

論文審査の要旨及び担当者

報告番号	① 乙 第	号	氏 名	武智 小百合
論文審査担当者	主 査	精神神経科学	三 村 將	
衛生学公衆衛生学	武 林 亨		スポーツ医学	松 本 秀 男
	内科学	鈴 木 則 宏		
学力確認担当者：			審査委員長：武林 亨	
			試問日：平成28年	1月19日
(論 文 審 査 の 要 旨)				
論文題名：Effectiveness of a Cognitive Behavioral Therapy-based Exercise Program for Healthy Employees (健全な勤労者に対する認知行動療法に基づいた運動プログラムの効果の検討)				
<p>本研究では、認知行動療法 Cognitive Behavioral Therapy (CBT) に基づいた運動プログラムが健全な勤労者の精神的ストレスを軽減させるか否かを検討した。本プログラムの10週間の介入により、プログラム完遂者の精神的ストレスの軽減と身体活動量の増加が確認された。また、運動に対する認知の修正や行動変容も示され、CBTに基づいた運動プログラムが運動習慣定着の促進と精神的ストレスの軽減に有効である可能性が示唆された。</p> <p>審査ではまず、運動が精神的ストレス軽減につながる機序が問われた。運動がメンタルヘルスに与える影響については、新たな習慣やスキルを獲得することで自尊心が向上するとの報告があり、本研究でも運動習慣の獲得による自尊心の向上が精神的ストレスの軽減につながった可能性があるという回答された。関連して、運動以外の介入による新たな習慣の獲得によっても同様の効果が得られる可能性や、対象者の運動に対する興味による効果の相違について質問された。運動は一定のエビデンスがあるが、運動以外の介入や、対象者の志向性に合わせた介入効果の相違についてはよくわかっておらず、今後の検討課題であると回答された。運動を継続すること自体の臨床的效果についても問われた。運動習慣による精神的健康の獲得は長期に維持されるのか、あるいは一時的なのかを明らかにするためには、今後のフォローアップが必要であると回答された。CBTが行動変容につながる理論的根拠について問われた。CBTは「認知行動モデル」と呼ばれる「気分・行動・認知(考え)が相互に影響し合う」という原理に基づき、認知の修正が行動変容を引き起こすとされる。本プログラムでもこの原理に従い、順応的な認知への修正を試みる支援を取り入れたと回答された。また、精神的ストレスの客観的測定法について問われ、唾液アミラーゼがよく用いられるが、まだ十分な信頼性には至っていないと回答された。本研究における運動プログラムの継続率は50%と低く、CBTが有効であったとは言いきれないのではないかと問いに対しては、企業をフィールドとして運動のみの介入を行った先行研究はいずれも継続率が20%程度であり、本研究では相対的に継続率が高かったと回答された。しかし、本研究は対照群のない研究であり、ホーン効果の可能性もあり、慎重に解釈すべきであると助言された。また、主要評価項目とされたKessler Psychological Distress Scale (K6) はベースラインで正常範囲内であり、その変化をどこまで精神的ストレスの軽減と捉えられるかについても慎重に考えるべきであると助言された。本プログラムの有効性を示すためには、今後、対照群を置いた研究で検証する必要があることが確認された。</p> <p>以上のように、本研究は今後さらに検討すべき課題を残しているものの、勤労者の精神的ストレス軽減のための新たな方策の可能性を示唆した点において臨床的に有意義な研究であると評価された。</p>				