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。

NEC メンタルウェルビーイングサービス「こころコンディショナー plus」

日本電気株式会社

日常生活のさまざまなストレスでゆらいだ気持ちを整えるセルフケア支援アプリ

https://www.nec-solutioninnovators.co.jp/sl/mentalwellbeing_saas/index.html

サービス分類・提供内容（選択式）		
体制・業務構築支援	産業保健体制構築支援	
	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	

サービス概要・特徴（500文字以内）

NEC メンタルウェルビーイングサービス「こころコンディショナーplus」は、利用者のセルフケアによって「日常生活のさまざまなストレスでゆらいだ気持ちを整える」をコンセプトとしたwebアプリです。企業・団体の従業員の方向けに、「認知行動アプローチ」を活用したチャットや、セルフケアやラインケアなどのコラム、社内の相談窓口の存在を周知する機能を提供しています。企業・団体の導入者様向けには、利用状況の統計レポートの提供も可能です。
※チャットでやり取りされる内容や提供される情報は、認知行動療法の第一人者である大野裕医師が監修しています
※またチャットの一部に入力された内容の深刻度を推定し、相談窓口を早めに周知する機能が備わっています



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）

理論的裏付け（500字以内）

認知行動アプローチを採用している。
認知行動療法は、こころの情報処理プロセスである認知に焦点を当てた精神療法である。意識しても自分の力ではコントロールできない感情の変化を、自分が意識すれば変えることができる思考や行動を使ってコントロールしようとするアプローチであり、うつ病や不安症、強迫症などの精神疾患の治療に有効であることから世界的に広く使われている。認知行動療法に基づくアプローチ、つまり、医師や看護師が行う対面式の定型的認知行動療法ではなく、簡易型（低強度）認知行動療法を認知行動アプローチと呼び、職域や地域で広く活用されている。簡易型認知行動療法は、集団や教育資材、ITを活用することで人的資源の活用を抑えながら定型的（高強度）認知行動療法に匹敵する効果を期待する認知行動アプローチである。

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）

NEC メンタルウェルビーイングサービス「こころコンディショナー plus」

日本電気株式会社

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
認知行動アプローチ
■提唱者
大野 裕
■所属・専門
精神科医、国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター顧問、一般社団法人 認知行動療法研修開発センター理事長、ストレスマネジメントネットワーク（株）代表、長崎大学客員教授、
日本ポジティブサイコロジー医学会理事長、ベック認知行動療法研究所国際アドバイザー
■掲載文献
大野 裕, 認知行動療法と認知行動変容アプローチ ～職域での活用可能性～, 産業医学レビュー, 2021, 34 巻, 2 号, p. 93-116, 公開日 2021/09/08, Online ISSN 2435-1059, Print ISSN 1343-6805,
https://doi.org/10.34354/ohpfrev.34.2_93,
https://www.jstage.jst.go.jp/article/ohpfrev/34/2/34_2/_article/-char/ja
■内容
認知行動療法は、こころの情報処理プロセスである認知に焦点を当てた精神療法である。意識しても自分の力ではコントロールできない感情の変化を、自分が意識すれば変えることができる思考や行動を使ってコントロールしようとするアプローチであり、うつ病や不安症、強迫症などの精神疾患の治療に有効であることから世界的に広く使われている。認知行動療法に基づくアプローチ、つまり、医師や看護師が行う対面式の定型的認知行動療法ではなく、簡易型（低強度）認知行動療法を認知行動アプローチと呼び、職域や地域で広く活用されている。簡易型認知行動療法は、集団や教育資材、ITを活用することで人的資源の活用を抑えながら定型的（高強度）認知行動療法に匹敵する効果を期待する認知行動療法アプローチである。

NEC メンタルウェルビーイングサービス「こころコンディショナーplus」のチャットは調整モード、雑談モード、充実モードの3つのモードで構成されており、調整モードにおいて認知行動アプローチを活用しており、三大ネガティブ感情と呼ばれる、うつ、不安、怒りを手がかりに、そのとき瞬間的に浮かんでいる考え（自動思考）に目を向けながら問題対処に向けて進んでいくような対話を設計している。そのため、認知行動アプローチと同様に、ユーザーの心理指標が改善する（14）ことが期待される。

理論的枠組みの活用方法

NEC メンタルウェルビーイングサービス「こころコンディショナーplus」のチャットは調整モード、雑談モード、充実モードの3つのモードで構成されており、調整モードにおいて認知行動アプローチを活用しており、三大ネガティブ感情と呼ばれる、うつ、不安、怒りを手がかりに、そのとき瞬間的に浮かんでいる考え（自動思考）に目を向けながら問題対処に向けて進んでいくような対話を設計している。そのため、認知行動アプローチと同様に、ユーザーの心理指標が改善することが期待される。