

T-PEC相談窓口・カウンセリング

ティーパック株式会社

<https://www.t-pec.co.jp/service/mental/>

理論的裏付け

採用している理論の概要

該当なし

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

弊社は東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルス講座と共同でメンタルヘルスサービス評価尺度の開発に取り組み、利用者評価を数値化できる13項目で構成されたアンケートを開発しました。

【調査結果の概要】サービス利用者へアンケートを依頼し、評価尺度（13項目）、日本語版WHO-5精神健康状態表（5項目）、基本属性（3項目）の回答を得て、アンケート調査を実施しました。全体の「安心感、感情の安定」「問題の整理、振り返り、言語化」「問題解決」「受容」に関する項目の肯定的回答が75%以上とメンタルヘルスサービスに好印象をもっていること、また性別や年代別の回答傾向がわかりました。本アンケートの開発により、定量化が難しいとされている心理カウンセリング分野での客観的な効果測定が可能となります。またこの内容は東京大学のデジタルメンタルヘルス講座のWEBサイトにもお知らせとして掲載されており、「メンタルヘルスサービスの質を評価するために有効であると考えられる。」という結論に至りました。掲載URL：<https://dmh.m.u-tokyo.ac.jp/archives/782>