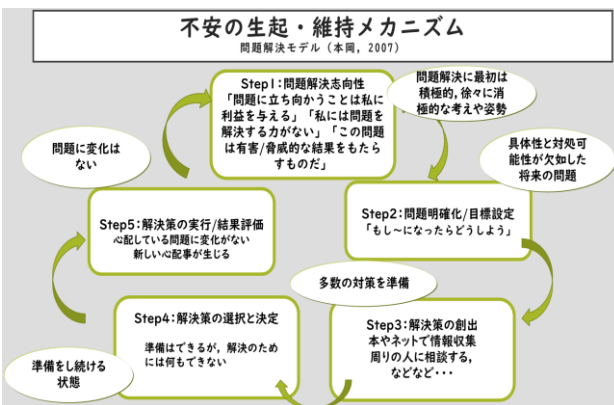
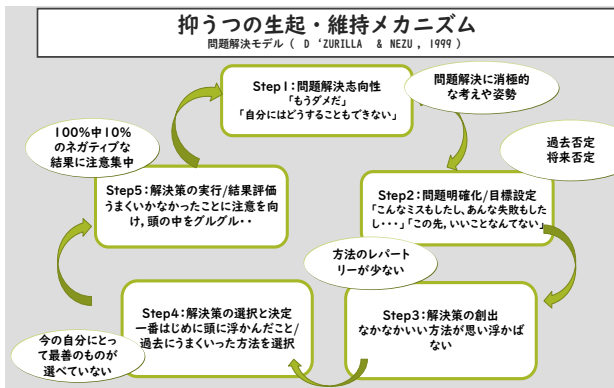


◆研究概要等

これまで、総合病院神経精神科, EAP機関, 私設相談室等で, メンタルヘルス不調者, 主にうつ病や不安症を抱えた方の支援を行って来ました。

下図のように, 抑うつ気分や不安が強くなると, 5つのStepから構成される問題解決プロセスに“つまずき”が生じることが明らかになっています。



不調から抜け出すための糸口を見つけだす支援プログラムとして認知行動療法の一技法である「問題解決療法」を実施し, その効果検証を行って来ました。

これまで実施してきたものとして, (1)うつ病や適応障害等による休職者の復職支援プログラム, (2)がん患者の心理的苦痛の緩和を目指したプログラム, (3)大学生のストレスマネジメント力やコミュニケーション力の向上を目指した実習プログラム, があります。

心理系専攻
臨床心理学 研究室
教授

もとおか ひろこ
本岡 寛子

h_motooka@socio.kindai.ac.jp



<https://researchmap.jp/hiroko.motooka>

問題解決療法は, 下図のように問題の明確化, 目標設定, 解決方法の創出, 解決方法の実行, 結果の評価の順にワークシートを使用しながら問題解決を進めていきます。

特に目標設定の段階で「自分はどうしたいか? (What I want)」を見つめ直す時間がとても大切です。



■研究テーマ等

1. テレワーク労働者のメンタルヘルスの精神的健康保持・増進を目的としたオンラインプログラムの効果に関する研究

最近、関心を寄せているテーマは「両立支援」です。様々な理由（育児・介護・治療・障害等）で仕事だけに集中できない人が多くおられます。

そのような人たちの働き方としてテレワークの導入を推奨しています。しかし、テレワークではコミュニケーション不足や心理的ディタッチメント（物理的・心理的に仕事から離れている状態）低下が課題になっています。オンライン上でストレス・チェックを行い、ストレスマネジメント動画の配信や高ストレス者には問題解決療法を実施できるシステムの開発を行っています。

2. プレゼンティーズムの関連要因に関する研

プレゼンティーズムとは、体調不良で休養や仕事

を休んだ方が良いのにも関わらず出勤することによるパフォーマンス低下のことです。うつ病のリスク要因ともされるため、日ごろから自身の心身の健康状態をモニタリングして、適切な休養・休暇取得が必要であるといえます。

プレゼンティーズムの要因として、人手不足等の環境要因に加えて、休暇取得に対する考え方や勤務時間外の連絡に対する考え方といった認知特性が関連していることが明らかになっています（本岡・川上, 2022; 本岡・赤羽, 2021）。

これまでの研究で共通している認知特性として、同僚に負担や迷惑がかかることへの懸念があるように感じてます。休養・休暇取得も仕事の一部という認識を高め、ワークライフバランスの促進を今後の研究テーマにしています。

●論文・作品・表彰・特許等

【著書】

1: 平井啓・本岡寛子 (2020) .

「ワークシートで学ぶ問題解決療法 : 認知行動療法を実践的に活用したい人へ実践のコツを教えます」ちとせプレス

2. 森下高治, 本岡寛子, 枚田香 (2016) . 働く人たちのメンタルヘルス対策と実務

3. 本岡寛子 (2019) . 問題解決療法 (担当: 分担執筆, 範囲: 5. 介入技法 問題解決療法) 認知療法辞典



【論文】

5. 本岡 寛子・赤羽 紗季(2021). 勤務時間外の連絡に対する意識が心理的ディタッチメントと職業性ストレスに与える影近畿大学心理臨床・教育相談センター紀要, 5, 23-33.

6. 本岡寛子, 川上翔太(2022). メンタルヘルス不調者の休職・退職を躊躇する要因の検討—パーソナリティ特性・休職/退職に対する認知特性の差異— 近畿大学心理臨床・教育相談センター紀要, 7, 1-10.

◆**趣味・好きなもの等** 1. 国内・海外旅行（リゾートか温泉） 2. 地ビール・ラーメン・香辛料のきいた料理 3. 水泳 4. スキー（最近は午前中に滑ったら午後から温泉入ってビール飲んでます） 5. 猫

◆**ゼミの宣伝等** 認知行動療法を基盤とした心理アセスメントや介入プログラム開発を行っています。青年期以降の抑うつや不安を専門にしています。主に働く人のメンタルヘルスに興味関心をもった学生が多く所属しています。今後、働く人のメンタルヘルスを支援している就労移行支援事業所、クリニック等の見学旅行等も計画する予定です。時々食事会等を開催して親睦を深めています。