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。

Wemental

ロゴスサイエンス株式会社

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。

https://wemental.jp

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		【サービス概要】 『Wemental』は、「ストレスチェックは実施しているが、セルフケアの定着につながらない」「メンタル不調の予兆を早期に捉えたい」「従業員のパフォーマンスを高めたい」といった課題に対応する、認知行動療法（CBT/ACT）に基づくセルフケア支援プログラムです。早稲田大学応用脳科学研究所との共同研究で開発され、ワーク・エンゲイジメントの向上やストレス反応の改善が、実証評価により確認されています。 【特徴】 ①個別最適化：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 ②ストレスの可視化：日々のセルフチェックと音声感情解析により、不調の予兆を早期に検知 ③AI個人・組織レポート：AIがストレス傾向や変化を分析し、利用者には個人レポートを、企業には組織全体の傾向分析を提供 ④低負荷での導入：Webサービスのため専用アプリ不要、スマホ・PCから利用可能 ⑤継続しやすい設計：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 ⑥専門家サポート（オプション）：研修の実施や、産業医・心理士によるオンライン相談に対応
	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）

中小企業3社293名を対象とした約6週間の導入事例では、回答者23名でストレス抵抗力の向上と元気度の改善がみられ、使用感回答50名からはセルフモニタリングによる自己理解の促進、安全性、内容の適切性が評価された。導入責任者3名からもコスト面・安全性・導入しやすさで肯定的評価が得られた。
加えて、大企業1社50名を対象としたハイブリッド形式事例（セルフケアアプリ+オンラインカウンセリング）では、回答者20名でワーク・エンゲイジメントが有意に向上し、元気度上昇・疲労度低減傾向、セルフケア理解向上、受容性の高さが確認された。

理論的裏付け（500字以内）

Wementalは、HofmannとHayesらが体系化したProcess-Based CBT／Process-Based Therapyを理論的基盤とする。個人の職場ストレッサー、ストレス反応、ストレス抵抗力などの生物・心理・社会的要因をアセスメントし、その結果に応じてセルフモニタリング、リラクセーション、マインドフルネス、行動活性化等のCBT技法を個別最適化して提供する点が特徴である。この枠組みは、心理的ストレス反応の改善、プレゼンティーイズムの改善、ワーク・エンゲイジメント向上等を、標的プロセスの変化として説明する。

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	単純前後比較などの準実験的研究（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）

齋藤順一他、早稲田大学、臨床心理学、第50回日本認知・行動療法学会、「抑うつ傾向の労働者に対するスマートフォン認知行動療法アプリのフィージビリティスタディ」

実証評価の結果概要（500字以内）

抑うつ傾向のある従業員50名を対象とした単純前後比較の介入研究（UMIN000051900）を実施し、44名が6週間後評価まで完了した（追跡率88%）。心理的ストレス反応の各下位尺度（イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴）が改善し、生理的ストレス反応も改善した。あわせて、マインドフルネス、行動活性化などストレス抵抗力関連指標も改善した。利用者の約75%が健康への取り組み意識の向上を報告し、アドヒアランスは68%で、有害事象は認められなかった。

Wemental

ロゴスサイエンス株式会社

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

【実施概要】
中小企業3社・一般従業員293名を対象に、約6週間、Wemental（セルフモニタリング、リラクセーション、マインドフルネス、行動活性化などのCBT技法を、個々のストレス状態に応じて提供するプログラム）および音声バイオマーカーによるストレス測定を実施した。

【結果】
効果測定アンケートに回答した23名では、利用前後でストレス抵抗力の向上とストレス反応（元気度）の改善が認められた。使用感アンケートに回答した50名では、有害事象は概ね認められず、安全性が確認された。内容の適切性についても肯定的な評価が多く、「自分の状態を客観視できた」など、セルフモニタリングによる気づきが報告された。導入責任者からも、コスト面、安全性、導入のしやすさに関して肯定的な評価が得られた。

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

【成果】
効果測定アンケートに回答した23名では、利用前後でストレス抵抗力の向上と、心理的ストレス反応のうち元気度の改善が5%水準で有意に認められた。（14）（18）

【利用者からの評価】
使用感アンケートでは、内容の適切性について半数以上から肯定的な評価が得られた。加えて、「質問に答えることで自分の状態を客観的に把握できた」「カレンダーでその日の調子を確認できてよかった」「自分自身の心の変化が分かった」などの声があり、セルフモニタリングを通じた気づきの促進が確認された。（8）（9）

【導入責任者からの評価】
サービス導入責任者向け評価では、コスト・資源面での実施可能性について全3社が肯定的に回答し、導入障壁の低さが確認された。また、有害事象はいずれも認められず、安全性が確認された。組織としての受容性についても3社中2社が肯定的に回答した。

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	中小企業3社の一般従業員50名、サービス導入責任者3名		
	実施時期・方法	2025年11月～2026年2月の間、約6週間にわたり、Wementalおよび音声バイオマーカーを用いたストレス測定を利用してもらった。介入前後に効果指標に回答してもらい、アプリ受容性についても回答を求めた。		
	主な設問内容	心理的ストレス反応（体験指標における疲労度、緊張度、元気度）:ex. 今、どれくらい元気ですか。 ストレス抵抗力（職域における心理的柔軟性）：ex. 自分の思考や感情が仕事の妨げになることはない。 アプリ受容性（共通指標 利用者）：ex. このプログラムの内容は適切である アプリ受容性（共通指標 サービス導入責任者）：ex. このプログラムは、この組織にとって受け入れやすい		

Wemental

ロゴスサイエンス株式会社

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

【実施概要】
大企業1社・一般従業員50名を対象に、全体での導入研修、各人1回のオンラインカウンセリング、約8週間、Wemental（セルフモニタリング、リラクセーション、マインドフルネス、行動活性化などのCBT技法を、個々のストレス状態に応じて提供するプログラム）を実施した。

【結果】
効果測定アンケートに回答した20名では、利用前後でワークエンゲージメントの有意な向上が認められた。同様に、使用感アンケートに回答した20名では、プログラムに対する理解度は高く、ほぼ全員がストレス抵抗力について理解できており、セルフケアの重要性を理解したと答えた。介入前にセルフケアを実施していた従業員は25%にとどまっており、本プログラムがセルフケア習慣を持たない層にリーチできていたことを踏まえると、従業員のメンタルヘルス不調の予防に一定の意味があったと考えられた。また、プログラムを他者に紹介したいと回答した参加者は60%であり、過半数から一定の推奨意向が得られた。

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

【成果】
事前・事後データが完備した20名では、利用前後でワーク・エンゲイジメントの向上が5%水準で有意に認められた。（17）また、日々のセルフチェックでは、元気度の上昇傾向と疲労度の低減傾向がみられ、心理的ストレス反応の改善が5%水準で有意に認められた。（14）

【利用者からの評価】
使用感アンケートでは、ストレス抵抗力やセルフケアの重要性に関する理解について、ほぼ全員が肯定的に回答した。また、「自分が大切にしたいことに気づけた」等の声がみられ、自己理解や価値の明確化を促す効果が確認された。（9）介入前からセルフケアを実施していた従業員は25%にとどまっており、セルフケア習慣を持たない層にも一定程度リーチできたことが示唆された。（9）

【実施面の評価】
オンライン面談を組み合わせたハイブリッド形式においても、守秘義務の理解やアセスメントの適合感が高く評価され、プログラムの受容性が確認された。

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	大企業1社の一般従業員50名		
	実施時期・方法	2025年11月～2026年2月の間、全体での導入研修、各人1回のオンラインカウンセリング、約8週間、Wemental（セルフモニタリング、リラクセーション、マインドフルネス、行動活性化などのCBT技法を、個々のストレス状態に応じて提供するプログラム）および音声バイオマーカーによるストレス測定を実施した。		
	主な設問内容	ワークエンゲージメント（ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度）：ex. 仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる。 サービス受容性（独自指標 利用者）：ex. セルフケアの重要性を理解できましたか。		

Wemental　ロゴスサイエンス株式会社

様式4 理論的裏付け

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）	

採用する理論的枠組みの概要　※「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

理論的枠組みの名称：
Process-Based CBT / Process-Based Therapy

提唱者：
Stefan G. Hofmann, Ph.D.
Steven C. Hayes, Ph.D.

Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds.). (2018). Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy. New Harbinger Publications.

Process-Based CBT（PB-CBT）は、Stefan G. Hofmann と Steven C. Hayes（2018）の著書『Process-based CBT: The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioral Therapy』などで体系化された枠組みであり、個人の職場ストレッサーやストレス反応、ストレス抵抗力といった生物-心理-社会的要因をアセスメントし、その結果に応じて最適な技法を組み合わせるテーラーメイド型の認知行動療法（CBT）である。この理論は、職域のデジタルメンタルヘルスにおいて実証されている効果――抑うつ・不安・ストレスの改善（14）やウェルビーイング／ワーク・エンゲイジメント（17）／ストレス抵抗力の向上、プレゼンティーイズムの改善（16）（DeLiGHT Project，2025）――を、従業員の生物-心理-社会的要因の変化として説明しうる（Hayes et al., 2018 p.191）。

理論的枠組みの活用方法

WementalではPB-CBTの理論を活用し、導入時にアセスメントフェーズを設けて各従業員の職場ストレッサー、ストレス反応、ストレス抵抗力などの心理社会的要因を把握したうえで、認知行動療法の技法（セルフモニタリング、リラクセーション、マインドフルネス、行動活性化など）をタイプ別プログラムとして提供しており（7）、従来の画一的なプログラムに比べて個別化が図られている。「個別化」などのテーラーメイドに関わる設計要素をデジタルメンタルヘルスに組み込むことで、エンゲージメント（18）やアドヒアランスが高まりやすいことが示されている（Moe-Byrne et al., 2022）。

Wemental

ロゴスサイエンス株式会社

様式5 実証評価

実証デザイン	介入・観察対象	研究協力企業に勤務している抑うつ傾向の従業員のうち同意を得た50名（UMIN試験ID：000051900）
	介入・要因	約6週間にわたり、Wemental（セルフモニタリング、リラクセーション、マインドフルネス、行動活性化などのCBTの技法を習得するためのプログラムを個人のストレス状態に応じて提供）および音声バイオマーカーを用いたストレス測定を利用してもらった。
	比較対象	介入前後のアウトカム測定値
	アウトカム	プライマリアウトカム：心理的ストレス反応（職業性ストレス簡易調査票） セカンダリアウトカム：生理的ストレス反応（音声バイオマーカーMIMOSYS®）、マインドフルネス（Cognitive Fusion Questionnaire）、行動活性化（Behavioral Activation for Depression Scale-SF）、モバイルアプリ評価スケール（Mobile App Rating Scale）など
	エビデンスの水準	単純前後比較などの準実験的研究（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	齋藤順一他、早稲田大学、臨床心理学、第50回日本認知・行動療法学会、抑うつ傾向の労働者に対するスマートフォン認知行動療法アプリのフィージビリティスタディ

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

抑うつ傾向のある従業員50名が介入前調査（T1）に回答し、そのうち44名が介入開始6週間後（T2）の調査に回答した（追跡率88%）。解析の結果、T2時点において、心理的ストレス反応の下位尺度である「イライラ感」「疲労感」「不安感」「抑うつ感」「身体愁訴」が改善したことが示された（ps＝.001、d＝0.59～0.92）。また、音声バイオマーカー（MIMOSYS®）を用いて日常生活における潜在的不調の早期発見を継続的に行ったところ、生理的ストレス反応も改善した（p＜.05、d＝−0.20）。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技法に関連するストレス抵抗力の指標においても改善が認められた（p＜.05、d＝0.30～0.42）。さらに、モバイルアプリ評価スケールでは、利用者の約75%（5段階評価で3以上を選択）が「健康への取り組みの重要性に対する意識が高まった」と回答した。全てのプログラムを完了した者は30名で、アドヒアランス68%であった。これは、同様のデジタルメンタルヘルスの平均約40%を上回っていた（Groot et al., 2023）。なお、利用中の有害事象は報告されなかった。以上の結果から、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た。