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。

セルフコンパッションに基づく心理的資源向上プログラム／メンタルwell-beingと人材成長を実現するLetterMe　株式会社LetterMe

自分への手紙で内省習慣を育みメンタルwell-beingと人材成長を実現。科学的エビデンスに基づき行動変容へつなぐ仕組み

https://lp.letterme.tokyo/business

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		セルフコンパッションに基づく心理的資源向上プログラム「LetterMe」は、働く人のメンタルwell-beingと人材成長を同時に実現する統合プログラムです。自分への手紙を書くというシンプルな手法を通じて、感情や思考を言語化し、自分自身に対する思いやり＝セルフコンパッションを育みます。これにより、ストレス状況下でも自分を過度に責めず、安定した状態で仕事に向き合う力を高めます。 本プログラムでは、オリジナルのレターセットと月1回のオンライン「手紙を書くための時間＝LetterTime」を提供。過去・現在・未来の自分に目を向ける時間軸の内省により、価値観や本音への気づきを促し、自己理解や自己受容を深めます。この内省習慣は、日々の行動や意思決定にも変化をもたらし、主体的なキャリア形成やリーダーシップ発揮につながります。 さらに、筑波大学との共同研究による効果検証では、ストレス軽減に加え、セルフコンパッションや自己連続性の向上、仕事の意味づけの強化が確認されています。一過性で終わらない習慣としてのセルフケアを通じて、心理的資源を継続的に高め、組織の持続的な成長を支援します。
	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		

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）

LetterMeを導入した企業からは、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が生まれているという評価が寄せられています。日々の業務に追われ不安や疲れを抱えがちな職場において、「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が高まっているとの声が上がっています。

また、セミナーのような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てる点も高く評価されています。過去の自分と対話することで小さな安心や自己理解が積み重なり、日々の状態を安定させる土台づくりにつながっています。

さらに、こうした内省の機会を企業が仕組みとして提供すること自体が、社員からの信頼やエンゲージメントの向上にも寄与しています。「この会社の中で自分らしく働ける」「この会社のために頑張りたい」といった意識の醸成にもつながり、組織全体の関係性や活力にも良い影響を与えています。

LetterMeは、メンタルWell-beingの向上にとどまらず継続的な内省習慣を通じて社員一人ひとりの状態を整え、組織全体の健全な成長を支える施策として多くの企業から期待されています。

理論的裏付け（500字以内）

なし

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	非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）

筑波大学(人間系 千島雄太准教授)

実証評価の結果概要（500字以内）

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

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 】
「メンタルヘルス」「自分への思いやり」「自尊感情」

セルフコンパッションに基づく心理的資源向上プログラム／メンタルwell-beingと人材成長を実現するLetterMe　株式会社LetterMe

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

・参加者:社員25名
・実施期間:2024年6月～2024年11月
・実施内容:LetterMeの利用/ 6か月

・アンケート実施タイミグ：LetterMe利用開始前、6カ月利用後、合計2回
・有効回答　22名
以下の項目において、ポジティブな変化が確認できた

―自己理解
・自分の気持ちをよく理解している・自分の気持ちの整理ができている・自分の感情や思考をうまく表現できる
―自尊感情
・自分にはいろいろな良い素質があると思う・自分のことを好ましく感じる
―自分への思いやり
・自分自身の欠点と不十分なところについては、やさしい目で見るようにしている
・自分の性格の好きでないところについては理解し、やさしい目で見るようにしている
ー自己連続性
・私は、自分の過去や未来につながりを感じる・自分の過去・現在・未来が、切れ目なく流れていると感じる
・私の人生には、連続性があると感じる・過去が、現在と未来に、うまく溶け込んでいると感じる
・「1か月前の自分」から、応援されているように感じる・「1か月前の自分」は、私を支えてくれている
・「1か月後の自分」に、期待している
―心理的well-beingの指標
・これからも、私はいろいろな面で成長し続けたいと思う。
・新しいことに挑戦して、新たな自分を発見するのは楽しい。
・私は現在、目的なしにさまよっているような気がする
・私の人生にはほとんど目的がなく、進むべき道を見出せない
・本当に自分のやりたいことが何なのか、見いだせない
・何かを決めるとき、世間からどう見られているかとても気になる
・自分の生き方を考えるとき、人の意見に左右されやすい

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

▼成果
14.健康状態・心理指標改善

▼評価コメント
　半年間LetterMeに取り組んだメンバーから、私宛に感謝のコメントがたくさん来て、驚いています。 本当にいいものを取り入れてくださってありがとうございました、と皆さん言ってくださるんです。
普段やっている研修や企画でも「今回の企画は良かったね」というようなコメントはありますが、ここまで感謝されることってなかなかないですね。
　また、半年の取組みが終了となったタイミングで、6ヶ月前の自分へメッセージを書いてもらったんです。その中には「LetterMeをやろうと思ってくれてありがとう」という言葉が。
すごく短くてシンプルなメッセージですが、それを見てジーンときました。会社の制度が終了するなら、自分で継続したいという人もいて、LetterMeがすごく必要とされているんだと感じ、
実は今また、半年間の補助の継続を決めて、希望者にはLetterMeを続けて頂いています。

　日々ずっと走り続けて、立ち止まった時にはもう身も心もボロボロなんて、そんな社員の姿は見たくないですよね。そうなる前に、定期的に自分と向き合う時間を確保して、
今自分が思っていることを吐き出して、1ヶ月後に読んで、この時はすごく大変だったけれど今はそうでもない、と確認することで、小さな安心を積み重ねていくというか。
そういう時間を 社員のために作っていくことはすごく大事だと思います。セミナーとかだと、その時は刺さって「なるほどな」と思うけれど、やっぱり流されちゃうんですよね・・・。

　会社がここまで社員にやってくれるんだから、この会社のために頑張ろうと思える。そんな関係性がこれからすごく大切だと思っていて、LetterMeの取組みはまさにそこに通ずる施策だと感じています。

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	ウイングアーク１ｓｔ株式会社	業種	情報通信業
	部署名・役職	Wellness推進室	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			

セルフコンパッションに基づく心理的資源向上プログラム／メンタルwell-beingと人材成長を実現するLetterMe **株式会社LetterMe**

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

・参加者:DeNA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

・効果検証方法
LetterMe効果検証プロジェクト参加者21名に対し、初回(7月)と最終回(12月)に複数の指標を用いてアンケートを実施。必要なプログラム参加数・アンケート回答が確認できた19名のデータを「介入群」とした。合わせて、プログラムに参加していないDeNA社員19名にも7月・12月に同様のアンケートを実施。それらを「統制群」として、効果検証を実施。効果検証のデザインとデータ分析は、千島助教が担当。

【 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ました。
※効果検証結果詳細：https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000014.000101087.html

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

▼評価コメント
企業におけるウェルビーイングは、社員一人ひとりが持てる力を最大限に発揮するための基盤となるものです。
今回の効果検証では、「LetterMe」様が提供するセルフケアサービスの継続的な利用が、弊社社員のメンタルヘルス向上において大きな可能性を秘めていることを実感するとともに、メンタルヘルスの重要性を再認識しました。このような貴重なプロジェクトをご一緒できましたことを心より感謝いたします。

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	株式会社ディー・エヌ・エー	業種	情報通信業
	部署名・役職	CHO（Chief Health Officer）室	従業員規模	1,000人以上10,000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			

セルフコンパッションに基づく心理的資源向上プログラム／メンタルwell-beingと人材成長を実現するLetterMe　株式会社LetterMe

様式5 実証評価

実証デザイン	介入・観察対象	株式会社ディー・エヌ・エーの社員（介入群19名、対象群19名）
	介入・要因	LetterMe careの利用/ 6か月（毎月1回の取組み） 実施期間:2024年7月～2024年12月
	比較対象	プログラムに参加していないDeNA社員19名にも、7月・12月に「介入群」と同様のアンケートを実施。 それらを「統制群」として、比較検証を行った
	アウトカム	「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」
	エビデンスの水準	非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	筑波大学(人間系 千島雄太准教授)

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	
	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ました。

（詳細）
−12月時点に取得した、6ヶ月間を主観的に振り返る設問の回答を分析した結果、
「この6か月で、精神的な健康度合いが上がった」(メンタルヘルスの主観的上昇)
「この6か月で、自分を思いやれるようになった」(自分への思いやりの主観的上昇)
「この6か月で、よりよい未来について考え、行動をするようになった」(未来の連続性の主観的上昇)
の項目において、介入群の数値が統制群よりも統計的に有意に高い結果となった
＝介入群ほどメンタルヘルス、自分への思いやり、未来の連続性、が高まったと感じた

−介入群、統制群それぞれの初回、最終回の得点の差分(上昇度合い)を比べた結果、
「自己理解」・「自尊感情」・「自己連続性」の項目において、介入群の数値が統制群よりも統計的に有意に高い結果となった＝介入群ほど自己理解、自尊感情、自己連続性が高まった

※プレスリリース
https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000014.000101087.html

セルフコンパッションに基づく心理的資源向上プログラム／メンタルwell-beingと人材成長を実現するLetterMe　株式会社LetterMe

様式5 実証評価

実証デザイン	介入・観察対象	株式会社シーエスエスに勤務する社員（介入群10名、比較対象群10名）
	介入・要因	実施内容：LetterMeプログラム 6か月 ・毎月1回のLetterMe（自分からの手紙を受け取り、翌月の自分へ手紙を書く／45分） ・集合研修（初回マインドセット、中間インプット、振り返りシェア／3回） ・希望者向け1on1
	比較対象	LetterMeプログラムに参加していない社員10名
	アウトカム	「自己理解」「自己連続性」「活力」
	エビデンスの水準	非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	筑波大学(人間系 千島雄太准教授)

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	
	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）	

実証結果

▶効果検証方法
プログラム参加者に対し、初回（6月）最終回（11月）にアンケートを実施。そのうちプログラムに欠席なく参加した10名のデータを介入群とする。合わせて、プログラムに参加していないCSS社員10名にも6月・11月に同様のアンケートを実施。それらを比較対象群として、効果検証を実施。

▶成果のポイント
−「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

※各項目の詳細
以下の設問に対し5段階評価でアンケートを実施

・自己理解
−自分の気持ちをよく理解している。
−自分の気持ちの整理ができている。
−自分の感情や思考をうまく表現できる。

・自己連続性
−私は、自分の過去や未来につながりを感じる。
−自分の過去・現在・未来が、切れ目なく流れていると感じる。
−私の人生には、連続性があると感じる。
−過去が、現在と未来に、うまく溶け込んでいると感じる。

・活力
−仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる。

※プレスリリース
https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000010.000101087.html

セルフコンパッションに基づく心理的資源向上プログラム／メンタルwell-beingと人材成長を実現するLetterMe **株式会社LetterMe**

様式5 実証評価

実証デザイン	介入・観察対象	パーソルテンプスタッフ株式会社　従業員100名（有効回答80名） ー効果検証プロジェクトへの参加を呼びかけ、応募があった100名
	介入・要因	・LetterMeの利用ー2カ月 2025年12月～2026年1月
	比較対象	なし
	アウトカム	① 心理的資源の向上 ・自己理解：有意に上昇 ・自尊感情：有意に上昇 ・自己連続性：有意に上昇 ・自分への思いやり（セルフコンパッション）：最も大きな効果（d = .61） ② ストレスの軽減 ・不安感：有意に減少 ・抑うつ感：有意に減少 ・総合ストレス：有意に減少 ③ 仕事の意味づけの強化 ・仕事の連続性：有意に上昇
	エビデンスの水準	単純前後比較などの準実験的研究（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	筑波大学(人間系 千島雄太准教授)

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	
	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）	

実証結果

▶効果検証概要
■ 実施期間：2025年12月-2026年1月（2カ月）
■ 対象：100名（有効分析対象80名）
■ 方法：プログラム前後アンケートによる対応のあるt検定
■ 分析協力：筑波大学人間系 准教授 千島雄太先生

LetterMeを2カ月利用
ー1か月後の自分へ手紙を書く（12月）40分
ー1カ月前の自分からの手紙を受け取る・1か月後の自分へ手紙を書く(1月）40分

▶検証結果
① 心理的資源の向上
・自己理解：有意に上昇
・自尊感情：有意に上昇
・自己連続性：有意に上昇
・自分への思いやり（セルフコンパッション）：最も大きな効果（d = .61）

② ストレスの軽減
・不安感：有意に減少
・抑うつ感：有意に減少
・総合ストレス：有意に減少

③ 仕事の意味づけの強化
・仕事の連続性：有意に上昇

■ 記載内容別に見られた特徴的傾向
分析の結果、手紙の記載内容によって心理的変化の方向性が異なることが示唆されました。
・日々の業務を書く → 自分への思いやりが高まりやすい
・不安や心配を書く → 自分への思いやりが高まりやすい
・人生観や哲学を書く → 抑うつ感が下がりやすい
・励ましや応援を書く → 抑うつ感が下がりやすい