマネジメント介入の研究デザイン

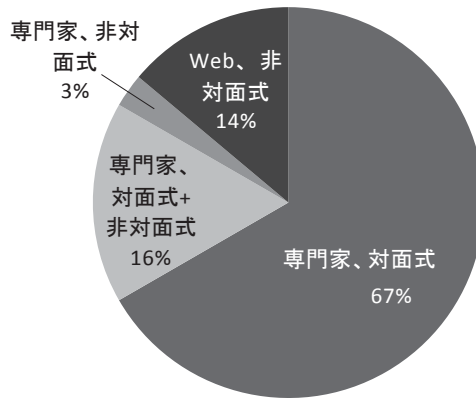


Fig.5 予防的ストレスマネジメントの介入タイプ

et al., 2007; Yamagishi et al., 2008; Kawakami et al., 2006; Kawakami et al., 2005) を用いて、介入を行っていた。

(4) 介入・測定期間／募集方法

介入・測定期間を調べた結果を Fig.6 に示した。86%が6ヵ月未満の期間であった。測定期間中にフォローアップをしている論文は、6件であった。

参加者に募集をかけ、任意で参加者にプログラムを実施したタイプ (12件) と募集をかけずに職場、研修会及び授業、講義の時間を利用してプログラムを実施したタイプ (24件) に分けられた。募集をかけて自ら参加希望者がプログラムを受けた研究は、サービスとしてプログラムを提供したタイプ (高橋他, 2010;

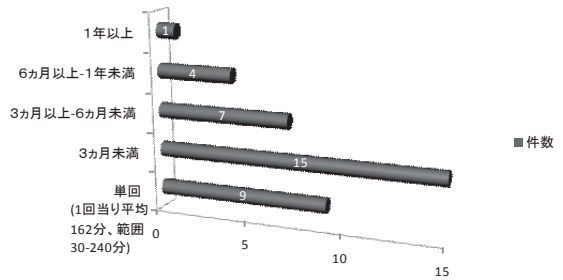


Fig.6 予防的ストレスマネジメントの介入・測定期間

Kwaharda et al., 2009) また、研究者や管理者、担当者が集団に直接募集を行ったタイプ (河原田, 2010; 金他, 2010; Umanodan, Kobayashi, Nakamura, Kitaoka-

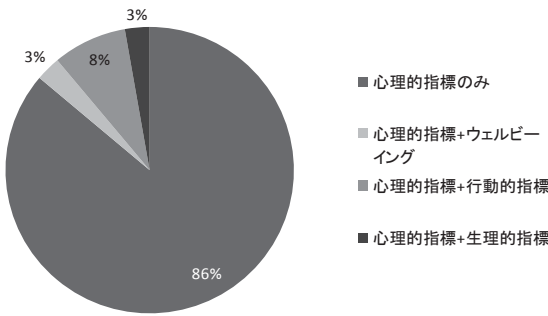


Fig. 7 予防的ストレスマネジメント介入の効果判定に用いられた指標

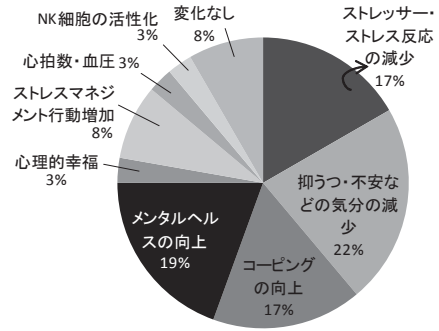


Fig. 8 予防的ストレスマネジメントの効果

Higashiguchi, Kawakami, & Shimazu, 2009; 廣川, 2009; 金・津田・堀内・岡村, 2009; 金・堀内・津田, 2008; Yamagishi et al., 2008; 堀他, 2007; Kawakami et al., 2005; Kamiyama, Yamami, Aoyagi, Kyoya, & Mizuno et al., 2004), Web サイトを用いて参加者を募集したタイプ (Kawai et al., 2010), パンフレットを用いて情報提供して募集を行ったタイプ (Shimazu, Okada, Sakamoto, & Miura, 2003; Shimazu, Umanodan, & Schaufeli, 2006) があつた。

(5) 指標と主な効果

指標については Fig. 7 に示した。すべての研究が心理的指標(質問紙)を用い、ストレス反応やストレスラー、コーピング及びメンタルヘルスに関して測定を行っている。その中で、生理的指標は、NK 細胞の活性化と心拍数及び血圧を用いた 2 件 (高橋・百々・大澤・金井・坂野, 2006; Kamiyama et al., 2004) であつた。また、ウェルビーイングに関する研究が 1 件 (Kawai et al., 2010) あつた。行動的指標 (ストレスマネジメント行動) としては、ストレスマネジメント行動に関する定着の程度あるいはストレスマネジメント行動変容に関する準備状態が測られる行動変容ステージの指標を用いた研究が 2 件 (河原田, 2010; 上地・田中・長岡, 2008) あつた。また、ストレスマネジメントに関する行動について測定した研究が 1 件 (Nishiuchi, Tsutsumi, Takao, Mineyama, & Kawakami, 2007) あつた。

主な効果については Fig. 8 に示す。一部効果ありを含むと、89%の研究で効果があり、効果がなかつた研究は 11% であつた。

考 察

本研究は、本邦での 10 年間のストレスマネジメン

トの動向を調べ、予防のためのストレスマネジメントの現状を検討することを目的とした。

予防のためのストレスマネジメント介入研究の文献数は、2006 年から増加していることが明らかとなり、予防的ストレスマネジメントの必要性が高まり、広がっていることが考えられる。

1. 本邦で報告されているストレスマネジメント研究のうち、どの程度がランダム化比較対照研究などの科学的な根拠を求めているのか

研究デザインについての評価を行ったところ、実証的研究に基づくランダム化比較対照研究 (ランダム化されて介入前後で得られるエビデンス、本研究ではレベル 5 が得られた研究である) は 8 件で全体の 22% であつた。先行研究 (Caulfield et al., 2004) によると、オーストラリアの職場で行われているストレスマネジメント介入研究のデザインを評価したところ、実証的研究に基づくランダム化比較対照研究は 1 件のみであつた。これに比べると比較的多いが、本邦での 10 年間の動向では、ランダム化なしで対照群との比較を行う研究デザインと、対照群なしで介入を行った研究デザインが 78% であり、実証的研究に基づくゴールドスタンダード研究が占める割合は少ないことが分かる。したがって、本邦のストレスマネジメント・プログラムにより科学的な根拠を求めるためにも、対照群の設定やランダム化比較対照研究の方法論を適用した研究デザインが重要となるものと考えられる。

2. 本邦で報告されているストレスマネジメント・プログラムは、どのような者を対象としているのか(実施対象や人数)

対象者の属性や人数については、働く人を対象とする研究と学生を対象とする研究が最も多く、参加者が

200人以上の研究は3件のみであり、年齢の幅は小学生から60代まで分布することが明らかとなった。産業界ではストレスのリスクを減らす必要があり、学校または大学の場合は、ストレスマネジメントの予防教育による予防措置が有効であることが考えられる(竹中, 1997)。

3. 本邦で報告されているストレスマネジメント・プログラムは、どのような媒体で実施され、どの程度の期間実施されているのか

本研究では、Webに基づくストレスマネジメント・プログラムによる介入研究は14%であり、非常に少ない。集団を対象とする予防的ストレスマネジメントのためには、インターネットや携帯電話など様々なテクノロジーを利用する必要が指摘されている(津田他, 2008)。Webあるいはセルフヘルプ型のワークブックを利用したプログラムは、人数や場所及び時間の影響が少なく、大勢の人がアクセスして、プログラムを受けることが可能となる。

本邦で行われているストレスマネジメントの介入期間の66%が1回限りあるいは短期間(3ヵ月未満)であり、最も多かった。しかしながら、介入期間前後の効果を測るだけでなく、日常生活の中でストレスマネジメント行動を行い、健康の維持または増進をはかる必要が考えられる(津田他, 2010)。そのため、6ヵ月以上の介入期間あるいは、介入期間とフォローアップ期間を設定し、ストレスマネジメント行動が定着するよう促す必要があると考える。

積極的に募集を行い、参加者が任意参加した研究は33%(12件)であった。しかし、残りの67%の研究は、募集を行わずに対象者へ直接プログラムを実施している。このような場合は、参加率が低くなることが指摘(津田他, 2006)されており、募集の段階から参加率を考慮した介入研究が必要である。

4. 本邦で報告されているストレスマネジメント・プログラムは、どの程度効果が得られているのか

全体が心理的尺度を用いているが、ウェルビーイング(Kawai et al., 2010)、ストレスマネジメント行動の変容ステージ(河原田, 2010; 上地他, 2008)を測定した研究は11%であり、非常に少ない。ウェルビーイングの向上または参加者のニーズに合わせた個別最適化された介入のための行動変容ステージ・マッチング、高齢者に対するストレスマネジメントの必要性が指摘されているにもかかわらず、それらを用いた実証的研

究は非常に少ないことが分かる。

プログラムの効果については、ストレス反応やコーピングの向上、健康の維持あるいは増進、気分の改善に効果が明らかとなり、本邦で行われている予防としてのストレスマネジメントは、先行研究(Kraag, et al., 2006; Van der Klink, Blonk, Schene, & Van Dijk, 2001)を支持する。

5. 求められるストレスマネジメント研究の方向性

最後に、今回得られた知見に基づいて、今後の本邦におけるストレスマネジメントの研究と実践がより有用なものとなるために、何が必要とされているのかを述べる。

実証性を備えたストレスマネジメント学の構築が求められている(津田他, 2004)が、最も実証性の高いゴールドスタンダードに該当する研究はわずか22%であり、対照群の設定がないものは28%であった。そこで、ストレスマネジメント・プログラムの評価には、対照群の設定やランダム化比較対照研究の手続きを利用することが求められる。

これまでに報告されているプログラムの参加者は、200人未満が約91%であり、200人以上のものは9%であった。集団を対象にできるストレスマネジメントが求められている(プロチャスカ・プロチャスカ・エバース・津田・津田, 2006)ことは既に述べたが、今後はより大きな集団(200名以上)を対象として評価を行うことが重要であろう。また、報告されているプログラムの多くは、専門家と対面する形式で提供されるものであり、提供されている技法も比較的専門的なものが多い傾向にあった。さらに、全てのプログラムが画一的なものであり、参加者のニーズに応じて介入内容を変えるものはなかった。今後、予防的ストレスマネジメントを普及させるためには、日常生活の中でストレスマネジメント行動に取り組むことでセルフケアを促すためのプログラム作りが重要になると思われる。また、より多くの者、すなわち集団を対象とするために、時間・空間の制約が少ないWeb上のプログラムや個別最適化されたプログラムを開発して、ランダム化比較対照研究を用いた実証的研究の実施が望まれる。

6. 本研究の限界及び今後の課題

本研究の限界は、本邦における予防的ストレスマネジメント研究の動向を調べたため、他の地域におけるストレスマネジメント研究の動向を調べることができ

なかったことである。今後、ストレスマネジメント研究における各地域の動向を調べ、予防的ストレスマネジメントの有用性を検討する必要があると考える。しかし、これまで本邦における最近の予防的ストレスマネジメント研究の動向が知られていなかったため、本研究は本邦における今後のストレスマネジメント研究への貢献が期待できる。

今後の課題としては、まず、本邦においてもストレスマネジメントの介入研究が増えていることが明らかとなったが、ランダム化比較対照研究の実施が最も必要とされる。また、予防的ストレスマネジメントは、職場や学校の領域で実施され、個人や集団を対象に実施されているが、より大きな集団を対象とする評価研究が求められている。さらに、多様なプログラムが適用されているが、Web上でのプログラムやセルフケアが可能なプログラムが不足している。

今後は集団を対象としながら、多彩な領域で、Web上でのプログラムやセルフケアが可能な個別最適化されたストレスマネジメント・プログラムを開発し、ランダム化比較対照研究を用いた実証的研究を行い、予防的ストレスマネジメントの有用性を検討する必要がある。

引用文献

- Caulfield, N., Chang, D., Dollard, M.F., & Elshaug, C. (2004). A review of occupational stress interventions in Australia. *International Journal of Stress management*, **2**, 149-166.
- Giga, S.I., Noblet, A.J., Faragher, B., & Cooper, C.L. (2003). The UK perspective: A review of research on organizational stress management intervention. *Australian Psychologist*, **38**, 158-164.
- 長谷陽子・堀広子・中安いくよ・松下裕子・稲垣通子・海野愛子・西ヶ谷江里・西島千晴・遠田和彦・指原俊介 (2008). 職場のストレス軽減のための取り組み—職業性ストレス簡易調査票を活用した支援について— 産業衛生学雑誌, **50**, 111-119.
- 廣川空美 (2009). 女子学生のためのストレスマネジメントプログラムの試み ストレスマネジメント研究, **6**, 35-40.
- 堀匡・島津明人 (2007). 大学生を対象としたストレスマネジメントプログラムの効果 心理学研究, **78**, 284-289.
- 堀内 聡・津田 彰・森田 徹・田中芳幸・矢島閔平 (2010). 多理論統合モデルに基づく、エキスパート・システムを利用したストレスマネジメント介入行動科学, **48**, 151-157.
- 池上和範・田川宜昌・真船浩介・廣 尚典・永田頌史 (2008). 積極的傾聴法を取り入れた管理監督者研修による効果 産業衛生学雑誌, **50**, 120-127.
- Ikegami, K., Tahara, H., Yamada, T., Mafune, K., Hiro, H., & Nagata, S. (2010). The effects of a mental health training program for manufacturing company managers. *Journal of UOEH*, **32**, 141-153.
- 池田優子・木暮深雪 (2007). 看護管理者に対する「メンタルヘルス」教育プログラム開発とその評価—ストレスとストレス認知度の変化及び役立ったプログラムとの関連— ヘルスサイエンス研究, **11**, 45-50.
- 稲谷ふみ枝・津田彰・村田伸・山中寛 (2006). 在宅介護支援職員を対象としたストレスマネジメント教育の効果 ストレスマネジメント研究, **3**, 3-10.
- 門野明子・富永良喜 (2009). 小学生におけるストレスマネジメントを活用したいじめ防止教育 ストレスマネジメント研究, **5**, 21-26.
- Kamiyama, K., Yamami, N., Sato, K., Aoyagi, M., Kyoya, M., Mizuno, E., Uemura, M., Kawamoto Y., Okuda, M., Togawa, S., Shibayama, M., Hosaka T., & Mano, Y. (2004). Effects of a structured stress management program on psychological and physiological indicators among marine hazard rescues. *Journal of Occupational Health*, **46**, 497-499.
- Kawaharada, M., Yoshioka, E., Saijo, Y., Fukui, T., Ueno, T., & Kishi, R. (2009). The effects of a stress inoculation training program for civil servants in Japan: a Pilot study of a non-randomized controlled trial. *Industrial Health*, **47**, 173-182.
- 河原田まり子 (2010). 公務員を対象にした認知行動的ストレスマネジメント教育の効果に関する非ランダム化比較試験 日本地域看護学会誌, **12**, 37-44.
- Kawai, K., Yamazaki, Y., & Nakayama, K. (2010). Process evaluation of a web-based stress management program to promote psychological well-being in a sample of white-collar workers in Japan. *Industrial Health*, **48**, 265-274.
- Kawakami, N., Kobayashi, Y., Takao, S., & Tsutsumi, A. (2005). Effects of web-based supervisor training on supervisor support and psychological distress among workers: A randomized controlled trial. *Preventive medicine*, **41**, 471-478.
- Kawakami, N., Takao, S., Kobayashi, Y., & Tsutsumi, A.

- (2006). Effects of web-based supervisor training on job stressors and psychological distress among workers: a workplace-based randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health*, **48**, 28-34.
- 金ウイ淵・堀内聡・津田彰 (2008). 一過性の静功活命法が気分に与える影響 健康支援, **10**, 60-64.
- 金ウイ淵・津田彰・堀内聡 (2010). 動功活命法の定期的トレーニングが気分に与える効果 ストレスマネジメント研究, **7**, 33-37.
- 金ウイ淵・津田彰・堀内聡・岡村尚昌 (2009). 一過性の動功活命法が気分に与える影響 健康支援, **11**, 25-30.
- 木暮深雪・池田優子 (2007). 看護管理者の心理社会的行動特性およびメンタルヘルスプログラム実施前後の変化 ヘルスサイエンス研究, **11**, 39-44.
- 古角好美・百々尚美 (2003). 健康委員会活動で行ったストレスマネジメント教育プログラム ストレスマネジメント研究, **1**, 71-74.
- Kendall, E., Murphy, P., O'Neill, V., & Bursnall, S. (2000). Occupational stress: Factors that contribute to its occurrence and effective management. Canberra, Australia: Centre for human service, Griffith University.
- Kobayashi, Y., Kaneyoshi, A., Yokota, A., Kawakami, N. (2008). Effects of a worker-participatory program for improving work environment on job stressors and mental health among workers: A controlled trial. *Journal of Occupational Health*, **50**, 455-470.
- Kompier, M.A., Cooper, C.L., & Geurts, S.A.E. (2000). A multiple case study approach to work stress prevention in Europe. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, **9**, 371-400.
- Kraag, G., Zeegers, M.P., Kok, G., Hosman, C., & Abu-Saad, H.H. (2006). School programs targeting stress management in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of School Psychology*, **44**, 449-472.
- Lamontagne, A.D., Keegel, T., Louie, A.M., Ostry, A., & Landsbergis, P.A. (2007). A systematic review of the job-stress intervention evaluation literature, 1990-2005. *International journal of occupational and environmental health*, **13**, 268-280.
- McEwen B.S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*, **338**, 171-179.
- Murphy, L. R. (1996). Stress management in work settings: A critical review of the health effects. *American journal of health promotion*, **11**, 112-135.
- 長井栄子・橋本左由里 (2008). 臨地実習における看護学生へのストレスマネジメント支援—イメージを用いた支援プログラムの実践と検討— 自治医科大学看護学ジャーナル, **6**, 15-27.
- 中村菜々子・松尾直子・竹中晃二 (2003). 高齢者大学でストレス・マネジメント教育の短期的効果 日本健康教育学会誌, **11**, 13-22.
- Nishiuchi, K., Tsutsumi, A., Takao, S., Mineyama, S., & Kawakami, N. (2007). Effects of an education program for stress reduction on supervisor knowledge, attitudes, and behavior in the workplace: A randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health*, **49**, 190-198.
- 大平公明・山中寛 (2006). 学級における生徒の実態に即したストレスマネジメント教育プログラムの適用—A 中学校の実践を通して— ストレスマネジメント研究, **3**, 17-21.
- プロチャスカ J.M.・プロチャスカ J.O.・エバース K.・津田 彰・津田茂子 (2006) 多理論統合モデルに基づくインターネットを介した新しいストレスマネジメントプログラム 津田 彰・プロチャスカ J.O. (編) 現代のエスプリ 469, pp. 58-71.
- 島井哲志 (2002). 心の健康づくりのニーズとその目標—平成 12 年度保健福祉動向調査から— 公衆衛生, **66**, 109-113.
- Shimazu, A., Okada, Y., Sakamoto, M., & Miura, M. (2003). Effects of stress management program for teachers in Japan: A pilot study. *Journal of Occupational Health*, **45**, 202-208.
- Shimazu, A., Umanodan, R., & Schaufeli, W.B. (2006). Effect of a brief worksite stress management program on coping skills, psychological distress and physical complaints: a controlled trial. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, **80**, 60-69.
- 下田芳幸 (2009). 高校受験期のストレスマネジメント教育としてのリラクゼーション技法に関する研究—比較を通じた三つの技法の特徴についての実践検討—心理臨床学研究, **27**, 612-616.
- 高橋美保 (2010). 求職者を対象とした認知行動療法を用いたストレスマネジメントセミナーの効果 臨床心理学, **10**, 550-560.
- 高橋高人・百々尚美・大澤香織・金井喜宏・坂野雄二

- (2006). 児童におけるリラクゼーションを用いたストレスマネジメントの効果 ストレスマネジメント研究, **3**, 35-40.
- 高橋 高人・松岡 紘史・岡島 義・樋町 美華・古川 洋和・山内 剛・坂野 雄二 (2009). 医療現場における身体疾患をもつ患者へのストレスマネジメントの有効性—メタ分析による検討— ストレス科学, **24**, 215-227.
- 高橋 高人・坂野 雄二 (2010). 児童に対するコーピングの多様性に焦点を当てたストレスマネジメントの効果 ストレスマネジメント研究, **7**, 25-31.
- Takao, S., Tsutsumi, A., Nishiuchi, K., Mineyama, S., & Kawakami, N. (2006). Effects of the job stress education for supervisors on psychological distress and job performance among their immediate subordinates: A supervisor-based randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health*, **48**, 494-503.
- 竹中 晃二 (1997). 子どものためのストレス・マネジメント教育 北大路書房
- 竹中 晃二 (2005). 行動変容理論とストレスマネジメント 竹中晃二(編) ストレスマネジメント ゆまに書房 pp 153-174.
- 津田 彰・堀内 聡・金 ウィ淵・鄧 科・森田 徹・岡村 尚昌・矢島 潤平・尾形 尚子・河野 愛生・田中 芳幸・外川 あゆみ・津田 茂子 (2010). 多理論統合モデル (TTM) にもとづくストレスマネジメント行動変容ステージ別実践ガイド 久留米大学心理学研究, **9**, 77-88.
- 津田 彰・村田 伸・稲谷 ふみ枝・津田 茂子・永富 香織 (2004). ストレスマネジメント学の構築に向けて ストレス科学, **18**, 163-176.
- 津田 彰, 岡村 尚昌, 堀内 聡, 田中 芳幸, 津田 茂子 (2008). 医療における心理学の意義と役割—健康心理学的視点— ストレス科学, **22**, 205-215.
- 津田 彰・J.O. プロチャスカ編 (2006). 新しいストレスマネジメントの実際 現代のエスプリ 469.
- Tsutsumi, A., Nagami, M., Yoshikawa, T., Kogi, K., & Kawakami, N. (2009). Participatory intervention for workplace improvements on mental health and job performance among blue-collar workers: A cluster randomized controlled trial. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, **51**, 554-563.
- 上地 広昭・田中 祐二・長岡 聖子 (2008). 小学生におけるストレス・マネジメント行動を獲得させるための試験的試み—リラクゼーション技法とアクティベーション技法を比較して— 健康心理学研究, **21**, 31-38.
- Umanodan, R., Kobayashi, Y., Nakamura, M., Kitaoka-Higashiguchi, K., Kawakami, N., & Shimazu, A. (2009). Effects of a worksite stress management training program with six short-hour sessions: A controlled trial among Japanese employees. *Journal of Occupational Health*, **51**, 294-302.
- Van der Klink, J.J., Blonk, R.W., Schene, A.H., & Van Dijk, F.J. (2001). The benefits of interventions for work-related stress. *American Journal of Public Health*, **91**, 270-276.
- Yamagishi, M., Kobayashi, T., Kobayashi, T., & Nagami, M. (2008). Effects of web-based career identity training for stress management among Japanese nurses: A randomized control trial. *Journal of Occupational Health*, **50**, 191-193.
- Yamagishi, M., Kobayashi, T., Kobayashi, T., Nagami, M., Shimazu, A., & Kageyama, T. (2007). Effect of web-based assertion training for stress management of Japanese nurses. *Journal of Nursing Management*, **15**, 603-607.

Recent trends in preventive stress management in Japan

EUIYEON KIM (*The Institute of Comparative Studies of International Cultures and Societies, Kurume University*)

AKIRA TSUDA (*Department of Psychology, Kurume University*)

TERUMI MATSUDA (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

SATOSHI HORIUCHI (*Research Fellow for the Japan Society for the Promotion of Science ; Graduate School of Psychology, Kurume University*)

Abstract

We investigated empirical researches for into preventive stress management interventions conducted in Japan within the past 10 years. We searched journal articles in Medline, PsycARTICLES, Cochrane Library, J-STAGE, CiNii, and Ichushi web published between 2000 and 2010. Published reports that we had examined included intervention programs and preventive approaches to stress management. Through these reviewing, we represented as follows: (1) 36 articles were found on intervention, (2) 8 studies reached a randomized controlled trial in evidence-based research, (3) the intervention studies were mainly carried out on interventions in workplace and school settings of which, the main stress-management programs carried out involved a specialist and face-to-face consultations, (4) As for the intervention period, less than six months account for 86%, and there were less than 100 approximately half regarding sample size, (5) the intervention generally had positive effects on the participant's stress, coping and mental health, (6) studies did not target for well-being or stress management behavior that promotes a healthy lifestyle. According to these findings, we suggest that preventive stress management programs are needed furthermore and widely across various sites and population.

Key words : Preventive stress management, Evidence-based study, Intervention study, Stress, Mental health