本ペーパーの掲載情報は、ウェルココWebサイト掲載情報と一部内容が異なる場合があります。

オンラインリワークプログラム eRework（イーリワーク）

アドバンテッジリスクマネジメント

移動訓練も可能な全従業員にいきわたる復職支援プログラム

https://www.armg.jp/business/e-rework/

サービス分類・提供内容（選択式）			サービス概要・特徴（500文字以内）
体制・業務構築支援	産業保健体制構築支援	○	復職に向けたリワークプログラムをオンラインで提供します。全国どこからでも平等に受講できます。 主治医による「復職準備可」許可が出た方が対象で、生活リズム表や受講状況は本人と企業管理者のページからPDF等でダウンロード可能で、必要に応じて本人から主治医や産業医への共有にもお使いいただけます。 ◆訓練メニュー 認知行動理論に基づく3週間のオンラインプログラムで、GPSを活用した移動訓練から始め、体力づくりと生活リズム回復を行います。さらにストレス耐性強化のeラーニングやワークで心身を整え、不安のない復職を目指します。 ◆管理機能 受講状況や問診結果をスコア化し、企業が復職判断や復職後のモニタリングに活用可能。 休職者の準備具合が数値として見えるため、企業にとっては適切な復職判断の材料となり、復職後の状況もモニタリングしやすくなります。 ◆受入れ部署の管理職向けサポート 休職開始から復職後までの対応をeラーニングで学べます。部下が休職した際に、必要な知識を必要なタイミングで知ることができるため、現場任せを防ぎ、安心して働ける職場環境とメンタルヘルス向上に寄与します。
	健康経営推進支援	○	
	ストレスチェック制度対応支援		
	ハラスメント対策支援		
	過重労働対策支援		
	復職支援に係る体制・業務構築支援	○	
	人事・労務向けアドバイザリー		
調査・分析支援（人的支援）			
現状把握・分析システム	ストレスチェックシステム		
	パルスサーベイ・従業員意識調査		
	健康・労務データ統合分析システム		
組織づくり・職場環境改善	組織開発コンサルティング		
	管理職向け研修		
	従業員向け研修		
管理職向け個別支援			
従業員支援	相談窓口・カウンセリング		
	セルフケア研修		
	セルフケア支援アプリ		
	復職支援	○	

期待される効果		根拠の詳細		
【凡例*】◎:実証評価>○:導入企業の評価>●:理論的裏付け		導入企業の評価	理論的裏付け	実証評価
基盤整備	1. 法制度対応			–
	2. 制度・施策体系の整理	○		–
	3. 人事・産業保健業務の効率化・負担減	○		–
	4. 組織状況の把握			–
取組の普及・浸透	5. サーベイ受検率向上			
	6. 相談窓口の利用率・認知率向上			
	7. プログラムへの参加率・利用率向上	○		
	8. 不調の早期発見・対応	○		
	9. ヘルスリテラシー・意識向上	○	●	
	10. 仕事のストレス要因低減			
	11. 心理的安全性・上司のサポート力向上	○		
	12. 周囲のサポート力向上			
心の健康・業務パフォーマンス	13. 生活習慣の改善	○		
	14. 健康状態・心理指標改善		●	
	15. アブセンティーイズム改善			◎
	16. プレゼンティーイズム改善			
	17. ワーク・エンゲイジメント向上			
	18. 従業員エンゲージメント向上			
	19. 労務指標改善（離職率、残業時間等）			

*ウェルココ上で掲載される際に複数の根拠がある場合は、凡例の優先順で表示されます。

導入企業の評価（500字以内）

①平等性／利便性
・オンラインで完結するため、全国の拠点にプログラム届けられる
・スマートフォンからでも取り組める
②プログラムの内容
・GPSを使った通勤訓練、生活リズム表の記録も含まれており、基礎的な生活習慣の構築に役立つ。
・休職者から、
「具体的な事例で認知行動理論の理解が深まった、休職前と休職後では自分の考え方が変わった」という声があった。
・1つの講座が5～10分ほどで完結する設計で取り組みやすい。
③受け入れ側体制の強化
・管理職に向けた動画もあり、管理職や人事部門をつなぐコミュニティとしても評価。
・休職者の準備具合が数値として見えるため、適切な復職判断の材料となり、復職後の状況もモニタリングしやすくなる。

＜富士ソフト様＞
・これまでリワーク受講が出来ないことから、復職準備のレベルに個人差が見られていたが
eRework導入により復職準備の水準が統一化され、支援の効率化を図る事ができた。
・eReworkのプログラムは個人ごとにスケジュール設定ができ、休職原因のふり返りなどの学習を行えることから、復職準備に必要な再発防止レポートの作成をよりスムーズに進められる。

理論的裏付け（500字以内）

認知行動療法に基づいたeラーニングを提供

元 公益社団法人日本精神保健福祉連盟
常務理事 大西守先生監修
※大西先生は、2024/3/7にご逝去されました。

実証評価

学術介入の有無	エビデンスの水準
学術研究機関等による科学的な効果検証	コホート研究（観察研究）

（学術介入有りの場合）氏名・所属・専門、掲載文献・発表した学会・演目名（500字以内）

氏名：山田庸子[1)]，土井卓人[2)]，鈴木篤史[1)]，大薗 茜[1)]，土屋政雄[2)]，荒木 剛[2)]
所属：[1)]株式会社アドバンテッジリスクマネジメント，[2)]株式会社ARM総合研究所
掲載文献：ネット環境を利用したリワーク（eRework®）の可能性．産業精神保健 第 34 巻 2 号（2026 年 6 月 20 日発刊予定）

実証評価の結果概要（500字以内）

eReworkの利用状況に関するデータを用いて、プログラム利用中に記録された行動指標と、復職後半年以内の再休職との関連について分析した。分析対象者は、eReworkの標準的なカリキュラムを一定期間以上利用し、日々の心理指標や生活習慣等のログデータが利用可能であった407名であった。本分析では、eReworkで取得されているログデータのうち、設定された課題を計画通りに実施できているかを示す指標である「課題遂行率」に着目した。
各利用者の課題遂行率の平均値を算出した上で、分布に基づき4群（低:2未満・中低〔平均以下:2以上6.2未満〕・中高〔平均以上:6.2以上9未満〕・高:9以上）に分類した。
その結果、課題遂行率が「低」および「中低（平均以下）」の群では、復職後の半年以内再休職率がそれぞれ5.3%、5.6%であったのに対し、「中高（平均以上）」および「高」の群では3.1%、2.8%と、相対的に低い値を示した。課題遂行率が高い群ほど再休職率が低下する傾向が認められ、eRework利用中に課題を安定して遂行できていることが、復職後の就労継続と一定の関連を有する可能性が示唆された。

オンラインリワークプログラム eRework（イーリワーク）　アドバンテッジリスクマネジメント

様式3 導入企業の評価

該当する効果		
基盤整備	1. 法制度対応	
	2. 制度・施策体系の整理	○
	3. 人事・産業保健業務の効率化・負担減	
	4. 組織状況の把握	
取組の普及・浸透	5. サーベイ受検率向上	
	6. 相談窓口の利用率・認知率向上	
	7. プログラムへの参加率・利用率向上	
	8. 不調の早期発見・対応	
	9. ヘルスリテラシー・意識向上	○
	10. 仕事のストレス要因低減	
	11. 心理的安全性・上司のサポート力向上	
	12. 周囲のサポート力向上	
心の健康・業務パフォーマンス	13. 生活習慣の改善	
	14. 健康状態・心理指標改善	
	15. アブセンティーイズム改善	
	16. プレゼンティーイズム改善	
	17. ワーク・エンゲイジメント向上	
	18. 従業員エンゲージメント向上	
	19. 労務指標改善（離職率、残業時間等）	

実施概要・結果

主な設問内容：システムやサービスの総合的な満足度、機能の使い勝手や担当営業、他のサービスやオプション等のニーズ調査。

下記評価コメントは、HARMONYやeReworkをほかの人への推奨度合いを０～１０で回答していただき、その理由を聞いている部分などからeReworkに関するコメントを抜粋。

※HARMONYとeReworkを分けて質問していないため推奨度合いの数字は非掲載。

成果・評価コメント　※「該当する効果」との対応がわかるよう（ ）内に効果のNoを付記する

アンケートより、効果に関する部分のコメントを抜粋しています。抜粋はしていますが文面は編集せず転記しました。

・環境に左右されず、オンラインで社員が一律のリワークを受けられる。(2)
・e-Learningの内容が豊富(9)
・認知行動療法を学べるeラーニングは休職者にとって必要な知識であることから、それらを学ぶためのコンテンツが備わっている点は良い。(9)
・eReworkを利用しての復職準備が進められる。(9)

評価者情報				
個社ごとの評価結果を根拠とする場合	企業名①		業種	
	部署名・役職		従業員規模	
	企業名②		業種	
	部署名・役職		従業員規模	
	企業名③		業種	
	部署名・役職		従業員規模	
	企業名④		業種	
	部署名・役職		従業員規模	
	企業名⑤		業種	
	部署名・役職		従業員規模	
複数社からのアンケート結果を根拠とする場合	アンケート対象及び回答社数	HARMONYまたはeRework、あるいは両方を実際にお使いのご担当者および導入決定権をお持ちの方128人		
	実施時期・方法	実施時期、実施方法：2024年10月15日（火）～ 11月１日（月）の３週間、WEBアンケートにて。		
	主な設問内容	主な設問内容：システムやサービスの総合的な満足度、機能の使い勝手や担当営業、他のサービスやオプション等のニーズ調査。 評価コメントは、HARMONYやeReworkをほかの人への推奨度合いを０～１０で回答していただき、その理由を聞いている部分などからeReworkに関するコメントを抜粋。 ※HARMONYとeReworkを分けて質問していないため推奨度合いの数字は非掲載。		

オンラインリワークプログラム eRework（イーリワーク）　アドバンテッジリスクマネジメント

様式3 導入企業の評価

該当する効果		
基盤整備	1. 法制度対応	
	2. 制度・施策体系の整理	
	3. 人事・産業保健業務の効率化・負担減	○
	4. 組織状況の把握	
取組の普及・浸透	5. サーベイ受検率向上	
	6. 相談窓口の利用率・認知率向上	
	7. プログラムへの参加率・利用率向上	○
	8. 不調の早期発見・対応	○
	9. ヘルスリテラシー・意識向上	○
	10. 仕事のストレス要因低減	
	11. 心理的安全性・上司のサポート力向上	○
	12. 周囲のサポート力向上	
心の健康・業務パフォーマンス	13. 生活習慣の改善	○
	14. 健康状態・心理指標改善	
	15. アブセンティーイズム改善	
	16. プレゼンティーイズム改善	
	17. ワーク・エンゲイジメント向上	
	18. 従業員エンゲージメント向上	
	19. 労務指標改善（離職率、残業時間等）	

実施概要・結果

＜荒川化学工業様＞
・勤務地によってリワークが受けられない事業所もあり、サポートにばらつきがあったが、オンラインで行うことで 平等に必要なプログラムの提供が実現できた。
・イーランニング機能を活用し、休業者だけでなく、会社側も復職者の受け入れに向けて適切な知識を学習できる。

＜ファミリーマート様＞
・休職者の復職プログラムの一つとして活用。これまで産業医が口頭説明していた認知行動療法について、休職者自らがeRework で学び、理解を深めた状態で復職プログラムに臨むことにより、振り返りレポートの質が向上し、再発リスクの低減に繋がっています。
・休職者だけでなく、復職者を受け入れる上司やメンタルヘルス不調予備軍にもe-leaningを提供し、受入体制整備と未然防止策にも役立っています。

＜富士ソフト様＞
休職期間が短い場合や近隣にリワーク施設がないという地域差等から、これまでリワーク通所が出来ない休職者が多かったが、eRework導入以降は、オンラインでのリワークプログラム受講が可能になり、リワーク受講率100%が実現できた。

成果・評価コメント　※「該当する効果」との対応がわかるよう（　）内に効果のNoを付記する

＜荒川化学工業様＞
・回復状況は社内はもちろん、本人も確認、自身での振り返りもできサポートが充実した。(9)
・一部イーラーニングについては、管理職の必須学習とする予定である。(11)

＜ファミリーマート様＞
・1講座が5分～10分程度で完結、イラストでの動画で分かりやすく、スマホでも受講可能で、学びやすいツールです。 (9)
・悩んでいる部下にeReworkで学んだ知識を伝え、部下のメンタルヘルス不調を未然に防ぐことができたという事例もあり、休職者本人の知識習得に留まらず、組織貢献・能力発揮にも役立っています。(9) (11)

＜富士ソフト様＞
・これまでリワーク受講が出来ないことから、復職準備のレベルに個人差が見られていたがeRework導入により復職準備の水準が統一化され、支援の効率化を図る事ができた。(3)(7)
・eReworkのプログラムは個人ごとにスケジュール設定ができ、休職原因のふり返りなどの学習を行えることから、復職準備に必要な再発防止レポートの作成をよりスムーズに進められる。(9)

※ウェルココ掲載用とお伝えし、社名公開許可および導入企業様よりいただいたコメントをそのまま転記しました。

評価者情報

個社ごとの評価結果を根拠とする場合	企業名①	荒川化学工業株式会社	業種	製造業
	部署名・役職		従業員規模	1,000人以上10,000人未満
	企業名②	株式会社ファミリーマート	業種	卸売業、小売業
	部署名・役職		従業員規模	1,000人以上10,000人未満
	企業名③	富士ソフト株式会社	業種	情報通信業
	部署名・役職		従業員規模	1,000人以上10,000人未満
	企業名④		業種	
	部署名・役職		従業員規模	
	企業名⑤		業種	
	部署名・役職		従業員規模	
複数社からのアンケート結果を根拠とする場合	アンケート対象及び回答社数			
	実施時期・方法			
	主な設問内容			

オンラインリワークプログラム　eRework（イーリワーク）　**アドバンテッジリスクマネジメント**

様式4 理論的裏付け

該当する効果		
基盤整備	1．法制度対応	
	2．制度・施策体系の整理	
	3．人事・産業保健業務の効率化・負担減	
	4．組織状況の把握	
取組の普及・浸透	5．サーベイ受検率向上	
	6．相談窓口の利用率・認知率向上	
	7．プログラムへの参加率・利用率向上	
	8．不調の早期発見・対応	
	9．ヘルスリテラシー・意識向上	○
	10．仕事のストレス要因低減	
	11．心理的安全性・上司のサポート力向上	
	12．周囲のサポート力向上	
心の健康・業務パフォーマンス	13．生活習慣の改善	
	14．健康状態・心理指標改善	○
	15．アブセンティーイズム改善	
	16．プレゼンティーイズム改善	
	17．ワーク・エンゲイジメント向上	
	18．従業員エンゲージメント向上	
	19．労務指標改善（離職率、残業時間等）	

採用する理論的枠組みの概要　※「該当する効果」との対応がわかるよう（　）内に効果のNoを付記する

名称：認知行動療法
掲載文献等：厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業
「精神療法の実施方法と有効性に関する研究」
『うつ病の認知療法・認知行動療法　治療者用マニュアル』(9)

理論的枠組みの活用方法

認知行動療法にて用いられる主要な概念（スキーマ、認知の歪み、自動思考など）と標準的なセラピーの進め方に基づき、リワークプログラムの全体設計およびプログラム内に組み込まれているe-learningのコンテンツ作成を行っております。

オンラインリワークプログラム eRework（イーリワーク） **アドバンテッジリスクマネジメント**

様式5 実証評価

実証デザイン	介入・観察対象	卸売業、IT業、製造業に分類される企業5社の従業員で、eReworkの標準的なカリキュラムを一定期間以上利用し、日々の心理指標や生活習慣等のログデータが利用可能であった407名
	介入・要因	設定された課題を計画通りに実施できているかを示す指標である「課題遂行率」に着目した
	比較対象	なし
	アウトカム	復職後の半年以内再休職率
	エビデンスの水準	コホート研究（観察研究）
学術介入	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
	（学術介入有りの場合） 氏名・所属・専門、掲載文献・発表した学会・演目名	氏名：山田庸子[1)]，土井卓人[2)]，鈴木篤史[1)]，大薗 茜[1)]，土屋政雄[2)]，荒木 剛[2)] 所属：[1)]株式会社アドバンテッジリスクマネジメント，[2)]株式会社ARM総合研究所 掲載文献：ネット環境を利用したリワーク（eRework®）の可能性．産業精神保健 第 34 巻 2 号（2026 年 6 月 20 日発刊予定）

該当する効果		
取組の普及・浸透	5．サーベイ受検率向上	
	6．相談窓口の利用率・認知率向上	
	7．プログラムへの参加率・利用率向上	
	8．不調の早期発見・対応	
	9．ヘルスリテラシー・意識向上	
	10．仕事のストレス要因低減	
	11．心理的安全性・上司のサポート力向上	
	12．周囲のサポート力向上	
心の健康・業務パフォーマンス	13．生活習慣の改善	
	14．健康状態・心理指標改善	
	15．アブセンティーイズム改善	○
	16．プレゼンティーイズム改善	
	17．ワーク・エンゲイジメント向上	
	18．従業員エンゲージメント向上	
	19．労務指標改善（離職率、残業時間等）	

実証結果

各利用者の課題遂行率の平均値を算出した上で、分布に基づき4群（低:2未満・中低:2以上6.2未満・中高:6.2以上9未満・高:9以上）に分類し、復職後の半年以内再休職率との関連を分析したところ、課題遂行率が「低」および「中低」の群では、復職後の半年以内再休職率がそれぞれ5.3%、5.6%であったのに対し、「中高」および「高」の群では3.1%、2.8%と、相対的に低い値を示した。課題遂行率が高い群ほど再休職率が低下する傾向が認められており、eRework利用中に課題を安定して遂行できていることが、復職後の就労継続と一定の関連を有する可能性が示唆された。また、課題遂行率が日によって変動が多いほど再休職のリスクが高まるという結果も得られた。