

<総説>

国内外のEAP及び復職支援に関する研究について-総説

福田 早苗^{*1*2}
Sanae Fukuda

^{*1}関西福祉科学大学健康福祉学部

^{*2}関西福祉科学大学EAP研究所

要約

新型コロナウイルス感染症（Covid-19）の世界的流行拡大に伴い、労働者の環境も一変した。ストレスを抱える労働者も多く、抑うつ、睡眠障害等の増加が報告されている。また我が国においても自殺者の上昇、特に女性の自殺者が上昇している。こういった大きな社会的変化の時代にあり、労働者へのメンタルヘルスをはじめとしたヘルスケアに関する支援は重要性が増していると考えられる。EAP研究所は復職支援プログラムを中心とした労働者の支援を行ってきた。本稿は、EAP（従業員支援プログラム）、復職支援プログラム、について国内外の文献を元に最近の動向を系統的レビュー及び個別論文を整理することで世界におけるEAPや復職支援の現状、Covid-19禍におけるトレンド、EAPや復職支援の今後の在り方等について考察することを目的とする。

キーワード：国内外の動向、EAP、復職支援、文献レビュー

I. はじめに

新型コロナウイルス感染症（Covid-19）の世界的流行は労働者の働く環境にも大きな影響を及ぼしたと指摘されている（佐々木・川上, 2021）。日本においても感染症対策をしながらの職務はそれだけでストレスを生じさせ、初期には外出自粛が行われ、その後も外出制限や経済活動の制限、3密を避ける生活等、様々な影響を及ぼしてきた。こういった影響が労働者だけでなく多くの人の精神的健康に影響を及ぼしたという報告は国内外で多数報告されており、本邦においても自殺者、特に女性の自殺者の上昇（Watanabe & Tanaka, 2022）が報告されている。こういっ

た大きな社会的変化の時代において、労働者への精神障害やメンタルヘルスに関する支援は更に重要であると認識される。

一方で歓迎すべき変化もある。その1つは遠隔システムの急速な普及とそれによる在宅勤務を可能にしたという側面である。これらは働き方の新しい形を推進し、どこにいても働くことを可能にさせ、今までだと働くことをあきらめなければならなかった人たちに働く機会を提供できるかもしれない。こういった歓迎すべき変化は一方で、ストレスも生じさせる可能性もあるが、復職支援においては新たな可能性を生み出したとも言える。遠隔システムによるカウンセリングやインターネットを用いた心理的介入支援等

の進化があげられる。「テレヘルス」もしくは「eHealth」等と表記されていることが多いが、Hau (2020) らは「遠隔医療により、健康管理や遠隔臨床ケア、教育のサポートに使用できるという点と、うつ病や不安神経症の治療を受ける患者を病院に行かず支援することが可能で、通院を行わず心理的安定を図ることが可能であるので、二次・三次疾患の数を減らすことにつながる」と述べている。

関西福祉科学大学EAP研究所では復職支援プログラムを中心とした労働者のメンタルヘルスに対する支援を実施してきた。アフターコロナを迎えるにあたって、「これまでの復職支援に関わる介入方法」の効果について振り返り、新たな手法による介入がどう効果をあげているのかについて整理しておくことが重要である。そこで本稿では、国内外の文献を元に最近の動向を整理することで世界におけるEAPや復職支援の現状、Covid-19禍におけるトレンド、EAPや復職支援の今後の在り方等について考察し、今後のEAP研究所の在り方を模索することを目的とする。

II. 方法

文献検索データベースPubmed及び医学中央雑誌を用いて文献検索を行った。国際雑誌を含むデータベースであるPubmedでは次のキーワードで条件絞り込み検索を実施した。キーワードは“employee assistance program” “psychiatric disease”で抄録があり、英語もしくは日本語で執筆されており、2012-2023の文献を検索した（検索日2022年11月24日）。検索結果を元にタイトルから次の5つ「精神保健サービス活用について」「Covid-19パンデミックに関係しないメンタルヘルス・精神疾患に関する調査（総説、メタアナリシス含む）」「Covid-19パンデミックにおけるメンタルヘルス・精神疾患に関連

する調査（総説、メタアナリシス含む）」「精神疾患・メンタルヘルスに関連する介入研究（Covid-19パンデミックにおけるEAPサービスを含む）」「その他：脳機能障害、難病、梗塞後のリハビリ、自殺予防、子育て、アルコール及び薬物依存等」に分類した。キーワードで検索結果としてヒットしたが、全く関係ない文献（所属等にキーワードが引っ張られているもの等）や精神やメンタルヘルスに関するものが含まれるが、職場におけるメンタルヘルスや介入と関連が深くない研究や、日本語・英語を除く他言語のものは「その他」に含めた。タイトルからは判然としないものは抄録から分類を実施した。上記と同様に和文の医学系の雑誌を中心に収録されている医学中央雑誌のデータベースにて「EAP」「産業」もしくは「復職支援」のキーワードで検索し、会議録を除いた文献を抽出した（検索日2022年11月24日）。更に特にEAP研究所の目的に近い「メンタルヘルスに係る復職支援もしくはEAPに関連する」に関しては個別の文献でその内容を検討した。

III. 結果

Pubmedでの検索の結果、2,123件の文献が該当した。そのうち「その他」は1,046件で、次のような内容の文献を「その他」に分類した。分類された文献の内容は「認知症もしくはそれに伴うケア、介護者等の研究」「高齢者もしくはそれに伴うケア、介護者等の研究」「自閉症もしくはそれに伴うケア、介護者等の研究」「難病等もしくはそれに伴うケア、介護者等の研究」「性感感染症に伴う問題のうち依存でない研究」「ADHD（注意欠陥多動症）もしくはそれに伴うケア、介護者等の研究」「知的障害もしくはそれに伴うケア、介護者等の研究」「喫煙に関する問題」「筋骨格系疾患に伴う研究」「糖尿病や生活習慣病

に関連する研究」「脳機能障害もしくはそれに伴うケア、介護者等の研究」「聴覚に関わる研究」「喘息に関わる研究」「遺伝子やバイオマーカーに関連する研究」「摂食障害に関連する研究」等であった。また「英語日本語以外の言語によるもの」が48件含まれていた。次に「精神保健サービス活用についての研究」には148件が含まれた。ここには例えば精神保健サービス利用に関する偏見に関する研究や家族の支援、若者に対する支援、ガイドライン等が含まれ、国別にみてもアジア諸国からオセアニア、ヨーロッパ諸国等、多くの国から報告が見られた。「Covid-19パンデミックに関係しないメンタルヘルス・精神疾患に関する調査（総説、メタアナリシス含む）」は650件（うち心的外傷97件、自殺18件、妊娠および子育て関連22件、依存115件、等）であった。医療従事者をはじめとした、職業別の労働者調査、他国からの避難民、難民等、幅広い層を対象とした精神疾患、特にうつ病や統合失調症に関する実態調査やその要因の調査等が多数を占めた。その他の研究としては事件や大災害、それに対応する軍隊や消防士、警察官等における心的外傷に関する研究やアルコール依存だけでなく鎮痛剤の依存、その他薬物依存、性行動への依存等様々な依存に関連する効果や実態調査に関する研究が目立っていた。また、職場いじめや暴力に関連する調査報告も認められた。「Covid-19パンデミックにおけるメンタルヘルス・精神疾患に関する調査（介入・総説、メタアナリシス含む）」76件に関しては医療従事者、精神保健サービスの従事者及び利用者に関するものが見られた。遠隔手段でのメンタルヘルスへの問題のアプローチに関する系統的レビュー（Hatami et al, 2022）によると、該当する論文は12件で、そのうち9報は並行ランダム化比較試験（RCT）、2報が準実験、1報が他施設共同レトロスペクティブ

コホート試験であり、米国、スペイン、ブラジル、オマーン、カナダ、香港、イスラエル、オランダ、英国で行われたもので、精神疾患を発症しやすい人々を対象としている。その手法は、電話連絡、メッセージングプラットフォーム、ビデオ会議、オンラインアプリ等を用いたものであるが、内容的にはオンラインでの認知行動療法や心理療法というものが含まれていた。結果は、対象や介入方法によって異なっていた。「精神疾患・メンタルヘルスに関連する介入研究（Covid-19パンデミックにおけるEAPサービス含む）」203件で、上記のテレヘルス（eHealthと記載されている論文もみられる）やマインドフルネス、アート療法、問題解決療法、認知行動療法、行動管理計画、生活習慣改善、作業療法、幸福プログラム、レジリエンストレーニング、ピアサポート、またそれらの組み合わせ等数多くの介入方法に関する研究が認められた。対象も不安神経症やうつ病の患者、統合失調症患者、重度精神障害の患者、リスクの高い労働者、等多種多様であった。効果や研究の質についてはかなりの差があった。介入期間や回数、また心理療法の実践者にも違いが認められる。これは国によって資格が異なるという点もあるかもしれない。国別には北欧諸国及びオランダの研究が比較的多かったが、欧米諸国、アジア各国、オセアニア、等各国で報告が認められた。EAPに関しては、平時と災害時の双方で個人のニーズに効果を発揮し、新しいテクノロジーを取り入れることにより更にサービスとして進化すると指摘されている（Langlieb et al, 2022）。また、職場における早期介入の研究も見られた。Nicholson（2018）はイギリスでの2017年レポートを引用し（Farmer et al, 2017）、メンタルヘルス不調が経済に与える年間コストは740億ポンド（日本円で約110兆円）におよび、そのコストの約半分以上を雇用主が負担してお

り政府コストとしてもリスクになっていること指摘している。系統的レビューによると欠勤エピソードの長さや再発が職場復帰の妨げになると結論づけており (Dewa et al. 2014)、メンタルヘルス不調者に対する職場において早期介入することが適切であるが、質の高いエビデンスは未だ乏しいことも指摘している。系統的レビューでは、一次介入としての CBT(認知行動療法)ベースのストレス管理と身体活動の促進を組み合わせた場合に中程度の効果があるが、二次介入としてのカウンセリングの効果は低く、三次介入としての仕事に特化した問題焦点型職場復帰プログラムは症状改善に効果があると報告している (Joyce et al. 2016)。総じて、問題解決療法もしくは CBT はメンタルヘルス問題に個別のケアをプラスした方法が、欠勤に対するアプローチにおいて他と比較すると効果的であるという総説が複数あった (Doki, 2015; Joyce et al, 2016)。上司との衝突に介入することが効果があったという報告も見られた (Arends I et al, 2014)。遠隔手段等を用いたメンタルヘルス介入のメタアナリシスによると、企業のストレス・不眠・バーンアウトに対する効果は中程度、うつ・不安・幸福に対しては小さな効果であり、メンタルヘルスの領域や参加者や介入の特徴によってばらつきがあるという報告をしている (karyotaki et al, 2021)。従業員のメンタルヘルス問題が企業の生産性の 37% に影響を与えるという報告があるにも関わらず、EAP 使用の比率は低すぎると述べている。そこには精神疾患への偏見や理解不足、カウンセリングを受けるなど積極的な対処の妨げとなっている要因が多いとも指摘している。(McRee J, 2017)

日本の論文としては、医学中央雑誌のデータベースに所有されている論文のうち「EAP」「産業」のキーワードで会議録除いたものを 74 件、復職支援 115 件 (重複、EAP と重複あ

り) のうちメンタルヘルスの復職支援に関連する論文を 23 件抽出した。内容は多岐にわたっており、Covid19 下での復職支援の現状 (五十嵐, 2021) や、復職支援上の課題 (及川, 2020) や認知行動療法の効果 (松永・土屋, 2020)、特に産業精神保健 27 巻では「精神・発達障害者の最前線」(2019) で特集記事を掲載している。

IV. 考察

文献検索システムを使用し、内外の EAP、職場における復帰支援、職場における介入方法に関連する文献を中心に最近の動向を検討した。国内の文献は量があまり多くないので主に諸外国の文献について検討した。その結果、主に次の 3 点が明らかとなった。1. メンタルヘルスの問題は世界各国に及んでいるが、職場の介入研究に関しては北欧、オランダ、アメリカが多いこと、2. 職場の介入研究、復職支援ともに効果が中程度とされているのは CBT もしくは問題解決療法もしくはそれに身体活動の促進等を組み合わせたものであるが、対象や介入方法、その他の要因によりその効果にもかなりばらつきがあること、3. Covid-19 パンデミックにより、遠隔システムによる介入が進展しているが、その結果については現時点では 3 と同様でかなりばらつきがあること、である。

メンタルヘルスの問題はパンデミックでどの程度大きくなったかという検討を行ったものによると国別にかなり差があるものの概ね 3 割弱増加したと考えられている (Covid-19 mental disorder collaborators, 2021)。日本はその中でも増加程度は欧米諸国等と比較すると 2020 年は少なかったが、行動制限や感染拡大影響を受けるとのことなので、今後のさらなる増加が危惧される。特に全世界的に女性や若年層への影響が指摘されている。

一方で、精神保健サービスを受けることへのハードルは男性の方が高いとの報告があり、これは助けを求めることが苦手、サービスを受けることへのマスメディアの批判等が妨げになっていると指摘されている (Afeck et al, 2018)。この傾向は日本においても同様の指摘がされている (及川, 2020)。これらは、EAPの利用率の低さが指摘されていること (McRee et al, 2017) とも関連があるかもしれない。EAPに限らず精神保健福祉サービスを利用しやすい制度や方法、それにかかわるスタッフの調整や交渉の方法等により工夫が必要かもしれない。

2つめの職場における介入研究の結果についてであるが、方法や対象、職種、その他の要因によりかなりばらつきがあることが各総説から示唆されている。これを解消するには大規模な質の高い介入研究が必要ということになるのだと思うが、実際には条件を揃えて研究をすることは難しく、またそういった研究結果が、目の前の問題に必ずしも合致するかはわからない。しかしながらスタンダードを定めガイドラインを定めることは確かに重要ではあるので、できるだけ多くの質の高い介入研究結果を揃えていく努力は必要である。3つ目の問題も同じであり、2つ目の介入と同様に質の高いエビデンスが積み上げられることが期待される。更に発展が期待できる分野ではあり、どの方法を用いるか、介入方法等、また技術の進展によりできることが増えてくる分野でもある。

今後のEAP研究所のプログラムや研究を考えるうえで、今回の結果で参考可能な部分は、効果が得られている研究との関係について考察し、それに適応できるような研究結果につなげること、こういった対象にどのように適応するのが適切かについて考察すること、参加しやすくするために必要な要素を抽出することであると考えられる。

研究の限界としては、“work place intervention” “occupational therapy intervention” “mental health service” “EAP” “という場合もあれば” “return to work program” “mental health promotion” “workplace intervention” を使用している場合もあり、またこれらの用語を用いたからといって該当の内容とも限らず、例えば認知機能等のリハビリテーションにも使用されているケースもあった。従って今回膨大な量の文献を検討したためにかえって本当にコアとなる文献の検討ができていない可能性がある。

文献

- Afeck, W., Carmichael, V., Whittlely, R. (2018). Men’s mental health: social determinants and implications for services. *Can J Psychiatry*, 63 (9), 581-589.
- Arends, I., van der Klink, J.J., van Rhenen, W., de Boer, M.R., Bültmann, U. (2014) Predictors of recurrent sickness absence among workers having returned to work after sickness absence due to common mental disorders. *Scand J Work Environ Health*, 40 (2), 195-202. doi: 10.5271/sjweh.3384. Epub 2013 Sep 18.
- COVID-19 Mental Disorders Collaborators. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *Lancet*, 398 (10312), 1700-1712. doi: 10.1016/S0140-6736 (21)02143-7. Epub 2021 Oct 8.
- Dewa, C.S., Loong, D., Bonato, S. (2014). Work outcomes of sickness absence related to mental disorders: a systematic review. *BMJ Open*, 4 (7), e005533.
- Doki, S., Sasahara, S., Suzuki, S., Hirai,

- Y., Oi, Y., Usami, K., Matsuzaki, I. (2015). Relationship between sickness presenteeism and awareness and presence or absence of systems for return to work among workers with mental health problems in Japan: an Internet-based cross-section. *J Occupational Health*, 57 (6), 532-539. doi: 10.1539/joh.15-0083-OA. Epub 2015 Sep 4.
- Farmer, P., & Stevenson, D. (2017). *Thriving at Work: The Independent Review of Mental Health and Employers*. London: HM Government, 2017.
- Hatami, H., Deravi N., Danaei, B., Zangjabadian, M., Bonjar, S., Kheradmand, A., & Nasiri, M.J. (2022). Tele-medicine and improvement of mental health problems in COVID-19 pandemic: A systematic review. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 31 (3):e1924. doi: 10.1002/mpr.1924.
- Hau, Y. S. , Kim, J. K. , Hur, J. , & Chang, M. C. (2020). How about actively using telemedicine during the COVID-19 pandemic? *Journal of Medical Systems*, 44 (6), 108.
- 五十嵐良雄. (2021). Covid-19拡大下における医療機関での復職支援の現状と課題. *精神医学*, 63 (9), 1341-1353.
- Joyce, S., Modini, M., Christensen, H., et al (2016). Workplace interventions for common mental disorders: a systematic meta-review. *Psychological Medicine*, 46, 683-697.
- Karyotaki, E., Efthimiou, O., Miguel, C, et al. (2021). Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Depression: A Systematic Review and Individual Patient Data Network Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 78 (4), 361-371. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2020.4364.
- Langlieb, A.M., Langlieb M.E., Xiong, W. (2021). EAP 2.0: reimaging the role of the employee assistance program in the new workplace. *International Review of Psychiatry*. 33 (8):699-710. doi: 10.1080/09540261.2021.2013172. Epub 2022 Jan 17.
- 松永美希・土屋政雄. 【公認心理師と認知行動療法】産業・労働分野への認知行動療法の適用と課題. *認知行動療法研究*, 46 (2), 133-142.
- McRee, J. (2017). How Perceptions of Mental Illness Impact EAP Utilization. *Benefits Q* 33 (1):37-42
- Nicholson, P.J. (2018). Common mental disorders and work. *British Medical Bulletin*. 126 (1):113-121. doi: 10.1093/bmb/ldy014.
- 及川江利奈 (2020). 中高年男性うつ病患者の職場復帰支援における看護実践とその課題-産業保健師と精神看護専門看護師を対象としたインタビュー調査-. *東京女子医科大学看護学会誌*, 15 (1), 37-43.
- 佐々木 那津, 川上 憲人 (2021). 新型コロナウイルス感染症流行と労働者の精神健康: 総説 *産業医学ジャーナル* 34 (1) ,17-50.
- 精神・発達障害者の就労支援の最前線. (2019). *産業精神保健* 27巻特別号. 144頁
- Watanabe, M., & Tanaka, H. (2022). Increased suicide mortality in Japan during the COVID-19 pandemic in 2020. *Psychiatry Research*. 309:114422. doi: 10.1016/j.psychres.2022.114422.