

# 「労働者におけるストレス対策を通じたうつ病の第一次予防に関する研究」にご協力いただいた方へ

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野では、「労働者におけるストレス対策を通じたうつ病の第一次予防に関する研究」を実施しています。

## 【研究課題】

労働者におけるストレス対策を通じたうつ病の第一次予防に関する研究  
(3083-[4])

## 【研究機関名及び本学の研究責任者氏名】

この研究が行われる研究機関と研究責任者は次に示すとおりです。

研究機関 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野

研究責任者 川上憲人 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野教授

担当業務 データ収集・匿名化・データ解析

## 【共同研究機関】

無し

## 【研究期間】

2010年7月26日～2020年7月25日

## 【対象となる方】

2011年9月1日～2016年4月30日の間に、日本国内の企業に勤める健康な労働者である方で、調査票に回答した方。

## 【研究の意義】

仕事でストレスを感じている労働者の割合は60%を超えています。インターネットを用いたコンピューター認知行動療法(iCBT)は、専門家を必ずしも必要とせず、高い匿名性とアクセスの容易さが利点であり、多くの労働者に低コストで提供できる可能性があります。労働者のストレスの改善やうつ病の予防への効果はまだ検討されていません。このプログラムの効果がはっきりすれば、たくさんの労働者の心の健康に役立つと期待されます。

## 【研究の目的】

本研究は、インターネットを利用した認知行動療法(iCBT)プログラムによりストレスへの対処法を皆さんに学習していただくことで、ストレスがどれくらい改善し、またメンタルヘルス不調がどれくらいおきにくくなるかを明らかにすることを目的としています。

## 【研究の方法】

この研究は、東京大学医学部倫理委員会の承認を受け、東京大学大学院医学系研究科・医学部長の許可を受けて実施するものです。

1) 質問票にご回答いただきます。

初回（事前調査）とその後3ヶ月、6ヶ月後、12ヶ月後の4回、あなたのお仕事、心の健康、考え方の傾向、ストレスについての知識などに関する質問票に、web上で回答いただきます。回答には約30分かかります。

2) 先発グループと後発グループに分けてプログラムが開始されます

初回調査にご協力頂いた方を、先発グループと後発グループにランダムに振り分け（同時アクセスによるサーバー負荷軽減のため）、順にインターネットを利用した認知行動療法(iCBT)のeラーニングプログラム（研究者が作成したもの）でストレスへの対処法を学習していただきます。

eラーニングは、週1回30分程度、計6回学習していただきます。また、各回には実践用の宿題が用意されており、記入後アップロードしていただくと、登録して頂いたメールアドレス宛に担当者よりコメントが返信されます。研究の都合上、先発グループか後発グループかはランダムに決められ、ご自身では選ぶことができない点を事前にご了承ください。

#### 【個人情報の保護】

この研究に関わって収集されるデータ等は、外部に漏えいすることのないよう、慎重に取り扱います。

あなたの人体試料や情報・データ等は、解析する前に氏名・住所・生年月日等の個人情報を削り、代わりに新しく符号をつけ、どなたのものか分からないようにした上で、当研究室において川上憲人（管理責任者）が、個人情報管理担当者のみ使用できる電子データはパスワード管理されたパソコンで厳重に保管します。ただし、必要な場合には、当研究室においてこの符号を元の氏名等に戻す操作を行い、結果をあなたにお知らせすることもできます。

この研究のためにご自分のデータを使用してほしい場合は下記の研究事務局まで [2017年5月29日までに](#)ご連絡ください。ご連絡をいただかなかった場合、ご了承いただいたものとさせていただきます。

研究結果は、個人が特定出来ない形式で学会等で発表されます。収集したデータは厳重な管理のもと、研究終了後5年間保存されます。なお研究データを統計データとしてまとめたものについてはお問い合わせがあれば開示いたしますので下記までご連絡ください。ご不明な点がございましたら研究事務局へお尋ねください。

この研究に関する費用は、東京大学大学院医学系研究科・医学部精神保健学分野の運営費（学術振興会科学研究費補助金基盤研究Aおよび若手研究B）から支出されています。本研究に関して、開示すべき利益相反関係はありません。尚、あなたへの謝金はありません。

#### 【問い合わせ先】

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野

担当者：今村幸太郎

住所：東京都文京区本郷7-3-1

電話：03-5841-3364 FAX：03-5841-3392

メールでのお問い合わせ：icbt@m.u-tokyo.ac.jp

※お問い合わせの際には、「オプトアウト」の件でお伝えいただき、1  
ページ目の[研究課題名と審査番号](#)をお知らせください。