

## 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

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

## 従業員のストレスマネジメントの向上を目指す

## 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&gt;●:理論的裏付け&gt;○: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	◎
	アブゼンティーズム改善	—
	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	—
労務指標改善(離職率、残業時間等)	—	

## サービスの概要・特徴

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。

## 導入企業の評価

毎年、定期的に研修を実施してもらっており、実施内容等を含め要望を聞いてもらっている。参加率や意識向上をテーマに実施内容などを検討しているが、なかなか成果を感じにくい事もあり、悩みはつきない。その部分をよく理解してもらっており、実施についての相談もしっかりとヒアリングしてもらっているのは大変ありがたい。

## 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

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

## 理論的裏付け

## 採用している理論の概要

## 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

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。