

コンケア 及び アウトリーチ型 声かけ相談サポート

東京メンタルヘルス株式会社

<https://t-mental.co.jp/service/outreach-eap-service>

働く人の心の健康を守る仲間づくりとその仕組み

提供可能エリア(可能エリアが青塗)

北海道	東北	関東	甲信越
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)

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

【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	—
	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	◎
	アブセンティーズム改善	◎
	プレゼンティーズム改善	◎
	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)	●

サービスの概要・特徴

「コンケア」の開発は働いている仲間の変化、不調などに早く気づき、その後のサポートを進めるために開発され、特許を取得しています。

「コンケア」は、出退勤時に自分の気分にあった天気マークを選ぶことで、継続的な気分変化をキャッチし、セルフケア・ラインケアへとつなぐ仕組みです。従業員やチームのコンディションの様子がひと目でわかる、各種表示機能が搭載されており、「いつもと違う」ことへの気づきを促します。

更に「コンケア」は、ラインケアに慣れていない管理職の人たちをサポートするものでもあり、「どうサポートするかわからない」という状況に陥ったときにも、相談に乗る体制を構築しており、サービスの導入時には、管理職のみならず全利用者を対象にメンタルヘルスへの意識付けも含めた導入研修を実施しています。

更には、気分が下降傾向とのアラートが示されるなど、「いつもとちがう」状態を示す従業員に対して、弊社の担当相談員より早期対応として当該従業員に連絡を取ります。契約団体の窓口担当者との連携を土台に、要支援者を必要な各種相談サービスや社内リソースへと繋ぐことができており、早期対応、回復へのお手伝いとなっています。

導入企業の評価

コンケアの利用と、勤怠管理を融合させることで利用率向上を図り、日々のチェックを習慣化し、その後のサポートへとつなぐことで、離職者減に至った事例があります。

また、コンケアの利用結果を産業保健スタッフと共有したり、コンディションサポーターらが直接に声掛けしてサポートに入ったりするなど、組織内での声掛けサポートを手厚くする仕組みづくりをお手伝いしております。

「コンケア」の表示機能には、従業員個人のみならず、職場やチームごとの気分トレンドが確認できるものがあります。そのような情報を踏まえ、当該職場やチームの管理者の方には、職場環境の改善に役立てて頂くことも可能になっております。

今回は、本サービスをご利用いただくのみならず、「コンケア」を社内のPHRシステムに組み込んで心に限らず体の健康意識向上に努めておられる日立システムズ様の協力をいただき、評価エビデンスを提出させていただきました。

参考情報

「従業員のこころとからだのセーフティネット構築 ～日立システムズのトライ&エラー～」
(2025 Integrity Healthcareセミナー 株式会社日立システムズ 中川英世)

コンケア 及び アウトリーチ型 声かけ相談サポート**東京メンタルヘルス株式会社**<https://t-mental.co.jp/service/outreach-eap-service>**理論的裏付け****採用している理論の概要**

WHOによる職場のメンタルヘルス対策 ガイドラインでは、メンタルヘルスの管理監督者トレーニングは強い推奨項目となります。

「コンケア」は、労働者のメンタルヘルスを支援するために、管理監督者への気づきを高めることが本来の目的です。更に、管理監督者からの支援希求にも対応しています。並行して、別途、管理監督者に対してトレーニング研修などを実施し、メンタルヘルスに関する管理監督者の知識、態度、行動を向上させ、労働者の援助希求行動を高めるべく支援も行っています。それらについても、あくまでも国の指針を基本としながら、アップデートされた認知行動理論や対人関係理論、感情理論に基づき、ツールと支援を提供しています。

「コンケア」は管理監督者の支援のためであると触れましたが、多忙な現場で管理者が支援に手が回らない実情を受け、その代替的サポートとして導入される例もあります。管理監督者としても支援が身近なものとなるにつれ、ラインケアの実施に慣れて実践力が向上する例もあります。

以上、基礎的研究を踏まえつつ、可視化することの意味、その工夫について検討しながら改善を重ね、サービスの維持向上に日々努めております。

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**学会発表**

『天気マークを利用した気分表現の出現割合と分類方法についての検討』

(2014年5月24日 日本産業衛生学会)

『天気マークの選択とストレス状態の相関に関する研究』

(2014年5月24日 日本産業衛生学会)

学会口頭発表

『インターネットを介したメンタルヘルス支援ツール研究

－天気マークの選択は選択者の気分を反映しているかについての検討－』

(2014年7月12日 日本産業精神保健学会)

以上主研究報告者 玉井仁（東京メンタルヘルス・カウンセリングセンター長、臨床心理士・公認心理師・精神保健福祉士）

「気分の変化に注目した早期離職者の予防対策」

(2018年 産業・組織心理学会 第34回大会)

山本立樹・武藤清栄（東京メンタルヘルス）