

# メタバースでメンタルを整えるMentaRest (メンタレスト)

# 株式会社MentaRest (メンタレスト)

<https://www.mentarest.com/>

## メタバースでメンタルを整える”MentaRest (メンタレスト)”

提供可能エリア (可能エリアが青塗)				サービスの概要・特徴	
北海道	東北	関東	甲信越	従業員向けのメンタル不調予防を目的に、メタバース空間でのアバターカウンセリングサービスを提供。従業員の休職・離職防止やパフォーマンス向上を支援します。 一般的なカウンセリングの「心理的ハードル」を、メタバース空間でアバターを活用することで低減。 顧問精神科医監修のもと、公認心理師・臨床心理士が科学的根拠に基づいたカウンセリングを実施します。主な特徴は以下の通り。 ①体制・業務支援：産業保健スタッフや人事と定例・随時で情報共有し、相談体制や復職支援体制を整備。 ②課題分析：カウンセラーが個別結果を集約し、企業ごとに改善レポートを提供。 ③現状把握：利用率・継続率などを定量的に収集し、人事・産業保健部門が把握できる仕組みを提供。 ④組織づくり：心理的安全性や新入社員研修などを通じ、風土醸成を後押し。	
北陸	東海	近畿	中国		
四国	九州	沖縄	海外		
提供可能法人規模 (◎：実績あり、○：提供可)				サービスの様子を紹介する動画はこちらをご覧ください。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xCYla6tR_So">https://www.youtube.com/watch?v=xCYla6tR_So</a>	
50人未満	1,000人未満	10,000人未満	10,000人以上		
◎	◎	◎	◎		
サービスの目的・期待される効果				<b>導入企業の評価</b> MentaRestの導入企業からは、アバターによるカウンセリングの心理的ハードルの低さや、第三者視点での独立した支援に高い評価が寄せられています。 ユナイテッド株式会社では、特に20代の若手社員を中心に利用が進み、専門家と気軽に話せる機会としてポジティブな反応が多く、人事担当への細やかな対応にも満足の声が上がっています。 AIQVE ONE株式会社では、メタバースという形式が社風と親和性があり、満足度は高く、他社にない独自性が評価されています。 エグゼクティブ・ボードでは、休職者支援としての活用が進み、直接的な社内接点を避けた第三者機関との対話が「話しやすさ」につながっているとの声がありました。 いずれの企業も、導入後の業務負担の軽減や、心理的安全性・エンゲージメントの向上といった効果を実感しており、他社への推薦も可能なサービスとして位置付けられています。	
【凡例】◎：実証評価 > ●：理論的裏付け > ○：ユーザー評価					
基盤整備	法制度対応		—	サービスの様子を紹介する動画はこちらをご覧ください。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xCYla6tR_So">https://www.youtube.com/watch?v=xCYla6tR_So</a>	
	制度・施策体系の整理		—		
	人事・産業保健業務の効率化・負担減		●		
	組織状況の把握		●		
取組の普及・浸透	サーベイ受検率向上		—		
	相談窓口の利用率・認知率向上		●		
	プログラムへの参加率・利用率向上		●		
	不調の早期発見・対応		○		
	ヘルスリテラシー・意識向上		○		
	仕事のストレス要因低減		●		
	心理的安全性・上司のサポート力向上		●		
周囲のサポート力向上		●			
心の健康・業務パフォーマンス	生活習慣の改善		●		
	健康状態・心理指標改善		○		
	アブゼンティーイズム改善		○		
	プレゼンティーイズム改善		○		
	ワーク・エンゲージメント向上		●		
	従業員エンゲージメント向上		●		
劣務指標改善 (離職率、残業時間等)		●			

# メタバースでメンタルを整えるMentaRest（メンタレスト）

# 株式会社MentaRest（メンタレスト）

<https://www.mentarest.com/>

## 理論的裏付け

### 採用している理論の概要

MentaRestでは、利用者の多様な課題に対応するため、科学的根拠に基づく複数の心理療法を統合的に活用しています。中核となるのはアーロン・ベックらが提唱した「認知行動療法（CBT）」で、ネガティブな認知パターンの変容を通じてメンタル不調を改善します。

また、ジョン・カバット・ジンによる「マインドフルネス低減法（MBSR）」やZindel Segalらの「マインドフルネス認知療法（MBCT）」も取り入れ、現在の感覚に意識を向けることでストレス軽減や感情調整を図ります。

さらに、スティーブ・ド・シェイザーらによる「解決志向アプローチ（SFA）」や、スティーブン・ヘイズの「ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）」、マーシャ・リネハンの「DBT（弁証法的行動療法）」も併用し、クライアントの価値観に基づく行動変容や感情調整を支援。

各理論は臨床心理士・公認心理師の専門的判断のもと、クライアントの状態に応じて適切に選択・活用され、心理的安全性やワーク・エンゲージメントの向上を後押ししています。

## 実証評価

学術介入の有無	学術研究機関等による科学的な効果検証		学術研究期間等が介在しない独自の効果検証		
エビデンスの水準	ランダム化比較試験	非ランダム化比較試験	単純前後比較などの準実験的研究	コホート研究	横断研究または症例対照研究

### 実証評価の結果概要

25年内にはある程度まとまった情報を公開予定です。