

Wemental

ロゴサイエンス株式会社

<https://wemental.jp>

一人ひとりのココロを測り、知り、鍛えることで、従業員のパフォーマンスを最大限に引き出します。

提供可能エリア(可能エリアが青塗)				サービスの概要・特徴
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		◎	
心の健康・業務パフォーマンス	周囲のサポート力向上		◎	
	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)		●		
導入企業の評価				
—				

サービスの概要・特徴

【サービス概要】『Wemental』は、早稲田大学応用脳科学研究所との共同研究により開発された、認知行動療法に基づく従業員向けのストレス抵抗カトレーニングプログラムです。ストレス抵抗力を高めることで、過度なストレスによる不調や離職を防ぎ、従業員のパフォーマンス向上を実現します。

【特徴】<パーソナライズされたメンタルトレーニング>

- ・独自のストレスタイプ分類(特許第7038388号)により、従業員ごとに最適なトレーニングを提供

- ・スマートフォン・PCに対応し、いつでもどこでも実施可能

<ストレスの可視化と早期発見>

- ・毎日のメンタルヘルスチェックと音声感情解析により、ストレス状態を的確に把握

- ・本人が気づきにくい不調も早期に検知するアラート機能

<組織分析レポートの作成>

- ・部門別・傾向別の分析レポートを定期的に提供

- ・個人情報保護しながら、組織全体のメンタルヘルス状況を把握

<継続しやすいゲーミフィケーション設計>

- ・ゲーム要素を取り入れ、楽しみながらトレーニングを継続できる仕組み

<専門家サポート(オプション) 必要に応じて産業医やカウンセラーのオンライン相談を利用可能>

Wemental

ロゴサイエンス株式会社

<https://wemental.jp>

理論的裏付け

採用している理論の概要

Process-Based CBT (PB-CBT) は、Hofmann と Hayes (2018) 『Process-based CBT: The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioral Therapy』により体系化された枠組みで、個人の生物-心理-社会的要因を評価し、その結果に応じて最適な技法を組み合わせます。この理論によれば、職域のデジタルメンタルヘルス領域で実証されている抑うつ・不安・ストレスの改善、ウェルビーイング/ワーク・エンゲイジメント/ストレス抵抗力の向上、プレゼンティーズムの改善 (DeLiGHT Project, 2025) は、生物-心理-社会的要因の変化として説明できます (Hayes et al., 2018, p.191)。『Wemental』ではPB-CBTを活用し、各従業員の心理社会的要因 (職場ストレス、反応、抵抗力など) を評価したうえで、その結果に基づくトレーニングを提供します。個別化を図ることで、利用率の向上が期待されます (Moe-Byrne et al., 2022)。

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

抑うつ傾向のある従業員50名が利用前の調査 (T1) に回答し、44名が7週間後の調査 (T2) に回答しました (追跡率88%)。解析の結果、職業性簡易ストレス調査票の心理的ストレス反応 (イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴) が有意に改善しました ($p = .001$, $d = 0.59 \sim 0.92$)。音声バイオマーカー (MIMOSYS®) による生理的ストレス反応も改善しました ($p < .05$, $d = -0.20$)。また、マインドフルネスや行動活性化といった認知行動療法の指標でも改善が認められました ($p < .05$, $d = 0.30 \sim 0.42$)。モバイルアプリ評価スケールでは、利用者の約75%が「健康への取り組みの重要性に対する意識が高まった (5段階評価で3以上を選択)」と回答しました。プログラム完了者は30名でアドヒアランスは68%と、デジタルメンタルヘルスの平均約40% (Groot et al., 2023) を上回りました。なお、有害事象は報告されませんでした。以上より、『Wemental』は従業員のメンタルヘルス予防を目的としたストレス抵抗力向上に有効である可能性が示唆されました。