

ストレスチェックサービス『STRESCOPE』

株式会社こどもみらい

【精神科産業医監修】「セルフケア」から「職場環境改善」まで成果につなげるストレスチェックサービス

<https://strescope.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		『STRESCOPE』は、精神科産業医監修の最新の医学的知見とデータ分析技術、経験豊富なプランナーによるサポートで、「従業員のストレス対策」と「職場環境の改善」を支援するストレスチェックサービスです。 【メソッド①】生活習慣から整える実践的な「セルフケア」 メンタルヘルスに影響する生活習慣（睡眠・食事・運動）のポイントを、個別にマンガや動画で分かりやすく示し、従業員のセルフケア能力を養います。 【メソッド②】「職場改善」の道筋がみえる多角的な分析 組織の課題と効果的な対策を示した集団分析で、経営層や現場が“具体的になにをしたらよいか”を明らかにし、職場改善につなげます。 【メソッド③】ストレスチェックを形骸化させない担当プランナーによる伴走支援 ストレスチェックを熟知したプランナーが、事前準備、分析結果のご説明、現場での改善策の検討など、お客様の課題解決に向けて支援します。 ～便利な機能～ ・受検方法 メールアドレスをお持ちでなくてもWEB受検できる方法をご用意。WEBと紙の混合受検にも対応。 ・外国語対応 英語、タイ語、ベトナム語、インドネシア語など、12言語に対応。	
	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	○		
組織づくり・職場環境改善	健康・労務データ統合分析システム			
	組織開発コンサルティング			
	管理職向け研修			
従業員支援	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

【凡例*】○：実証評価>○：導入企業の評価>●：理論的裏付け

		根拠の詳細		
		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. アブセンティーズム改善			
	16. プレゼンティーズム改善		●	◎
	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。

理論的裏付け（500字以内）

STRESCOPEは厚生労働省の実施マニュアルに準拠し、ストレスチェック制度に基づいて必要な対応を備えています。

理論面では「NIOSH職業性ストレスモデル」を採用。仕事の負荷や周囲のサポートがストレス反応に与える構造を可視化し、不調の早期発見・早期対応を実現します。集団分析には医療統計学を用い、UWES（エンゲージメント）やSPQ（プレゼンティーズム）等の指標と併せて、組織課題の特定と生産性向上を支援します。

また、米国精神医学会も注目する「Lifestyle Psychiatry（生活習慣精神医学）」に基づき、睡眠や食事等の生活習慣を通じたレジリエンス（回復力）の醸成を重視しています。東京医科大学等との共同研究で実証された「生活習慣がメンタルヘルスと生産性に与える影響」という学術的知見に基づき、行動療法的なアプローチで個人の生活基盤から改善を促します。

このように、組織の現状分析と個人の習慣改善の両面から、心の健康を向上させより良い組織づくりに繋げるサービスを提供しています。

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	ランダム化比較試験（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）	
志村哲祥（東京医科大学 睡眠学講座 客員教授、財団法人神経研究所/国立精神・神経医療研究センター 客員研究員、株式会社こどもみらい取締役） 専門は、睡眠・精神医学・時間生物学 ストレスチェックサービス『STRESCOPE』開発者・監修者	

実証評価の結果概要（500字以内）
STRESCOPEを活用した実証実験により、睡眠改善を通じた生産性向上の効果が検証されました。

・対象者96名への事前調査では、約半数に睡眠の問題や40%以上の生産性ロスが確認されました。これに対し介入群へ、STRESCOPEのレポートに基づく産業保健師の睡眠保健指導とフォローアップを実施しました。
・1ヶ月後の測定では、事前に睡眠課題があった層において、睡眠障害スコアが22.1%改善、生産性（HPQ）が25.6%向上、平日の入眠時間が39.6%短縮するなど、統計的に有意な改善が複数項目で見られました。

・受講者アンケートでは、「生活リズム全体や食事を見直すきっかけになった」「自分の集中時間に合わせて作業時間を設定し、生産性が向上した」といった具体的な行動変容や意識の変化が報告されています。

・本実証により、STRESCOPEによる現状把握と個人別のアドバイス、および専門職による保健指導を組み合わせる介入は、睡眠の質の向上、ならびにそれに付随するプレゼンティーズム（生産性ロス）の改善に効果があることが示唆されました。

ストレスチェックサービス『STRESCOPE』

株式会社こどもみらい

様式3 導入企業の評価

該当する効果			実施概要・結果	
基盤整備	1. 法制度対応	○	数年前に従業員数が50名を超えたことでSTRESCOPEを導入していただき、その後もストレスチェックを毎年1回、継続的に実施されています。 受検率は例年90%以上（2019年から2024年までは95%以上）と非常に高い水準を維持しています。	
	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	○	集団分析は毎年欠かさず行い、担当プランナーから担当者さまおよび管理者さまへの報告会を実施し、その後の施策を検討しています。 コメントでは、導入時の法制度対応に加えて、システムの使い勝手からくる業務の効率化や、集団分析による組織状況の把握などについて評価していただきました。	
	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. アブゼンティーズム改善			
	16. プレゼンティーズム改善			
	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）			

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	
【担当者さまのコメント】 導入時には、ストレスチェック基本方針などの策定支援や、衛生委員会の開催に向けたアドバイスなど法制度対応のサポートをしていただき、安心してスタートすることができました。（1） 導入当初にいただいたアドバイスを受けて、初回の案内だけでなく、リマインドメールを複数回送ることで、受検率は例年90%を上回る高い水準を維持できており、ほとんどの従業員が受検をしてくれています。（5） 2023年度からシステムが一新され、受検状況の把握に加えて、初回の受検案内メールやリマインドメール、高ストレス者への面接指導勧奨メールの配信など、実施事務従事者として必要な手続きが非常に簡単に済ませられるようになりました。 また、管理者画面で過去の実施結果も一元管理でき、集団分析レポートもダウンロードできるので管理がしやすく非常に助かっています。（3） 集団分析では、組織としてのストレスの要因が分かることに加えて、新システムでは所属別のほかに役職別など任意の切り口で結果を比較できるようになり、会社全体の課題と、組織ごとの現状がより見えやすくなったと感じます。（4） 過去の結果と比較すると、上司の支援や働きがいの向上など良い変化が見られる一方で、継続的な課題も浮き彫りになってきているので、今後もより良い組織づくりに活かしていきたいと思います。	

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	(非公開)	業種	情報通信業
	部署名・役職	管理部門・主任級	従業員規模	50人以上1,000人未満
	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			
	実施時期・方法			
	主な設問内容			

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. アブセンティーズム改善	
	16. プレゼンティーズム改善	○
	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
【NIOSH職業性ストレスモデルに基づく包括的アプローチと法制度への準拠】
STRESCOPEは、厚生労働省の「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」に準拠した運用を基盤としており、ストレスチェック制度への対応を含んでいます。（1）
理論的枠組みとしては、産業保健分野で信頼性の高い「NIOSH職業性ストレスモデル」を採用しています。このモデルは、仕事のストレス要因（負荷）が、個人の特性や外的な緩衝要因（周囲のサポート等）と相互に作用し、心理的・身体的なストレス反応を引き起こすという関係性を構造化したものです。この構造に基づき、個人のストレス反応のサインを多角的に評価することで、メンタルヘルス不調の兆候を捉える「早期発見」と、産業医面談等の適切なケアへ繋げる「早期対応」の仕組みを整えています。（8）
集団分析は標準サービスとして含まれており、組織のストレス状況やストレス要因などの状況を把握する（4）だけでなく、上記の構造に基づいて医療統計の手法を用いた分析を行い、組織における「主要なストレス要因」を絞り込むための枠組みを構築しています。（10）
また、単に従業員の「ストレス（負の反応）」を測定するだけでなく、仕事への活力や熱意を示す「ワーク・エンゲージメント」の指標として「UWES（ユトレヒト・ワーク・エンゲージメント尺度）」を、プレゼンティーズムの指標として「SPQ（東大一項目版プレゼンティーズム尺度）」を採用し、ワーク・エンゲージメントとプレゼンティーズムの向上に繋げるためのデータも収集・分析を行い集団分析レポートで提示しています。（16, 17）

理論的枠組みの活用方法
STRESCOPEでは、上述の理論を効果的な職場づくりへと繋げるため、以下の手法で活用しています。
1. 集団分析と多変量解析の実施： 全ての顧客企業において集団分析を実施し、組織全体の健康リスクを可視化します。その際、単なる平均値の比較にとどまらず、医療統計学的手法である「重回帰分析」を用います。「ストレス反応（心理的・身体的反応）」を目的変数、「仕事のストレス要因（質・量・対人関係等）」や「生活上のストレス要因（睡眠・食事等）」を説明変数として分析することで、その組織において「どの要因が最も強く不調に寄与しているか」という相関関係を科学的に導き出します。ワーク・エンゲージメントについても、部署ごとの集計に加えて、仕事のストレス要因との相関を分析するなど、施策を検討する上での参考となる情報を提供しています。
2. 優先順位の明確化によるストレス要因の低減： 分析結果に基づき、限られたリソースの中で優先的に取り組むべき取り組み（例：業務量の調整、コミュニケーションの活性化など）の方向性を絞り込み、担当プランナーのサポートにより具体的な施策へと繋がります。
3. 継続的な取り組みのモニタリングと実施： 経験豊富な担当プランナーが、事前の打ち合わせから実施中のフォロー、分析結果のフィードバックまで一環してサポートを行い、お客様個々の事情に寄り添いながら毎年の経年変化を踏まえて一緒に施策を考えます。取り組みを継続的・段階的に進めていくことで、実施した対策を評価しながら新たな取り組みに繋げることができます。これにより、年に1回のストレスチェックを、単なる法制度対応（義務の遂行）から、いきいきとした職場づくりのための重要な施策へと変えていくことが可能です。

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. アブセンティーズム改善	
	16. プレゼンティーズム改善	○
	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
【Lifestyle Psychiatry（生活習慣精神医学）に基づくレジリエンスの醸成】 本サービスは、米国精神医学会（APA）などでも注目されている「Lifestyle Psychiatry（生活習慣精神医学）」を理論的背景としています。これは、睡眠、運動、食事、ストレス管理などの日常的な生活習慣が、メンタルヘルス（心の健康）に直接的かつ強力な影響を与えるというエビデンスに基づくアプローチです。（[参考文献]1） 従来のストレスチェックが「現在のストレス状態の測定」に主眼を置くのに対し、本サービスは「行動療法」の知見を取り入れ、生活習慣という介入可能な要因にフォーカスします。個人の生活基盤を整えることで、ストレスそのものを回避するだけでなく、困難な状況に直面しても回復できる力（レジリエンス）を科学的に高めていくことを目的としています。（9, 13, 14） 当社が東京医科大学等と共同で実施している学術研究でも、睡眠の質や食事の規則性といった生活習慣が、オフィスワーカーのメンタルヘル스에大きく影響を与えることが明らかになっています。（8）（[参考文献]2） また、その影響はメンタルヘルスだけに留まらず、従業員の労働生産性（プレゼンティーズム：出勤はしているが健康上の問題で業務効率が低下している状態）にも有意に関連することが実証されています（[参考文献]3,4,5,6）。具体的には、生活習慣の乱れが心理的・身体的ストレス反応を増幅させ、それが結果として生産性低下の主要な媒介要因となることが判明しています。（16） 本サービスは、これら最新の学術的知見に基づき、企業の人的資本価値を最大化する理論的枠組みを採用しています。 [参考文献] 1. Noordsy DL, ed. Lifestyle Psychiatry. American Psychiatric Association Publishing; 2019. 2. 志村哲祥, 井上猛, 他. 生活習慣と睡眠の問題が精神的不調に与える影響についての縦断的分析. 精神神経学雑誌. 2023;125(1):27-34. 3. Ishibashi Y, Shimura A. Association between work productivity and sleep health: A cross-sectional study in Japan. Sleep Health. 2020;6(3):270-276. 4. 志村哲祥, 井上猛, 他. 職場において睡眠と結びつく生活習慣の分析：睡眠改善は職場における生産性を向上させるか. 精神医学. 2020;62(7):1037-1043. 5. Shimura A, Yokoi K, Ishibashi Y, Akatsuka K, Inoue T. Effects of Job Stressors, Stress Response, and Sleep Disturbance on Presenteeism in Office Workers. Neuropsychiatric Disease and Treatment. 2020;16:1827-1834. 6. Toyoshima K, Inoue T, Shimura A, et al. Psychosomatic Stress Responses and Sleep Disturbance Mediate the Effects of Irregular Mealtimes on Presenteeism. Neuropsychiatric Disease and Treatment. 2021;17:315-321.

理論的枠組みの活用方法
STRESCOPEでは、前述の理論に基づき、具体的に以下のプロセスで顧客企業の心の健康向上を実現します。 1. 多角的なアセスメント： 標準的なストレスチェック項目に加え、Lifestyle Psychiatryにおいて重要視される「睡眠の質」「生活リズム」「休息の取り方」等に関する独自の設問群を配置し、現在のストレス状況や仕事上のストレス要因だけでなく、個人のストレス耐性を規定する生活習慣リスクを可視化します。 2. 個別化されたフィードバック（行動変容の動機付け）： 回答結果に基づき、受検者一人ひとりに最適化された具体的なアドバイスを提供します。これは行動療法の「スモールステップ」の考え方を応用しており、「何をすれば良いか」を具体的に提示することで、自発的な生活習慣の改善（セルフケア）を促します。これらのアドバイスは、マンガやショート動画など受検者にとって分かりやすく記憶に残りやすい形で提示されます。 3. レジリエンスの組織的な向上： 集団分析においては、組織の「主要なストレス要因」を仕事／生活習慣の両面から分析することに加え、部署や職種など多様な切り口でそれぞれの傾向を見ることができます。これにより、組織としてのリスクを早期に発見し、メンタルヘルス不調を未然に防ぐための施策に繋げることができます。

ストレスチェックサービス『STRESCOPE』

株式会社こどもみらい

様式5 実証評価

実証 デザイン	介入・観察対象	経済産業省職員96名 (令和2年1月～3月に経済産業省において実施された「睡眠」をテーマとする省内リベングラボに参加した方。介入群：42名、対照群：54名)
	介入・要因	介入群・対照群ともに、ストレスの状況、および睡眠や生産性を包括的に調査できるストレスチェックサービス「STRESCOPE」による事前・事後のWEBアンケート調査を実施。(設問項目には、睡眠改善プログラム「eSLEEP」より一部項目を追加) その後、介入群に対して、対面の面談形式での睡眠保健指導およびフォローアップを実施。(保健指導：約40分1回、フォローアップ：2～3分を3回)
	比較対象	対照群は、WEBアンケートにのみ回答。回答後には、回答結果に応じて個人別に、ストレスおよび生活習慣についてのマンガを含むアドバイスレポートを提示。
	アウトカム	プライマリアウトカム：睡眠障害スコア(PSQI)、セカンダリアウトカム：プレゼンティズム(WLQ、およびWHO-HPQ)、心理的ストレス反応(職業性ストレス簡易調査票)、各種睡眠指標(寝つくまでの時間、中途覚醒の頻度等)
	エビデンスの水準	ランダム化比較試験(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	志村哲祥(東京医科大学 睡眠学講座 客員教授、財団法人神経研究所/国立精神・神経医療研究センター 客員研究員、株式会社こどもみらい取締役) 専門は、睡眠・精神医学・時間生物学 ストレスチェックサービス『STRESCOPE』開発者・監修者 発表した学会：2022年睡眠学会「睡眠不良とプレゼンティーズム・アブセンティーズム」

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	
心の健康・業務パフォーマンス	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	
	13. 生活習慣の改善	○
	14. 健康状態・心理指標改善	○
	15. アブセンティーズム改善	
	16. プレゼンティーズム改善	○
	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
対象者は介入群と対照群にランダムに割り当てられた(介入群：42名、対照群：54名)。 最初に介入群・対照群ともに、ストレスの状況、および睡眠や生産性を包括的に調査できるストレスチェックサービス「STRESCOPE」による事前WEBアンケート調査を実施した。(回答後には、回答結果に応じて個人別のアドバイスレポートを提示。現在の心身の状態の結果をわかりやすく伝え不調の早期発見に繋げるのみならず、対応策となるセルフケアの方法についてもマンガ等で具体的に提示した。)
この結果、回答者96名中45名が医学的問診票PSQI上で「睡眠の問題あり」と判定され、また、46名は本人が本来もつ生産性を40%以上損なっていることが分かった。(8)
その後、介入群に対して、アンケート結果にもとづいて出力される面談支援レポートを活用して、産業保健師との1対1による、対面の面談形式での睡眠保健指導およびフォローアップを実施した。(保健指導：約40分1回、フォローアップ：2～3分を3回)
保健指導の実施からおよそ1ヶ月後に、事後のWEBアンケート調査を行い、アウトカム指標の変化を測定した。
この結果、介入群のうち特に事前に「睡眠の問題あり」と判定されたグループについて、睡眠の質・生産性に以下のような大幅な改善が見られた。(13, 14, 16) ・睡眠障害スコア(PSQI)：22.1% 改善** ・プレゼンティズム(WLQ生産性ロス)：17.7% 改善* ・生産性(HPQ)：25.6% 改善* ・寝つくまでの時間(平日)：39.6% 短縮** ・寝つくまでの時間(休日)：33.6% 短縮** ・中途覚醒等の頻度：19.0% 減少** (**, * =統計学的にそれぞれ5%水準、10%水準で有意)
また、睡眠保健指導を受けた対象者へのアンケートでは、以下のように睡眠や生活習慣の改善につながったとの回答が得られた。(9) ・毎日の面談や作業時間の設定を、自分の集中時間に合わせて行うことでより生産性がアップできた気がする ・「睡眠」だけでなく、仕事を含む生活リズム全体や食事についても考えるきっかけになった ・睡眠が身体と心を与える影響を知り、睡眠時間を確保する生活を心がけるようになった ・地道に面談を通じ、睡眠も含め、食事や運動など、生活全般についてのアドバイスを受け、行動変容を促すのは、ありだな、と思った ・繁忙部署・職員にこそこのようなラボを受けることが重要だと思う。
本サービス『STRESCOPE』の利用、およびオプションとして提供可能な睡眠保健指導を実施することは、睡眠の改善を通じて、生産性の向上に効果があると考えられる。