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。

社外相談窓口サービス「Smart相談室」

株式会社Smart相談室

不調になる前に悩みや不安を早期に解消することで、従業員のメンタル不調の未然防止を実現

https://smart-sou.co.jp/counseling

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）

「Smart相談室」は、メンタル不調の未然防止を通じて企業の健康経営を支える、法人向けの社外相談窓口サービスです。誰もがいつでも気軽に、どんなことでも相談できる環境を整えています。カウンセリングや医師相談、ストレスチェック、ハラスメント窓口、コーチングや研修など人材育成まで幅広く支援。250名以上の専門家が在籍し、不調の芽を早期に解消することで、企業の健康経営と働く人の心の健康に貢献します。開発の背景には、代表・藤田の「不調になる前に相談できる仕組みが必要だ」という気づきがあります。メンタル不調経験者へのインタビューでも「早めに、なんでも相談できること」の重要性が明らかになり、このサービスが生まれました。モヤモヤや不安は誰にでも起こり得るもので、その多くは「個人の成長」と「組織の成長」のズレから生まれます。組織は直線的な成長を求め、個人の成長はライフイベントなどで揺らぎます。そのギャップが、心のバランスを崩す原因となるのです。Smart相談室は、個人が納得して選択できるよう支援し、組織が多様な個人を支えられるよう伴走し、「個人の成長」と「組織の成長」が一致する未来を目指しています。

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）

アンケートの対象：導入企業331社の従業員
回答数：1195件
実施時期、実施方法：2025年2月～6月、カウンセリング利用後に実施
主な設問内容：「不安や悩みが原因で発揮出来る仕事の生産性が低下した」とした場合、Smart相談室を利用したことでどの程度生産性が向上したか教えてください。
回答内訳：
＋10%の改善 414件 (34.64%)
＋20%の改善 250件 (20.92%)
＋30%の改善 157件 (13.14%)
＋40%の改善 116件 (9.71%)
変化無し 258件　　(21.59%)

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）

社外相談窓口サービス「Smart相談室」　株式会社Smart相談室

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

導入企業331社の従業員に対してカウンセリング利用後アンケートを実施。1195件の回答を頂きました。

アンケートの対象及び回答社数：331社
実施時期、実施方法：2025年2月～6月
主な設問内容：「不安や悩みが原因で発揮出来る仕事の生産性が低下した」とした場合、Smart相談室を利用したことでどの程度生産性が向上したか教えてください。

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

・総計
1195件
・内訳
＋10%の改善 414件 (34.64%)
＋20%の改善 250件 (20.92%)
＋30%の改善 157件 (13.14%)
＋40%の改善 116件 (9.71%)
変化無し 258件　　(21.59%)

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	アンケートの対象：導入企業331社の従業員回答数：1195件		
	実施時期・方法	2025年2月～6月、カウンセリング利用後に実施		
	主な設問内容	「不安や悩みが原因で発揮出来る仕事の生産性が低下した」とした場合、Smart相談室を利用したことでどの程度生産性が向上したか教えてください。		