

cotree (コトリー)

株式会社JMDC

<https://corp.cotree.jp/>

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

提供可能エリア(可能エリアが青塗)

北海道	東北	関東	甲信越
北陸	東海	近畿	中国
四国	九州	沖縄	海外

提供可能法人規模(◎:実績あり、○:提供可)

50人未満	1,000人未満	10,000人未満	10,000人以上
◎	◎	◎	◎

サービスの目的・期待される効果

【凡例】◎:実証評価>●:理論的裏付け>○:ユーザー評価

基盤整備	法制度対応	—
	制度・施策体系の整理	—
	人事・産業保健業務の効率化・負担減	●
	組織状況の把握	●
取組の普及・浸透	サーベイ受検率向上	—
	相談窓口の利用率・認知率向上	○
	プログラムへの参加率・利用率向上	○
	不調の早期発見・対応	○
	ヘルスリテラシー・意識向上	●
	仕事のストレス要因低減	●
	心理的安全性・上司のサポート力向上	—
周囲のサポート力向上	—	
心の健康・業務パフォーマンス	生活習慣の改善	—
	健康状態・心理指標改善	●
	アブセンティーズム改善	●
	プレゼンティーズム改善	●
	ワーク・エンゲージメント向上	—
	従業員エンゲージメント向上	—
労務指標改善(離職率、残業時間等)	—	

サービスの概要・特徴

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、安定的な職業生活に向けて寄り添う復職支援、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・コーチングについては、企業の外部相談窓口として単体でも導入いただけます。

導入企業の評価

コロナ禍以降、オンライン中心の働き方が定着し、中途入社が多い当社ではコミュニケーション不足や孤独感を抱く社員が増えていました。入社推奨やクラブ活動など交流の機会を設けても、日常的に顔を合わせない環境ではメンバーの小さな変化に気づきにくく、体調不良の初期段階でサポートする難しさを感じていました。そこで、プライベートな悩みも気軽に相談できる窓口の必要性を感じ、cotreeの導入を決定しました。

cotreeにはキャリアカウンセラーも在籍しており、管理職がキャリア相談として活用するケースもあります。心の問題を解決するだけでなく、第三者の視点を得られることで組織の成長にも良い影響を与えています。電話・ビデオ・テキストなど多様な方法で相談でき、自分に合ったカウンセラーを選べる点も魅力です。利用者からは「継続したい」、未利用者からも「福利厚生としてであると安心」と好評を得ています。

cotree (コトリー)

株式会社JMDC

<https://corp.cotree.jp/>

理論的裏付け

採用している理論の概要

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	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

特記事項なし