

## 中間報告書

### テレワーク時のメンタルヘルス対策に関する研究

荒川清晟（東京大学大学院 情報学環 客員研究員）

#### ① 研究の背景と目的

日本の総人口減少と東京一極集中の問題が深刻化している。新型コロナウイルス感染症を契機として、東京都内では約 4～5 割の企業がテレワークを導入し、人口分散の進展がみられたものの、テレワークは情報伝達の困難やコミュニケーションの希薄化をもたらし、メンタルヘルスマネジメントを困難にしている。本研究は、テレワーク実施者の精神的特性の個人差に着目し、就労者が持続的にテレワークを行えるようなメンタルヘルス対策を明らかにすることを目的とする。

#### ② 研究の進捗

##### (1) 倫理審査の申請・承認

東京大学大学院情報学環の倫理審査委員会に対し、インタビューおよびアンケート調査計画に関する申請を行い、倫理審査の承認を取得した。個人情報保護・インフォームドコンセント等の手順については、株式会社マクロミルを介した対象者募集・同意取得を明記し、承認を得ている。

##### (2) インタビュー調査準備

東京都および周辺 3 県（埼玉・神奈川・千葉）のテレワーク実施者 20 名を対象とするインタビュー調査を計画し、インタビュー項目案を確定した。主な質問は「テレワーク時のストレス要因」「企業・個人が実施する対策」「最も効果的な対策」等を中心とし、仮説形成に資する質的データを収集する。株式会社マクロミルと調整を進め、対象者募集・謝金支払等の実務手順を調整済みであり、インタビュー実施前の準備段階にある。

#### ③ 今後の予定

2025 年 7 月～9 月：インタビュー(予定回答者 20 名：7、8 月実施)結果を踏まえたアンケート調査（予定回答者 1,200 名：9 月実施）を実施する。

2025 年 10 月：学会発表を予定（採択済み）。

2025 年 11 月～12 月：学術論文執筆・投稿を行い、得られた知見を広く共有する。

#### ④ これまでの成果と展望

既存研究レビューを通じ、本研究の意義を示した。倫理審査の承認取得と調査設計の確定により、質的・量的調査を統合した実証的研究を実施する準備が整った。本研究の成果は、企業におけるメンタルヘルスマネジメントに資するのみならず、東京一極集中是正と地方創生に貢献しうると考えられる。