本ページの掲載情報は、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。

メンタルヘルス教育研修／eラーニング

株式会社フィスメック

従業員のストレスマネジメントの向上を目指す

https://www.fismec.co.jp/seminar/

サービス分類・提供内容（選択式）		
体制・業務構築支援	産業保健体制構築支援	○
	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	

サービス概要・特徴（500文字以内）

セルフケアに限らず、ラインケア、コミュニケーション、休職・復職者対応、職場環境改善などメンタルヘルスに関連する分野の研修を提供しています。
臨床心理士、公認心理師、産業カウンセラーなどの有資格者が講師を務め、分かりやすく実践的な研修を実施しています。また、お客様のご要望や組織の課題をヒアリングした上で、研修内容もカスタマイズし、組織・従業員双方にメリットのある研修を提供します。
また、従業員自身で認知行動療法を学び、ストレスマネジメントを身につけるためのツール（SMARTくん）も用意しています。

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）

理論的裏付け（500字以内）

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	ランダム化比較試験（介入研究）

（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）

川上憲人・東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルス講座・精神保健疫学および職場のメンタルヘルス、第29回日本産業ストレス学会「労働者におけるAI支援型認知行動療法プログラムの抑うつの改善効果：無作為化比較試験」

実証評価の結果概要（500字以内）

対象者は、介入群または対照群に無作為に割り当てられた（各グループ648名）。介入群は、AI支援型認知行動療法プログラム「SMARTくん」を用いた10週間の6レッスンからなるiCBTプログラムが提供された。抑うつ症状は、ベースライン時と3か月後および6か月後のフォローアップ時に測定された。介入群の85%がプログラムの少なくとも一部を、54%が全てを学習した。介入群では対照群とくらべて、抑うつ症状が有意に改善していた（P < 0.05）。効果量（Cohen's d）は3か月後時点で -0.15（95%CI: -0.27 to -0.03）、6か月後時点で -0.17（95%CI: -0.29 to -0.05）であった。プログラム利用時の有害事象は評価していない。本プログラムは、労働者の抑うつ症状改善に効果があると考えられる。

メンタルヘルス教育研修／eラーニング　株式会社フィスメック

様式5 実証評価

実証デザイン	介入・観察対象	インターネット調査会社に登録している成人労働者1296名(介入群、対照群各648名)
	介入・要因	SMART-CBTプログラムは、インターネットを介してPCまたはスマートフォンを使用してURLにアクセスする(10週間でのプログラム)
	比較対象	対照群は、社内の産業保健サービスまたは社外のEAPプログラムのみ利用可
	アウトカム	抑うつ症状(BDI-Ⅱ尺度)
	エビデンスの水準	ランダム化比較試験（介入研究）
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	川上憲人・東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルス講座・精神保健疫学および職場のメンタルヘルス、第29回日本産業ストレス学会「労働者におけるAI支援型認知行動療法プログラムの抑うつの改善効果：無作為化比較試験」

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

対象者は、介入群または対照群に無作為に割り当てられた（各グループ648名）。介入群は、AI支援型認知行動療法プログラム「SMARTくん」を用いた10週間の6レッスンからなるiCBTプログラムが提供された。抑うつ症状は、ベースライン時と３か月後および６か月後のフォローアップ時に測定された。介入群の85%がプログラムの少なくとも一部を、54%が全てを学習した。介入群では対照群とくらべて、抑うつ症状が有意に改善していた（P < 0.05）。効果量 (Cohen's d) は３か月後時点で -0.15 (95%CI: -0.27 to -0.03)、６か月後時点で -0.17 (95%CI: -0.29 to -0.05) であった。プログラム利用時の有害事象は評価していない。本プログラムは、労働者の抑うつ症状改善に効果があると考えられる。