

# メンタルヘルス支援サービス「マイシェルパ」

# 株式会社マイシェルパ

<https://my-sherpa.co.jp/lp/corporate-plan001/?ref=wc>

## 精神科専門医が運営する高品質サービスで、メンタルヘルスをワンストップでサポート

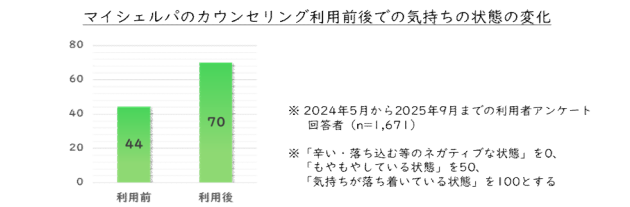
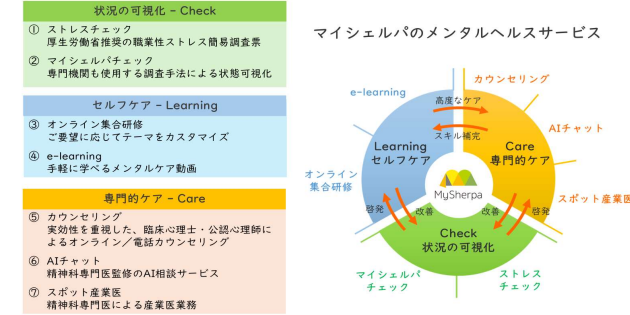
| 提供可能エリア(可能エリアが青塗) |    |    |     |
|-------------------|----|----|-----|
| 北海道               | 東北 | 関東 | 甲信越 |
| 北陸                | 東海 | 近畿 | 中国  |
| 四国                | 九州 | 沖縄 | 海外  |

| 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                         | サーバイ受検率向上          | ○ |
|                                  | 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

- ①メンタルヘルスのプロフェッショナル集団によるサービス提供
  - ・精神科専門医が運営するメンタルヘルスケア/サポートのプラットフォーム
  - ・所属カウンセラーは全員が臨床心理士・公認心理師で医療機関と連携したメンタルケアも可能
  - ・提供する各種サービスはエビデンスに基づいている
- ②状況把握～ソリューションまで一気通貫で提供
  - ・法定ストレスチェックの提供
  - ・独自のサーベイによる、従業員のメンタル状態の可視化
  - ・顧客企業の状態に合わせた制度設計の提案
  - ・オンライン研修やe-learningによるセルフケア力向上
  - ・オンラインカウンセリングやAIへの相談機能で不調をケア
  - ・精神科専門医によるスポット産業医業務



### 導入企業の評価

- ①不動産業/800名(人事部門)：休復職対応が形骸化し、判断が属人的だった。制度と運用を整理してもらい、共通フローで動けるようになり、現場と人事の負担が軽減。
- ②製造業/200名(人事総務部)：ストレスチェックが形骸化しており、具体的対策が打てていなかった。データを用いたFBと研修で職場改善意識が醸成され、受検率も向上。
- ③情報通信業/500名(人事部)：相談文化が根付かず、制度だけでは利用が進まなかった。セミナーや広報を通じて相談の心理的ハードルを下げ、予防的な利用が定着。
- ④健保組合/7,000名(常務理事)：健康支援の情報発信が自分ごと化されず、行動変容が乏しかった。セミナーとカウンセリング導線により、不調の気づきと相談行動が促進された。
- ⑤情報通信業/50名(取締役)：フルリモート下で状態把握が困難になり、上司も戸惑い。カウンセリングと研修で“相談できる関係性”が醸成され、組織風土と1on1の質が向上。
- ⑥情報通信業/200名(人事部)：カウンセリングを義務付けたが、当初は抵抗も。利用者の声が安心感を広げ、制度が“当たり前の選択肢”として社内に定着、予防効果も明確に。

## メンタルヘルス支援サービス「マイシェルパ」

## 株式会社マイシェルパ

<https://my-sherpa.co.jp/lp/corporate-plan001/?ref=wc>

## 理論的裏付け

## 採用している理論の概要

## ■ カウンセリング

①Client-Centered Therapy : Carl R. Rogers、②Cognitive Behavioral Therapy : Aaron T. Beck、③Solution-Focused Approach : Steve de Shazer、Insoo Kim Berg、④Acceptance and Commitment Therapy : Steven C. Hayes

## ■ ストレスチェック及び職場環境改善

①職業性ストレスモデル : Robert Karasek、東京大学大学院医学系研究科 公衆衛生学教室（川上憲人教授ら）

## ■ 状態の可視化

①PHQ-9 : Robert L. Spitzer, Janet B. W. Williams, Kurt Kroenke ら、②K-6 : Ronald C. Kesslerら、③プレゼンティーズム評価モデル : 東京大学大学院医学系研究科 公衆衛生学教室（川上憲人教授ら）、④UWES : Schaufeli, W.B., Bakker, A.B. ら

## ■ 研修

①心理的安全性理論 : Amy Edmondson

## 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

① サービス導入時、顧客企業の要望に応じてオンラインでメンタルヘルス・セミナーを実施した。A群（セミナー実施、50社超）とB群（非実施）を比較したところ、オンラインカウンセリングの月間利用率はA群で2.9%、B群で1.2%と2倍以上の差があり、カイ二乗検定により統計的にも有意だった（ $p < .01$ ）。教育的介入が従業員の心理的ハードルを下げ、利用行動を促進したと考えられる。

② 別の企業では、導入当初のセミナー視聴率が1%未満、カウンセリング利用も0件だったが、セミナー配信を継続することで視聴率が6～8%台に上昇し、1～3ヶ月後にカウンセリング利用も増加。最終的に月間40件超（全従業員の約1.1%）に達した。視聴率と翌月の利用件数には強い正の相関（ $r = 0.82, p < .05$ ）があり、単回帰分析においても視聴率は有意な予測因子（ $\beta = 0.67, p < .01$ ）ともなった。