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。

cotree

株式会社JMDC

企業のメンタルヘルス対策と職場環境改善をトータルサポート

https://corp.cotree.jp/

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）

cotreeが提供する法人向けサービス「cotree for Biz」は、健康経営への注目が集まる中で多くの引き合いがありました。2022年12月にサービス提供を開始以来、ご提供対象者数40万人以上になり、多くの従業員の皆様のメンタルヘルスを支援しています。有資格者のカウンセリングを中心とした1to1のサポートだけでなく、メンタルヘルス研修による教育機会の提供や、早期に必要なサポートを提供するためのストレスチェックなど、組織の状態に合わせてサービスを組み合わせた導入が可能です。
また、カウンセリング・キャリア相談については、企業の外部相談窓口として単体でも導入いただけます。

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）

中途社員が多く、コロナ禍以降にオンライン中心の働き方になったこともあり、うまくコミュニケーションが取れず、孤独を感じてしまうメンバーも。コロナが落ち着いているタイミングで少しずつ出社を推奨したり、クラブ活動など横のつながりを作ったりなどコミュニケーションの機会となる取り組みは積極的に実施していたのですが、直接顔を見て対話ができず普段の行動が見えないために、メンバーのちょっとした変化に周りが気がついてあげることができず、体調不良の初期段階で会社がサポートをする難しさを感じていました。
そういった環境の変化を踏まえて、メンタルに関するプライベートの相談も含めて駆け込める窓口もあると良いのではと感じたことがきっかけとなり、導入を決めました。

理論的裏付け（500字以内）

カウンセリングの効果は、数々の実証研究でも確認されています。たとえば、うつに関しては、いくつかの異なる技法のカウンセリングにおいて効果が示されていますが、とくに認知行動療法については、明確な効果が示されています（Tang et al.,2005）。またSmithとGlass（1977）によれば、伝統的な心理療法の治療に関する効果量は0.68とされており、これは中程度または大きな効果量を意味します。つまり、伝統的な心理療法には確かな効果があることが統計的に示されたということです。
他方、NorcrossとLambert(2019)によるレビューでは、特定の種類の心理療法ではなく、カウンセリング全般に共通してみられる「共感」「肯定的態度」「信頼形成（作業同盟を結ぶ）」なども、心理支援をするうえでの治療効果があるとしています。

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）

cotree　株式会社JMDC

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

・導入社に対するインタビュー実施
・導入社に対するカウンセリング利用レポートの提示

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

リモートワーク中心の働き方で上司や同僚に相談しづらくなった従業員のため、オンラインカウンセリングを導入。資格を持つカウンセラーによる24時間対応の相談体制が、フレックス勤務制との相性も良く、多様な働き方にフィット。周知はイントラ掲載やオリエンテーション等で実施しつつ、社内ブログでの利用者の口コミが利用促進に大きく貢献。特に「同僚に気を遣わず話せる」「プロに聞いてもらえる安心感」が高く評価されている。
また、心のケアに限らずキャリア相談としても活用されており、管理職が中立的視点を得る機会としても好評。人事との1on1では話しにくい内容も安心して話せる場として、心理的安全性の向上につながっている。従業員からの自主的な発信が利用ハードルを下げる好循環を生んでおり、組織のウェルビーイング向上に貢献している。

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	情報通信業
	部署名・役職	総務労務部	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			

cotree　株式会社JMDC

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

・導入社に対するインタビュー実施
・導入社に対するカウンセリング利用レポートの提示

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

従業員のメンタルヘルスケア体制強化の一環として、2023年よりオンラインカウンセリングを導入。心のセルフケアを促進し、早期の相談機会を提供することを目的に、社内外の相談窓口を整備した。気軽に利用できる「書くカウンセリング」の存在と、費用の柔軟性。特に若年層が通勤途中などの隙間時間に活用しやすく、日常的なストレス対処として親和性が高い点が評価を評価。導入後は、社内ポータルや利用説明会による周知を行い、利用者からは「継続的に活用したい」との声が寄せられるなど、心理的安心感の醸成に寄与している。また、従業員からは「福利厚生として非常に有益」との認識も広がりつつある。今後は、キャリア相談などポジティブな目的にも活用を広げ、カウンセリングを通じた自己成長支援ツールとしての定着を図っている。

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	情報通信業
	部署名・役職	人事労務課	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			

cotree　株式会社JMDC

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

・導入社に対するインタビュー実施
・導入社に対するカウンセリング利用レポートの提示

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

女性が多く、ライフステージに変化のある社員が多い環境において、気軽に相談できる場の必要性から、オンラインカウンセリングを導入。会社の窓口では相談しづらいプライベートな悩みにも対応でき、社員が自ら相談手段を探す手間を省く形で、心理的安全性を確保することができている。電話・ビデオ・テキストと相談手段を選べること、カウンセラー変更も可能な点から、利用者ごとの多様なニーズに対応可能。複数の相談先があることで、幅広い視点からの助言が得られ、解決策の選択肢が広がるという評価もある。
社員の成長と持続的な活躍を後押しする仕組みとして機能している。

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	情報通信業
	部署名・役職	代表・人事担当	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			

cotree　株式会社JMDC

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

カウンセリングの効果は、数々の実証研究でも確認されています。たとえば、うつに関しては、いくつかの異なる技法のカウンセリングにおいて効果が示されていますが、とくに認知行動療法については、明確な効果が示されています（Tang et al.,2005）。またSmithとGlass（1977）によれば、伝統的な心理療法の治療に関する効果量は0.68とされており、これは中程度または大きな効果量を意味します。つまり、伝統的な心理療法には確かな効果があることが統計的に示されたということです。
他方、NorcrossとLambert(2019)によるレビューでは、特定の種類の心理療法ではなく、カウンセリング全般に共通してみられる「共感」「肯定的態度」「信頼形成（作業同盟を結ぶ）」なども、心理支援をするうえでの治療効果があるとしています。

理論的枠組みの活用方法

カウンセリングの効果は、数々の実証研究でも確認されています。たとえば、うつに関しては、いくつかの異なる技法のカウンセリングにおいて効果が示されていますが、とくに認知行動療法については、明確な効果が示されています（Tang et al.,2005）。またSmithとGlass（1977）によれば、伝統的な心理療法の治療に関する効果量は0.68とされており、これは中程度または大きな効果量を意味します。つまり、伝統的な心理療法には確かな効果があることが統計的に示されたということです。他方、NorcrossとLambert(2019)によるレビューでは、特定の種類の心理療法ではなく、カウンセリング全般に共通してみられる「共感」「肯定的態度」「信頼関係の形成」なども、心理支援をするうえでの治療効果があるとしています。