

# e-learning によるメンタルヘルス研修システムの開発と普及

—— 中小企業 e-メンタル普及プロジェクト from 群馬 ——

椎 原 康 史<sup>1</sup>

## はじめに

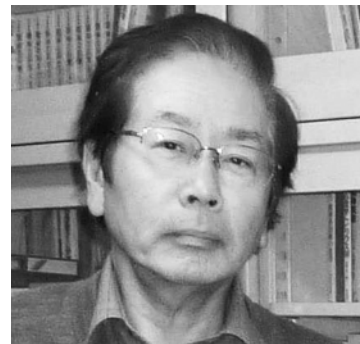
バブル崩壊後に急増した自殺者は減少する気配がなく、緊急に実効力のある自殺対策が求められている。回復の見通しが見えない不況が続き、中小企業の経営者・自営者は高率に死を選んでいるし、労働者の7~8割を占める中小企業にはメンタルヘルス対策の光が当たっていない。従って、中小企業におけるメンタルヘルス対策は重要であり、大企業であれば定期的に開催されるメンタルヘルス研修が必要である。しかし従来の集合型研修はコストがかかり、余裕のない中小企業では実施されにくく、会社の規模に関係なくメンタルヘルス研修を受講できる仕組みが求められていた。

そこで、県の自殺対策アクションプランの一環として、中小企業向けにメンタルヘルス研修をネット上のe-learningにより無償で提供するプロジェクトを3年前に立ち上げた。本稿ではこのプロジェクトについて紹介する。

## e-learning 研修の特徴

e-learning の教材(コンテンツ)は一般的なホームページで用いられる形式を用いるので、イラスト、アニメーションが利用できるし、自然な発声が可能となった人工音声を用いれば、ナレーションにも費用がかからない。これらは種々のネット環境で動作するため、自宅でも、職場でも受講できるし、好きな日時、時間帯に受講できる。

e-learning には単にホームページ上のコンテンツを閲覧する場合とは異なる特徴がある。途中でテストやレポートを設定すれば、受講者はマウスを適当にクリックして、聞き流したりするだけでは、前に進めない。また管理者が受講者の学習進捗状況をリアルタイムで把握し、期間内に受講終了しない者を把握し、督促することが可



能である。学習を促すある種の強制機能が備わっているのである。企業内のメンタルヘルス対策には経営層の理解が有効と言われているが、この受講履歴を根拠に、経営者にも受講を促すことができる。従来の集合型研修のように、従業員を同じ場所、時間に招集する必要がなく、基本的に欠席者が出ない。講師謝礼、会場費なども不要となる。最近では、メンタルヘルスに限らず、e-learning を社員教育に積極的に利用する企業が増えている。

## 中小企業でのメンタルヘルス対策と e-learning

職域におけるメンタルヘルス対策は、歴史的に大手電機メーカーなどで整備が進んだ。大企業では産業医、非常勤のメンタルヘルス専門医、産業看護師などがメンタル事例に対応し、労務管理部門が安全衛生法に基づき、メンタルヘルスケアのシステム・ルールを整備し、一般社員向け・管理者向けにメンタルヘルス集合研修を定期的実施することが常識になっている。しかし中小企業で集合型メンタルヘルス研修を行うのは非現実的であり、余裕もない。また中小企業ではメンタル事例に遭遇する確率は相対的に低く、メンタルヘルス対策の必要性を自覚しにくい。

一方、中小企業経営者のメンタル疾患発症あるいは自殺は重い。経営判断を任せられる代わりの指導者を用意

1 群馬県前橋市昭和町3-39-22 群馬大学大学院保健学研究科リハビリテーション学講座  
平成24年3月1日 受付

論文別刷請求先 〒371-8514 群馬県前橋市昭和町3-39-22 群馬大学大学院保健学研究科リハビリテーション学講座 椎原康史

できず、経営者の不在、判断の遅延が経営危機に直結する。中小企業経営者自身へのメンタルヘルス意識調査でも、多くは自身を含めたメンタルヘルス対策の重要性を認識している。<sup>1)</sup> また中小企業で働く従業員についても、メンタルヘルス対策の必要性が大企業より低いと判断する根拠はない。従って経済的・時間的余裕のない中小企業には、立て前でなく実質的な意味があり、低コストのメンタルヘルス対策が望まれる。

それでは e-learning はどうか？ ほとんどの中小企業がホームページをもつ時代だが、専用サーバーをもち、運用する余裕のある企業は少ない。しかし一般のインターネット環境に e-learning コンテンツを置いて、ID と password を配布し、社員が個々にアクセスすれば、e-learning 環境は簡単に実現できる現実的な tool となる。

#### 中小企業 e-メンタル普及プロジェクト from 群馬\*

平成 18 年 6 月に自殺対策基本法が超党派の議員立法で成立した。それに基づき地域自殺対策緊急強化基金が交付され、群馬県自殺対策アクションプラン（自殺総合対策行動計画）が策定された。このプロジェクトはこれら一連の事業に属する。群馬県の中小企業であれば、1 名から e-learning によるメンタルヘルス研修の受講が可能である。平成 22 年度からスタートし、現在 2 年目を終えるところだが、平成 24 年度までは群馬県の支援があるので無償で提供される。それでも未曾有の不況下、多く

の中小企業は、なかなかメンタルヘルス研修なるものに関心を抱いてくれない。今年度は様々な団体・マスコミなどを通じた積極的な広報活動を予定しているが、関心のある身近な方々には是非、受講をすすめていただきたい\*。このプロジェクトは、本来自治体が持続的に支援すべきと考えるが、将来的にはプロジェクトの趣旨をご理解いただいた企業・団体にサポーターあるいはスポンサーとなっていただきプロジェクトの継続性を確保したいと考えている。

\* 受講は、『中小企業 e-メンタル普及プロジェクト from 群馬』の home page から  
<http://www.e-mental.jp/>  
 (群馬×中小企業×メンタルヘルスで検索)  
 問い合わせは、(株)アイクルー・群馬県メンタルヘルス e-ラーニング担当へ  
 0277-30-5117: infor@isclue.co.jp

#### 文 献

1. 石埜 茂, 松岡治子, 山田淳子, 小笠原映子, 竹内一夫, 李範爽, 椎原康史: 中小企業・経営者を対象としたメンタルヘルスケアの意識調査 (1) 一聴き取り調査による検討一, 日本職業災害医学会誌, 57(5): 251-257, 2009
2. 椎原康史: 中小企業におけるメンタルヘルスとそれをめぐる諸課題: 中小企業におけるメンタルヘルス対策 e-learning の可能性, 心と社会, 41(1): 20-27, 2010