



私たち一人ひとりの行動が、
未来につながる。

SDGs 未来都市 神奈川県



神奈川県

令和5年2月 21 日
記者発表資料

神奈川県 ME-BYO リビングラボでメンタルヘルス・ ストレスの実証事業を実施します！

～認知行動療法を用いたオンラインカウンセリングシステムのメンタルヘルスへの効果に関する実証～

県では、県民の皆様が安心して未病改善に取り組んでいただくとともに、未病産業の持続的発展を促すことを目的とした「神奈川県 ME-BYO リビングラボ」を推進しています。

このたび、有限会社 CB カウンセリングサービスから提案のあった実証事業を採択し、次により実施するのでお知らせします。

1 実証事業の概要

コロナ禍により、テレワーク等の新しい働き方が浸透してきましたが、一方で、対面の際に実施していた職場内での従業員間の気づきや声かけによるケアが困難となっており、働き方の多様化に合わせて、メンタルケアの実施方法も変化が求められています。

そこで本実証では、企業に勤める方を対象に、メンタルヘルスの資格を持ったカウンセラーによるオンラインカウンセリングの実施と、認知行動療法(※)に基づくストレスへの対処方法のサポートを行うことで、メンタルヘルスへの効果を検証します。

(1) 実証事業者:

有限会社 CB カウンセリングサービス(埼玉県朝霞市)、東京家政大学臨床心理学研究室(東京都板橋区)

(2) テーマ名:

認知行動療法によるネットワークカウンセリングの効果検証事業

(3) 対象となる未病領域:メンタルヘルス・ストレス

(4) 実施期間:令和5年2月から令和5年3月(予定)

(5) 実証事業への参加者:

県内企業に勤務する18歳から65歳までの従業員の方 30名(予定)

(6) 実証フィールド:

オイレス工業株式会社(藤沢市)、他県内協力企業

(7) 実施内容:

項目	内容
ア 参加者募集	参加者を募集し、事業者の説明に基づき実証参加の同意を得る。
イ プリテスト及びポストテスト	実証の前後で、うつ病不安ストレス尺度のテストである「Depression anxiety stress Scale (DASS)」を実施する。
ウ オンラインカウンセリング(1か月間)	参加者は、カウンセリングシステムに週1回以上ログインし、有資格のカウンセラーとオンラインにより認知行動療法に基づくカウンセリングやコメント機能を用いたメッセージのやり取りを行う。

エ アセスメント(評価)	カウンセリング結果の必要に応じて、次の3つのアセスメントを実施することで、認知行動療法に基づく考え方の習得をサポートする。 ①Japanese Irrational Belief Test-Revised (JIBT-R) 日常における不合理な信念に関するテスト ②Depression and Anxiety Cognition Scale (DACS) 日常における否定的自動思考に関するテスト ③Depression and Anxiety Mood Scale (DAMS) 抑うつ気分と不安気分に関するテスト
オ 評価	1か月のカウンセリング前後のうつ病不安ストレス尺度 (DASS) の変化を比較し、評価する。

※ 認知行動療法

認知に働きかけて気持ちを楽しにする精神療法の一種。認知行動療法では、考え方のバランスを取ってストレスに上手に対応できるこころの状態を作っていく。(国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センターHP より抜粋)

<https://www.ncnp.go.jp/cbt/guidance/about>

《SDGsの推進について》

県では、SDGsの達成にもつなげる取組として、県民の未病改善の実践と未病産業の持続的発展を促す民産学公連携の実証事業を推進する神奈川ME-BYOリビングラボに取り組んでいます。



問合せ先

神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室
 未病産業担当課長 采女 電話 045-285-0156
 未病産業グループ 浅井 電話 045-210-2715