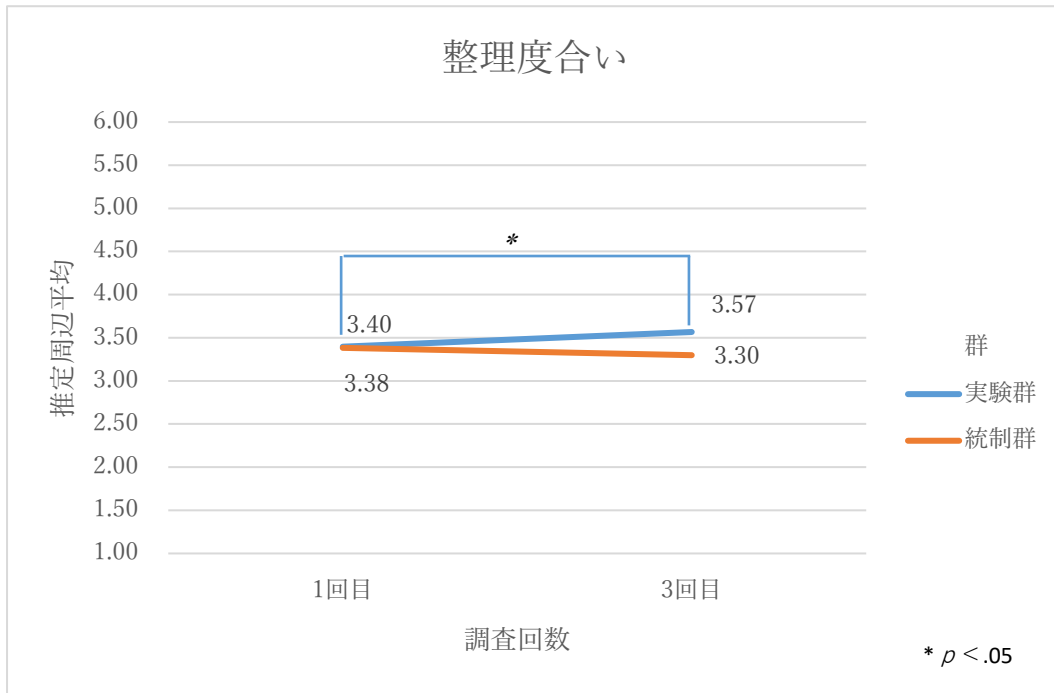


(別紙)

「なやさぼを利用した職場の悩み整理等に関する効果の検討」調査結果

■調査結果

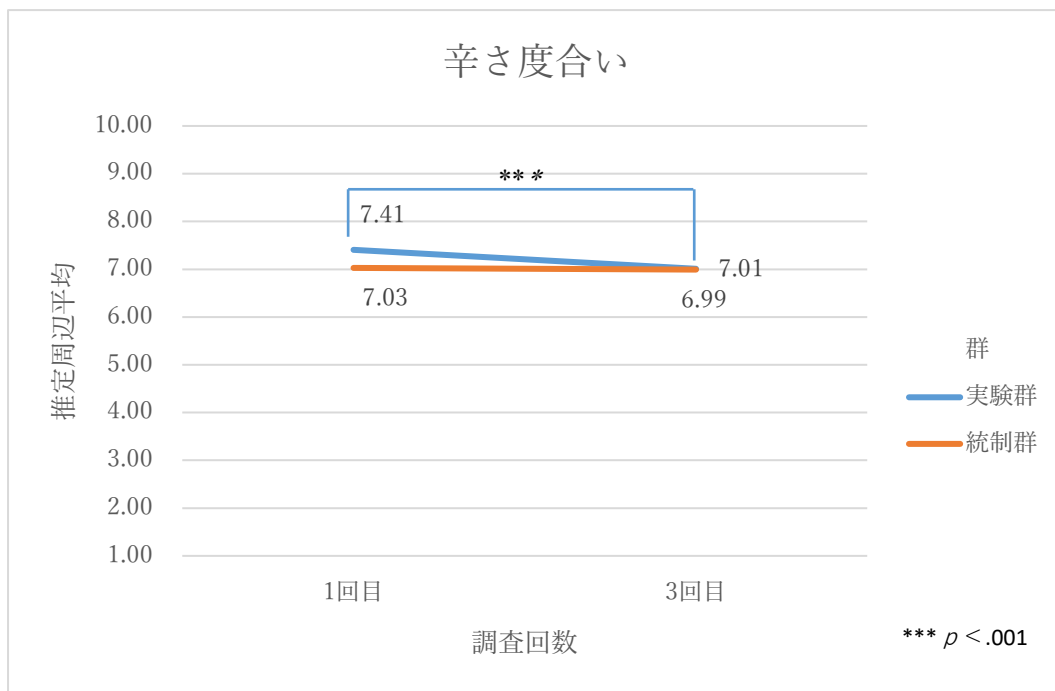
図表 1 悩みの整理度合いの変化



実験群・統制群ともに調査1回目において「悩みを抱えていない」と回答した人を除外し、調査1回目と調査3回目の「悩みの整理度合い」比較を行った結果、実験群は調査1回目より3回目の方が度合いが高かったが（5%水準）、統制群は変化がみられなかった。

このことから、悩みの整理に対して「なやさぼ」の効果が示唆された。

図表 2 悩みの辛さ度合いの変化



実験群・統制群ともに調査 1 回目において「悩みを抱えていない」と回答した人を除外し、調査 1 回目と調査 3 回目の「辛さ度合」比較を行った結果、実験群は調査 1 回目より 3 回目の方が度合いが低かったが (0.1%水準)、統制群は変化がみられなかった。

このことから、悩みの辛さ軽減に対して「なやさぼ」の効果が示唆された。これは悩みが整理されたことや、悩みの解消に向けて行動している事、解消している事などで気持ちに変化があったと考えられる。

※本調査結果を引用いただく際は、出典として「日鉄ソリューションズ株式会社・筑波大学働く人への心理支援開発研究センター」と記載してください。