

社員のメンタルWell-beingを支えるセルフケアプログラム「LetterMe care」

株式会社LetterMe

<https://lp.letterme.tokyo/business>

社員のメンタルWell-beingを支える、自分への手紙を通したセルフケアプログラムです

提供可能エリア(可能エリアが青塗)				サービスの概要・特徴	
北海道	東北	関東	甲信越	働く人のメンタルWell-beingを支えるセルフケアプログラム「LetterMe care」	
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)				<p>「LetterMe care」は、忙しさに流されがちな日常の中で、自分の気持ちに立ち返る“自分時間”をつくるセルフケアプログラムです。自分に向けて手紙を書くことで、内面の整理が進み、心に余白を取り戻すことができます。</p> <p>本サービスでは、オリジナルのレターセット（郵送）と、月1回45分のオンライン手紙時間（ガイドによる誘導付き）を提供。過去・現在・未来の自分に目を向け、自分自身の言葉を綴ることで、価値観や本音に気づき、自己理解や自己受容が深まります。効果検証により、メンタルヘルスへのポジティブな効果や、自己理解の深まり、自尊感情の高まりなどが実証されており、社員のWell-being向上を目的とした施策として高く評価されています。手紙というシンプルながら深い手法で、組織における心の土台づくりを支援します。</p>	
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				導入企業の評価	
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	-		LetterMeを導入した企業さまからは、データ上の変化に加え、組織全体の空気感にもポジティブな変化を実感するという声が届いています。日々の業務に追われ、不安や疲れを抱えがちな職場の中で、「自分を支えるのは自分」という実感を持つことで、社員一人ひとりが前向きに立ち上がる力を養っているとのこと。また、セミナーなど一過性の学びではなく、継続的に自分と向き合う時間を持ち、過去の自分と対話することで、小さな安心や自己理解を積み重ねられる点が高く評価されています。こうしたプロセスを会社が用意すること自体が、社員の信頼やエンゲージメントを育み、「この会社のために頑張ろう」と思える関係性にもつながっているといえます。LetterMeの継続的な活用は、社員のメンタルWell-being向上に大きな可能性をもたらす施策として、多くの企業から期待されています。	
	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	◎			
	アブゼンティーズム改善	-			
	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）				-	

社員のメンタルWell-beingを支えるセルフケアプログラム「LetterMe care」

株式会社LetterMe

<https://lp.letterme.tokyo/business>

理論的裏付け

採用している理論の概要

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入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

LetterMe効果検証プロジェクト①

- ・参加者：A社 社員15名
- ・実施期間：2023年6月～2023年11月
- ・実施内容：LetterMeプログラム 利用／6か月

【効果検証結果】

「自己理解」「自己連続性」「活力」の項目で統計的に有意な上昇が示された
特に「自己連続性」「活力」においては、介入群のみ大きな変化が示された

「自己理解」「自己連続性」「活力(ワークエンゲージメント指標のひとつ)」の項目で、統計的に有意な上昇が示された



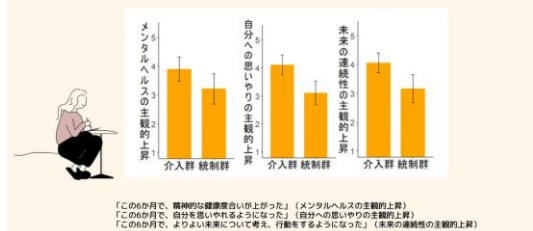
LetterMe効果検証プロジェクト②

- ・参加者:B社 社員21名
- ・実施期間:2024年7月～2024年12月
- ・実施内容:LetterMeの利用／6か月

【効果検証結果】

効果検証の結果、「メンタルヘルス」「自分への思いやり」「自尊感情」「自己理解」「未来の連続性」「自己連続性」の項目において、介入群のみ有意に高い結果が確認された

LetterMeの利用でメンタルヘルス、自分への思いやり、未来の連続性の高まりが確認された



LetterMeの利用で自己理解、自尊感情、自己連続性の高まりが確認された

