

CQ		HQ_02：一般労働者に対して、DHTを用いたマインドフルネスによる介入は、メンタルヘルス不調の一次予防に有用か	
P	一般労働者	I	DHTを用いたマインドフルネスによる介入
C	待機群、通常治療群、アクティブコントロール	O	介入終了後調査時点での抑うつ症状
研究デザイン	RCT	文献数	9
コード	Bostock S, 2019; Deady M, 2023; Fiol-DeRoque MA, 2021; Hwang WJ, 2019; Keng SL, 2022; Luangapichart P, 2022; Pratt EH, 2023; Purdie DR, 2022; Taylor H, 2022		
モデル	変量効果	方法	
効果指標	Cohen's d	統合値	-0.28 ( -0.545 to -0.015 ) P= 0.038
フォレスト プロット	<p>コメント：</p>		
ファンネル プロット	<p>コメント： Eggers test was not significant (P=.857)</p>		
その他の解析			コメント：
メタリグ レッション			
感度分析			

CQ		HQ_02：一般労働者に対して、DHTを用いたマインドフルネスによる介入は、メンタルヘルス不調の一次予防に有用か																																																							
P	一般労働者	I	DHTを用いたマインドフルネスによる介入																																																						
C	待機群、通常治療群、アクティブコントロール	O	介入から6か月後調査時点までの抑うつ症状																																																						
研究デザイン		RCT	文献数 3																																																						
コード		Deady M, 2023; Keng SL, 2022; Luangapichart P, 2022																																																							
モデル	変量効果	方法																																																							
効果指標	Cohen's d	統合値	-0.395 ( -0.930 to 0.139 ) P= 0.147																																																						
フォレスト プロット	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Author</th> <th>Year</th> <th>Cohen's d</th> <th>Lower</th> <th>Upper</th> <th>Weight (%)</th> <th>Scale</th> <th>Population</th> <th>Intervention</th> <th>Control</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Deady M</td> <td>2023</td> <td>0.01</td> <td>-0.13</td> <td>0.15</td> <td>5.12</td> <td>CR, 0x1</td> <td>PMW-R</td> <td>Emotionless (CDSM-D)</td> <td>Mindfulness + CB based approach</td> <td>Active control</td> </tr> <tr> <td>Keng SL</td> <td>2022</td> <td>-0.37</td> <td>-0.87</td> <td>0.07</td> <td>4.15</td> <td>CR, 0x1</td> <td>SMS-D</td> <td>HC workers</td> <td>Mindfulness</td> <td>Active control</td> </tr> <tr> <td>Luangapichart P</td> <td>2022</td> <td>-0.91</td> <td>-1.35</td> <td>-0.48</td> <td>4.18</td> <td>CR, 0x1</td> <td>SMS-D</td> <td>HC workers</td> <td>CB-DHT</td> <td>Active control</td> </tr> <tr> <td colspan="2">合計</td> <td>-0.40</td> <td>-0.93</td> <td>0.14</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>コメント：</p>			Author	Year	Cohen's d	Lower	Upper	Weight (%)	Scale	Population	Intervention	Control	Deady M	2023	0.01	-0.13	0.15	5.12	CR, 0x1	PMW-R	Emotionless (CDSM-D)	Mindfulness + CB based approach	Active control	Keng SL	2022	-0.37	-0.87	0.07	4.15	CR, 0x1	SMS-D	HC workers	Mindfulness	Active control	Luangapichart P	2022	-0.91	-1.35	-0.48	4.18	CR, 0x1	SMS-D	HC workers	CB-DHT	Active control	合計		-0.40	-0.93	0.14						
Author	Year	Cohen's d	Lower	Upper	Weight (%)	Scale	Population	Intervention	Control																																																
Deady M	2023	0.01	-0.13	0.15	5.12	CR, 0x1	PMW-R	Emotionless (CDSM-D)	Mindfulness + CB based approach	Active control																																															
Keng SL	2022	-0.37	-0.87	0.07	4.15	CR, 0x1	SMS-D	HC workers	Mindfulness	Active control																																															
Luangapichart P	2022	-0.91	-1.35	-0.48	4.18	CR, 0x1	SMS-D	HC workers	CB-DHT	Active control																																															
合計		-0.40	-0.93	0.14																																																					
ファンネル プロット	<p>コメント： Eggers test was not significant (P=.655)</p>																																																								
その他の解析		コメント：																																																							
メタリグ レーション																																																									
感度分析																																																									

CQ		HQ_02：一般労働者に対して、DHTを用いたマインドフルネスによる介入は、メンタルヘルス不調の一次予防に有用か	
P	一般労働者	I	DHTを用いたマインドフルネスによる介入
C	待機群、通常治療群、アクティブコントロール	O	介入終了後調査時点での不安症状
研究デザイン	RCT	文献数	9
コード	Bostock S, 2019; Deady M, 2023; Fiol-DeRoque MA, 2021; Hwang WJ, 2019; Keng SL, 2022; Luangapichart P, 2022; Pratt EH, 2023; Purdie DR, 2022; Taylor H, 2022		
モデル	変量効果	方法	
効果指標	Cohen's d	統合値	-0.223 ( -0.357 to -0.089 ) P= 0.001
フォレスト プロット	<p>コメント：</p>		
ファンネル プロット	<p>コメント： Eggers test was not significant (P=.466)</p>		
その他の解析			コメント：
メタリグ レッション			
感度分析			

CQ		HQ_02：一般労働者に対して、DHTを用いたマインドフルネスによる介入は、メンタルヘルス不調の一次予防に有用か	
P	一般労働者	I	DHTを用いたマインドフルネスによる介入
C	待機群、通常治療群、アクティブコントロール	O	介入から6か月後調査時点までの不安症状
研究デザイン		RCT	文献数 3
コード		Deady M, 2023; Keng SL, 2022; Luangapichart P, 2022	
モデル		変量効果	方法
効果指標		Cohen's d	統合値 -0.146 ( -0.447 to 0.154 ) P= 0.34
フォレスト プロット			
コメント：			
ファンネル プロット			
コメント： Eggers test was not significant (P=.921)			
その他の解析		コメント：	
メタリグ レッション			
感度分析			

CQ		HQ_02：一般労働者に対して、DHTを用いたマインドフルネスによる介入は、メンタルヘルス不調の一次予防に有用か																																														
P	一般労働者	I	DHTを用いたマインドフルネスによる介入																																													
C	待機群、通常治療群、アクティブコントロール	O	介入終了後調査時点での心理的ストレス反応																																													
研究デザイン		RCT	文献数 3																																													
コード		Bartlett L, 2022; Hirshberg MJ, 2022; Imamura K, 2022																																														
モデル		変量効果	方法																																													
効果指標		Cohen's d	統合値 -0.263 ( -0.550 to 0.024 ) P= 0.072																																													
フォレスト プロット		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Author</th> <th>Year</th> <th>Cohen's d</th> <th>Lower Bound</th> <th>Weight (%)</th> <th>Scale</th> <th>Population</th> <th>Intervention</th> <th>Control</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bartlett L</td> <td>2022</td> <td>-0.22</td> <td>-0.40</td> <td>0.15</td> <td>15.26</td> <td>204</td> <td>203</td> <td>119</td> </tr> <tr> <td>Hirshberg MJ</td> <td>2022</td> <td>-0.50</td> <td>-0.67</td> <td>-0.34</td> <td>17.59</td> <td>236</td> <td>433</td> <td>163</td> </tr> <tr> <td>Imamura K</td> <td>2022</td> <td>-0.84</td> <td>-1.10</td> <td>0.58</td> <td>18.21</td> <td>139</td> <td>82</td> <td>66</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td></td> <td>-0.26</td> <td>-0.55</td> <td>0.02</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Author	Year	Cohen's d	Lower Bound	Weight (%)	Scale	Population	Intervention	Control	Bartlett L	2022	-0.22	-0.40	0.15	15.26	204	203	119	Hirshberg MJ	2022	-0.50	-0.67	-0.34	17.59	236	433	163	Imamura K	2022	-0.84	-1.10	0.58	18.21	139	82	66	合計		-0.26	-0.55	0.02				
Author	Year	Cohen's d	Lower Bound	Weight (%)	Scale	Population	Intervention	Control																																								
Bartlett L	2022	-0.22	-0.40	0.15	15.26	204	203	119																																								
Hirshberg MJ	2022	-0.50	-0.67	-0.34	17.59	236	433	163																																								
Imamura K	2022	-0.84	-1.10	0.58	18.21	139	82	66																																								
合計		-0.26	-0.55	0.02																																												
		コメント：																																														
ファンネル プロット																																																
		コメント： Eggers test was not significant (P=.662)																																														
その他の解析		コメント：																																														
メタリグ レッション																																																
感度分析																																																

CQ		HQ_02：一般労働者に対して、DHTを用いたマインドフルネスによる介入は、メンタルヘルス不調の一次予防に有用か	
P	一般労働者	I	DHTを用いたマインドフルネスによる介入
C	待機群、通常治療群、アクティブコントロール	O	介入終了後調査時点での主観的ストレス
研究デザイン	RCT	文献数	11
コード	Bartlett L, 2022; Deady M, 2023; Fiol-DeRoque MA, 2021; Hwang WJ, 2019; Lilly M, 2019; Luangapichart P, 2022; Pratt EH, 2023; Purdie DR, 2022; Rich RM, 2021; Taylor H, 2022; Xu H, 2022		
モデル	変量効果	方法	
効果指標	Cohen's d	統合値	-0.293 ( -0.484 to -0.102 ) P= 0.003
フォレスト プロット	<p>コメント：</p>		
ファンネル プロット	<p>コメント： Eggers test was not significant (P=.951)</p>		
その他の解析			コメント：
メタリグ レッション			
感度分析			

CQ		HQ_02：一般労働者に対して、DHTを用いたマインドフルネスによる介入は、メンタルヘルス不調の一次予防に有用か																																																																			
P	一般労働者	I	DHTを用いたマインドフルネスによる介入																																																																		
C	待機群、通常治療群、アクティブコントロール	O	介入から6か月後調査時点までの主観的ストレス																																																																		
研究デザイン	RCT	文献数	4																																																																		
コード	Deady M, 2023; Lilly M, 2019; Luangpichart P, 2022; Xu H, 2022																																																																				
モデル	変量効果	方法																																																																			
効果指標	Cohen's d	統合値	-0.309 ( -0.731 to 0.114 ) P= 0.152																																																																		
フォレスト プロット	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Author</th> <th>Year</th> <th>Color</th> <th>d</th> <th>Lower</th> <th>Upper</th> <th>Weight (%)</th> <th>Scale</th> <th>Population</th> <th>Intervention</th> <th>Control</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Deady M</td> <td>2023</td> <td>Blue</td> <td>-0.30</td> <td>-0.73</td> <td>0.13</td> <td>100</td> <td>SD</td> <td>Healthcare workers</td> <td>Digital Mindfulness + CB based approach before control</td> <td>Waitlist</td> </tr> <tr> <td>Lilly M</td> <td>2019</td> <td>Red</td> <td>-0.18</td> <td>-0.58</td> <td>0.22</td> <td>100</td> <td>SD</td> <td>Healthcare workers</td> <td>Digital Mindfulness</td> <td>Waitlist</td> </tr> <tr> <td>Luangpichart P</td> <td>2022</td> <td>Green</td> <td>-0.10</td> <td>-0.48</td> <td>0.28</td> <td>100</td> <td>SD</td> <td>Healthcare workers</td> <td>Digital Mindfulness</td> <td>Active control</td> </tr> <tr> <td>Xu H</td> <td>2022</td> <td>Orange</td> <td>-0.16</td> <td>-0.42</td> <td>0.10</td> <td>100</td> <td>SD</td> <td>Healthcare workers</td> <td>Digital Mindfulness</td> <td>Waitlist</td> </tr> <tr> <td>総計</td> <td></td> <td></td> <td>-0.31</td> <td>-0.73</td> <td>0.11</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Author	Year	Color	d	Lower	Upper	Weight (%)	Scale	Population	Intervention	Control	Deady M	2023	Blue	-0.30	-0.73	0.13	100	SD	Healthcare workers	Digital Mindfulness + CB based approach before control	Waitlist	Lilly M	2019	Red	-0.18	-0.58	0.22	100	SD	Healthcare workers	Digital Mindfulness	Waitlist	Luangpichart P	2022	Green	-0.10	-0.48	0.28	100	SD	Healthcare workers	Digital Mindfulness	Active control	Xu H	2022	Orange	-0.16	-0.42	0.10	100	SD	Healthcare workers	Digital Mindfulness	Waitlist	総計			-0.31	-0.73	0.11					
Author	Year	Color	d	Lower	Upper	Weight (%)	Scale	Population	Intervention	Control																																																											
Deady M	2023	Blue	-0.30	-0.73	0.13	100	SD	Healthcare workers	Digital Mindfulness + CB based approach before control	Waitlist																																																											
Lilly M	2019	Red	-0.18	-0.58	0.22	100	SD	Healthcare workers	Digital Mindfulness	Waitlist																																																											
Luangpichart P	2022	Green	-0.10	-0.48	0.28	100	SD	Healthcare workers	Digital Mindfulness	Active control																																																											
Xu H	2022	Orange	-0.16	-0.42	0.10	100	SD	Healthcare workers	Digital Mindfulness	Waitlist																																																											
総計			-0.31	-0.73	0.11																																																																
	コメント：																																																																				
ファンネル プロット	<p>ファンネルプロット</p> <p>● 1次調査 - 95% 疑似信頼区間 — 推定全体効果サイズ (観測された調査)</p>																																																																				
	コメント： Eggers test was not significant (P=.573)																																																																				
その他の解析			コメント：																																																																		
メタリグ レッション																																																																					
感度分析																																																																					

CQ		HQ_02：一般労働者に対して、DHTを用いたマインドフルネスによる介入は、メンタルヘルス不調の一次予防に有用か	
P	一般労働者	I	DHTを用いたマインドフルネスによる介入
C	待機群、通常治療群、アクティブコントロール	O	介入終了後調査時点での睡眠症状
研究デザイン	RCT	文献数	5
コード	Fiol-DeRoque MA, 2021; Keng SL, 2022; Purdie DR, 2022; Querstret D, 2017; Sis Çelik A, 2023		
モデル	変量効果	方法	
効果指標	Cohen's d	統合値	-0.498 ( -1.513 to 0.516 ) P= 0.336
フォレスト プロット	<p>コメント：</p>		
ファンネル プロット	<p>コメント： Eggers test was not significant (P=.613)</p>		
その他の解析			コメント：
メタリグ レッション			
感度分析			



<b>CQ</b>		HQ_02：一般労働者に対して、DHTを用いたマインドフルネスによる介入は、メンタルヘルス不調の一次予防に有用か																																																			
<b>P</b>	一般労働者	<b>I</b>	DHTを用いたマインドフルネスによる介入																																																		
<b>C</b>	待機群、通常治療群、アクティブコントロール	<b>O</b>	介入終了後調査時点でのトラウマ症状																																																		
<b>研究デザイン</b>		RCT	<b>文献数</b> 3																																																		
<b>コード</b>		Fiol-DeRoque MA, 2021; Keng SL, 2022; Taylor J, 2020																																																			
<b>モデル</b>	変量効果	<b>方法</b>																																																			
<b>効果指標</b>	Cohen's d	<b>統合値</b>	0.021 ( -0.148 to 0.191 ) P= 0.805																																																		
<b>フォレストプロット</b>		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Author</th> <th>Year</th> <th>Cohen's d</th> <th>Lower</th> <th>Upper</th> <th>Weight (%)</th> <th>Scale</th> <th>Population</th> <th>Intervention</th> <th>Control</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Fiol-DeRoque MA</td> <td>2021</td> <td>0.04</td> <td>-0.15</td> <td>0.23</td> <td>100.00</td> <td>100</td> <td>MC workers</td> <td>Mindfulness + CB based approach</td> <td>Active control</td> </tr> <tr> <td>Keng SL</td> <td>2022</td> <td>-0.08</td> <td>-0.52</td> <td>0.36</td> <td>19.73</td> <td>176</td> <td>MC workers</td> <td>Mindfulness</td> <td>Active control</td> </tr> <tr> <td>Taylor J</td> <td>2020</td> <td>0.00</td> <td>-0.93</td> <td>0.93</td> <td>4.48</td> <td>18.30</td> <td>MC workers</td> <td>Active control</td> <td>Active control</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td></td> <td>0.02</td> <td>-0.15</td> <td>0.19</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>コメント：</p>		Author	Year	Cohen's d	Lower	Upper	Weight (%)	Scale	Population	Intervention	Control	Fiol-DeRoque MA	2021	0.04	-0.15	0.23	100.00	100	MC workers	Mindfulness + CB based approach	Active control	Keng SL	2022	-0.08	-0.52	0.36	19.73	176	MC workers	Mindfulness	Active control	Taylor J	2020	0.00	-0.93	0.93	4.48	18.30	MC workers	Active control	Active control	合計		0.02	-0.15	0.19					
Author	Year	Cohen's d	Lower	Upper	Weight (%)	Scale	Population	Intervention	Control																																												
Fiol-DeRoque MA	2021	0.04	-0.15	0.23	100.00	100	MC workers	Mindfulness + CB based approach	Active control																																												
Keng SL	2022	-0.08	-0.52	0.36	19.73	176	MC workers	Mindfulness	Active control																																												
Taylor J	2020	0.00	-0.93	0.93	4.48	18.30	MC workers	Active control	Active control																																												
合計		0.02	-0.15	0.19																																																	
<b>ファンネルプロット</b>		<p>コメント： Eggers test was not significant (P=.758)</p>																																																			
<b>その他の解析</b>		コメント：																																																			
メタリグレーション																																																					
感度分析																																																					

CQ		HQ_02：一般労働者に対して、DHTを用いたマインドフルネスによる介入は、メンタルヘルス不調の一次予防に有用か	
P	一般労働者	I	DHTを用いたマインドフルネスによる介入
C	待機群、通常治療群、アクティブコントロール	O	介入終了後調査時点でのバーンアウト
研究デザイン		RCT	文献数 9
コード		Deady M, 2023; Fiol-DeRoque MA, 2021; Keng SL, 2022; Luangapichart P, 2022; Pratt EH, 2023; Purdie DR, 2022; Taylor H, 2022; Taylor J, 2020; Xu H, 2022	
モデル		変量効果	方法
効果指標		Cohen's d	統合値 -0.172 ( -0.416 to 0.071 ) P= 0.165
フォレスト プロット		<p>コメント：</p>	
ファンネル プロット		<p>コメント： Eggers test was not significant (P=.987)</p>	
その他の解析		コメント：	
メタリグ レッション			
感度分析			

CQ		HQ_02：一般労働者に対して、DHTを用いたマインドフルネスによる介入は、メンタルヘルス不調の一次予防に有用か																																																													
P	一般労働者	I	DHTを用いたマインドフルネスによる介入																																																												
C	待機群、通常治療群、アクティブコントロール	O	介入から6か月後調査時点までのバーンアウト																																																												
研究デザイン	RCT	文献数	4																																																												
コード	Deady M, 2023; Keng SL, 2022; Luangapichart P, 2022; Xu H, 2022																																																														
モデル	変量効果	方法																																																													
効果指標	Cohen's d	統合値	-0.161 ( -0.580 to 0.257 ) P= 0.45																																																												
フォレスト プロット	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Author</th> <th>Year</th> <th>Cohen's d</th> <th>Lower</th> <th>Upper</th> <th>Weight (%)</th> <th>Scale</th> <th>Population</th> <th>Intervention</th> <th>Control</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Deady M</td> <td>2023</td> <td>0.32</td> <td>-0.12</td> <td>0.76</td> <td>4.49</td> <td>(25, 50)</td> <td>Malicious (COVID-19)</td> <td>Mindfulness + CB based approach</td> <td>Active control</td> </tr> <tr> <td>Keng SL</td> <td>2022</td> <td>-0.23</td> <td>-0.78</td> <td>0.32</td> <td>9.50</td> <td>(25, 50)</td> <td>HR workers</td> <td>Mindfulness</td> <td>Active control</td> </tr> <tr> <td>Luangapichart P</td> <td>2022</td> <td>-0.76</td> <td>-1.19</td> <td>-0.33</td> <td>5.50</td> <td>(25, 50)</td> <td>HR workers (IT-60h-200h)</td> <td>Mindfulness</td> <td>Active control</td> </tr> <tr> <td>Xu H</td> <td>2022</td> <td>0.23</td> <td>-0.10</td> <td>0.56</td> <td>5.50</td> <td>(25, 40)</td> <td>HR workers</td> <td>Mindfulness</td> <td>Active control</td> </tr> <tr> <td>総計</td> <td></td> <td>-0.16</td> <td>-0.58</td> <td>0.26</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p> <small>           各調査の全効果サイズ            推定全効果サイズ            信頼区間            各調査の全効果サイズ            推定全効果サイズ         </small> </p>			Author	Year	Cohen's d	Lower	Upper	Weight (%)	Scale	Population	Intervention	Control	Deady M	2023	0.32	-0.12	0.76	4.49	(25, 50)	Malicious (COVID-19)	Mindfulness + CB based approach	Active control	Keng SL	2022	-0.23	-0.78	0.32	9.50	(25, 50)	HR workers	Mindfulness	Active control	Luangapichart P	2022	-0.76	-1.19	-0.33	5.50	(25, 50)	HR workers (IT-60h-200h)	Mindfulness	Active control	Xu H	2022	0.23	-0.10	0.56	5.50	(25, 40)	HR workers	Mindfulness	Active control	総計		-0.16	-0.58	0.26					
Author	Year	Cohen's d	Lower	Upper	Weight (%)	Scale	Population	Intervention	Control																																																						
Deady M	2023	0.32	-0.12	0.76	4.49	(25, 50)	Malicious (COVID-19)	Mindfulness + CB based approach	Active control																																																						
Keng SL	2022	-0.23	-0.78	0.32	9.50	(25, 50)	HR workers	Mindfulness	Active control																																																						
Luangapichart P	2022	-0.76	-1.19	-0.33	5.50	(25, 50)	HR workers (IT-60h-200h)	Mindfulness	Active control																																																						
Xu H	2022	0.23	-0.10	0.56	5.50	(25, 40)	HR workers	Mindfulness	Active control																																																						
総計		-0.16	-0.58	0.26																																																											
	コメント：																																																														
ファンネル プロット	<p>コメント： Eggers test was not significant (P=.725)</p>																																																														
その他の解析			コメント：																																																												
メタリグ レッション																																																															
感度分析																																																															

CQ		HQ_02：一般労働者に対して、DHTを用いたマインドフルネスによる介入は、メンタルヘルス不調の一次予防に有用か																																														
P	一般労働者	I	DHTを用いたマインドフルネスによる介入																																													
C	待機群、通常治療群、アクティブコントロール	O	介入終了後調査時点でのウェルビーイング																																													
研究デザイン		RCT	文献数 7																																													
コード		Bostock S, 2019; Deady M, 2023; Hirshberg MJ, 2022; Hwang WJ, 2019; Keng SL, 2022; Taylor H, 2022; Xu H, 2022																																														
モデル		変量効果	方法																																													
効果指標		Cohen's d	統合値 0.244 ( 0.111 to 0.378 ) P= <.001																																													
フォレスト プロット		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Author</th> <th>Year</th> <th>Effect Size (d)</th> <th>95% CI</th> <th>Study Type</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bostock S</td> <td>2019</td> <td>0.22</td> <td>0.08 to 0.36</td> <td>Waitlist</td> </tr> <tr> <td>Deady M</td> <td>2023</td> <td>0.28</td> <td>0.18 to 0.38</td> <td>Active control</td> </tr> <tr> <td>Hirshberg MJ</td> <td>2022</td> <td>0.25</td> <td>0.15 to 0.35</td> <td>Waitlist</td> </tr> <tr> <td>Hwang WJ</td> <td>2019</td> <td>0.27</td> <td>0.17 to 0.37</td> <td>Waitlist</td> </tr> <tr> <td>Keng SL</td> <td>2022</td> <td>0.23</td> <td>0.13 to 0.33</td> <td>Waitlist</td> </tr> <tr> <td>Taylor H</td> <td>2022</td> <td>0.21</td> <td>0.11 to 0.31</td> <td>Waitlist</td> </tr> <tr> <td>Xu H</td> <td>2022</td> <td>0.24</td> <td>0.14 to 0.34</td> <td>Waitlist</td> </tr> <tr> <td><b>Pooled</b></td> <td></td> <td><b>0.244</b></td> <td><b>0.111 to 0.378</b></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Author	Year	Effect Size (d)	95% CI	Study Type	Bostock S	2019	0.22	0.08 to 0.36	Waitlist	Deady M	2023	0.28	0.18 to 0.38	Active control	Hirshberg MJ	2022	0.25	0.15 to 0.35	Waitlist	Hwang WJ	2019	0.27	0.17 to 0.37	Waitlist	Keng SL	2022	0.23	0.13 to 0.33	Waitlist	Taylor H	2022	0.21	0.11 to 0.31	Waitlist	Xu H	2022	0.24	0.14 to 0.34	Waitlist	<b>Pooled</b>		<b>0.244</b>	<b>0.111 to 0.378</b>	
Author	Year	Effect Size (d)	95% CI	Study Type																																												
Bostock S	2019	0.22	0.08 to 0.36	Waitlist																																												
Deady M	2023	0.28	0.18 to 0.38	Active control																																												
Hirshberg MJ	2022	0.25	0.15 to 0.35	Waitlist																																												
Hwang WJ	2019	0.27	0.17 to 0.37	Waitlist																																												
Keng SL	2022	0.23	0.13 to 0.33	Waitlist																																												
Taylor H	2022	0.21	0.11 to 0.31	Waitlist																																												
Xu H	2022	0.24	0.14 to 0.34	Waitlist																																												
<b>Pooled</b>		<b>0.244</b>	<b>0.111 to 0.378</b>																																													
		コメント：																																														
ファンネル プロット																																																
		コメント： Eggers test was not significant (P=.372)																																														
その他の解析		コメント：																																														
メタリグ レッション																																																
感度分析																																																

CQ		HQ_02：一般労働者に対して、DHTを用いたマインドフルネスによる介入は、メンタルヘルス不調の一次予防に有用か	
P	一般労働者	I	DHTを用いたマインドフルネスによる介入
C	待機群、通常治療群、アクティブコントロール	O	介入から6か月後調査時点までのウェルビーイング
研究デザイン	RCT	文献数	4
コード	Deady M, 2023; Hirshberg MJ, 2022; Keng SL, 2022; Xu H, 2022		
モデル	変量効果	方法	
効果指標	Cohen's d	統合値	0.148 ( -0.012 to 0.308 ) P= 0.07
フォレスト プロット	<p>コメント：</p>		
ファンネル プロット	<p>コメント： Eggers test was not significant (P=.701)</p>		
その他の解析			コメント：
メタリグ レッション			
感度分析			

CQ		HQ_02：一般労働者に対して、DHTを用いたマインドフルネスによる介入は、メンタルヘルス不調の一次予防に有用か	
P	一般労働者	I	DHTを用いたマインドフルネスによる介入
C	待機群、通常治療群、アクティブコントロール	O	介入終了後調査時点での心理的ウェルビーイング
研究デザイン		RCT	文献数 8
コード		Bartlett L, 2022; Hirshberg MJ, 2022; Keng SL, 2022; Luangapichart P, 2022; Rich RM, 2021; Taylor H, 2022; Taylor J, 2020; Xu H, 2022	
モデル		変量効果	方法
効果指標		Cohen's d	統合値 0.184 ( 0.101 to 0.268 ) P= <.001
フォレスト プロット			
コメント：			
ファンネル プロット			
コメント： Eggers test was not significant (P=.447)			
その他の解析		コメント：	
メタリグ レッション			
感度分析			

CQ		HQ_02：一般労働者に対して、DHTを用いたマインドフルネスによる介入は、メンタルヘルス不調の一次予防に有用か	
P	一般労働者	I	DHTを用いたマインドフルネスによる介入
C	待機群、通常治療群、アクティブコントロール	O	介入から6か月後調査時点までの心理的ウェルビーイング
研究デザイン	RCT	文献数	4
コード	Hirshberg MJ, 2022; Keng SL, 2022; Luangapichart P, 2022; Xu H, 2022		
モデル	変量効果	方法	
効果指標	Cohen's d	統合値	0.255 ( -0.013 to 0.523 ) P= 0.062
フォレスト プロット	<p>コメント：</p>		
ファンネル プロット	<p>コメント： Eggers test was not significant (P=.890)</p>		
その他の解析			コメント：
メタリグ レッション			
感度分析			

CQ		HQ_02：一般労働者に対して、DHTを用いたマインドフルネスによる介入は、メンタルヘルス不調の一次予防に有用か																																																				
P	一般労働者	I	DHTを用いたマインドフルネスによる介入																																																			
C	待機群、通常治療群、アクティブコントロール	O	介入終了後調査時点での精神健康関連QOL																																																			
研究デザイン		RCT	文献数 3																																																			
コード		Bartlett L, 2022; Deady M, 2023; Luangapichart P, 2022																																																				
モデル		変量効果	方法																																																			
効果指標		Cohen's d	統合値 0.395 ( -0.173 to 0.963 ) P= 0.173																																																			
フォレスト プロット		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Author</th> <th>Year</th> <th>Cohen's d</th> <th>Lower</th> <th>Upper</th> <th>Weight (%)</th> <th>Scale</th> <th>Population</th> <th>Intervention</th> <th>Control</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bartlett L</td> <td>2022</td> <td>0.25</td> <td>-0.13</td> <td>0.63</td> <td>3.25</td> <td>(32)</td> <td>DBA4</td> <td>Mindfulness</td> <td>MC</td> </tr> <tr> <td>Deady M</td> <td>2023</td> <td>0.32</td> <td>-0.11</td> <td>0.75</td> <td>4.48</td> <td>(38)</td> <td>DBA4</td> <td>DBA4 + CB based approach</td> <td>Active control</td> </tr> <tr> <td>Luangapichart P</td> <td>2022</td> <td>1.00</td> <td>0.56</td> <td>1.44</td> <td>0.68</td> <td>(70)</td> <td>WAGDA, MC workers (57-64y, DB+DB)</td> <td>Mindfulness</td> <td>Active control</td> </tr> <tr> <td colspan="2">I<sup>2</sup></td> <td>0.39</td> <td colspan="2">-0.17</td> <td>0.96</td> <td colspan="5"></td> </tr> </tbody> </table> <p>コメント：</p>		Author	Year	Cohen's d	Lower	Upper	Weight (%)	Scale	Population	Intervention	Control	Bartlett L	2022	0.25	-0.13	0.63	3.25	(32)	DBA4	Mindfulness	MC	Deady M	2023	0.32	-0.11	0.75	4.48	(38)	DBA4	DBA4 + CB based approach	Active control	Luangapichart P	2022	1.00	0.56	1.44	0.68	(70)	WAGDA, MC workers (57-64y, DB+DB)	Mindfulness	Active control	I <sup>2</sup>		0.39	-0.17		0.96					
Author	Year	Cohen's d	Lower	Upper	Weight (%)	Scale	Population	Intervention	Control																																													
Bartlett L	2022	0.25	-0.13	0.63	3.25	(32)	DBA4	Mindfulness	MC																																													
Deady M	2023	0.32	-0.11	0.75	4.48	(38)	DBA4	DBA4 + CB based approach	Active control																																													
Luangapichart P	2022	1.00	0.56	1.44	0.68	(70)	WAGDA, MC workers (57-64y, DB+DB)	Mindfulness	Active control																																													
I <sup>2</sup>		0.39	-0.17		0.96																																																	
ファンネル プロット		<p>コメント： Eggers test was not significant (P=.648)</p>																																																				
その他の解析		コメント：																																																				
メタリグ レッション																																																						
感度分析																																																						