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。

セルフケア動画

ウィーメックス株式会社

個人のストレス課題に最適化したセルフケア動画を配信

https://www.shchd.com/jp/medicom/hoi/dmmaicheck_exemap?fil_bridge_id=BZNTIEx6T2VZNTRtX0ZSxMYnlXNGD2ZzI0fL5195mxRTEZNWIsbVMxMzI0UzI4PTI0%3D--204294f600cbc5b5193b45b47c76a255cea57a448_gl=1*4lr7ail*_ga_*MTYxNzM5MDI5LjNC4xNzcxOTIwOTk3*_ga*MTEyMDExNjcwLjE3NzE2NDExMTM.*_ga_P868B5D026*czE3NzE5MzA5OTckbzEkZGc2HDxNzcxOTIwMDA3OGo3NCRtMCRoMA..*_ga_1DD75WG1N4*czE3NzE5MzA5OTckbzEkZGc3HDxNzcxOTIwMDA1Gp1HCRtMCRoMA..

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		＜概要＞ ストレスチェック結果の分類属性毎に、個々の従業員のストレス課題に最適化したメンタルヘルスのセルフケア動画を配信します。分類属性毎に共通のコンテンツと、個々の従業員の興味に合わせた選択動画で構成されています。 ＜目的＞ 個人毎に適したコンテンツの提供により従業員のセルフケアマネジメントスキルを高め、個々人のストレス軽減を図ります。 ＜内容＞ ストレスチェックの結果を6段階のストレス傾向に分類し、個々の従業員のストレス傾向に最適なメンタルヘルスのセルフケア動画を配信します。動画は分類ごとに共通のコンテンツと従業員の興味に適した選択動画で構成されています。 当社以外のストレスチェックシステムを利用中の場合でも、当社の指定様式に準拠したストレスチェック結果データを提供いただくことにより、本サービスのご利用が可能です。 ＜特徴＞ 現在、組織全体で画一的な認知行動療法コンテンツの利用が多い中で、本サービスは個人に最適化された認知行動療法コンテンツを活用することでより高いストレス軽減効果および組織のこころの健康の課題解決に貢献します。
	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）

外部リソースを活用した従業員の意識向上に取り組めた点が良かった。セルフケア動画内でカウンセラーや産業医への相談を促す内容があり、メンタル不調者が社内で増加しているため、よりセルフケアの必要性を従業員に認知させていきたい。
ストレスチェックシステムを用いてスムーズに法制度対応ができた。動画視聴後のアンケートでは、殆どの従業員がストレスへの対処方法（セルフケア）への理解が深まり、意識の向上に繋がったと実感している。

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）

実証評価の結果概要（500字以内）

セルフケア動画

ウィーメックス株式会社

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

株式会社ディーソル及びその関連会社に所属する712名を対象に2025年3月3日から2025年4月11日にかけサービス提供を実施。ストレスチェックの実施期間は2025年3月3日から3月21日、セルフケア動画配信日は2025年3月3日を含む計5回、医師面談の申し出期間は2025年3月3日から4月11日、カウンセリング窓口利用期間は2025年3月3日から4月11日とした。受検者数は623名（受検率88.6%）、高ストレス者数は118名（高ストレス率18.9%）、高ストレス者のうち医師の面談を希望する者は0名、カウンセリング希望者は4名であった。

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

これまではストレスチェック実施後のフォローを行ってこなかったため、外部リソースを活用した従業員の意識向上に取り組めた点が良かった。セルフケア動画内でカウンセラーや産業医への相談を促す内容があったためか、カウンセリング窓口の利用者が4名発生しており、休職者や退職者が発生する前にケアすることができた。昨今メンタル不調者が社内で増加していることもあり、よりセルフケアの必要性を従業員に認知させていきたい。

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			
	実施時期・方法			
	主な設問内容			

セルフケア動画

ウィーメックス株式会社

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

中日本支社に所属する142名を対象に2025年1月20日から2025年3月31日にかけサービス提供を実施。ストレスチェックの実施期間は2025年1月20日から1月31日、セルフケア動画配信日は2025年2月3日、医師面談の申し出期間は2025年1月20日から2月20日、カウンセリング窓口利用期間は2025年1月20日から3月31日とした。受検者数は137名（受検率96.4%）、高ストレス者数は25名（高ストレス率18.2%）、高ストレス者のうち医師の面談を希望する者は0名、カウンセリング希望者は1名であった。

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

ストレスチェックシステムを用いてスムーズに法制度対応ができた。セルフケア動画配信後に行った従業員向けアンケートでは、動画の視聴によりストレスへの対処方法（セルフケア）への理解が深まったと回答した従業員が92.3%と高く、ヘルスリテラシー・意識の向上に繋がったと実感している。一方で、実際にストレスへの対処方法を行った従業員は26.9%に留まっており、今後は意識の向上だけでなく、行動変容を促進するサービスや機能開発に期待したい。

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			
	実施時期・方法			
	主な設問内容			