

効果検証（パルスサーベイ）付きメンタルタフネス度向上研修プログラム

株式会社アドバンテッジリスクマネジメント

<https://www.armg.jp/news/newsrelease/2024/0624/>

認知行動療法とサーベイを活用し、メンタルタフネス度の向上を実感できる実践型の研修プログラムです。

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）	—	

サービスの概要・特徴

対象：新人から中堅・管理職まで、ストレス対応力を強化したい層
 構成：研修＋事前・事後のサーベイ＋進捗調査＋フォロー研修
 特徴：
 1. 認知行動療法ベースで「気づき」からスタート
 ・研修前にサーベイで参加者のメンタルタフネス度を数値化し、自身の課題を「当事者意識」として自覚
 ・研修当日は実践ワークやグループディスカッションを通じて、認知・行動のクセに気づき、行動計画を策定
 2. 3ヶ月間のフォローアップで「習慣化」
 ・研修後、2週間ごとに進捗確認サーベイを実施し、プランの実行状況を伴走支援。行動変容を習慣として定着させる
 3. 効果を「見える化」し、定着を支援
 ・3ヶ月後に再度サーベイを実施し、前後の変化を数値で比較。講師によるフォローアップ研修や行動プランのブラッシュアップで、成果実感と持続可能な習慣化を促進
 メリット：
 ・課題の「見える化」で当事者意識が醸成され、動機付けが高まる
 ・行動プランを日常に落とし込み、3ヶ月伴走支援で習慣化・定着が可能
 ・定量的データによる効果検証で成果を実感し、改善サイクルを回せる

導入企業の評価

受講者アンケート（定型）は研修の標準パッケージの中に含まれている。効果検証用の受講者向けのサーベイ結果でも効果を測定可能。
 導入企業の評価として下記のようなコメントをいただいている。
 ①利用者アンケート
 ・仕事だけでなく、プライベートのストレスにも意識の変化がありそう
 ・そのままモヤモヤするのではなく、原因を考え、行動する機会ができた
 ・悩んだときの相談のしかた、話の順序立てを行う際に役立つ
 ・今まで自分自身では気づかなかった考え方をこれからは違う視点から考えることができる
 ・仕事や私生活での失敗した時のメンタルコントロールに活かせそう
 ②導入企業担当者の評価コメント
 ・導入前は、若年層の離職という課題に加え、組織改善やハラスメント等の研修を実施しても数値結果が上がらず、実感も少なかった。そこでまずは「従業員一人ひとりのストレス等の受け止め方を変えること」を期待して導入した。
 結果として、受講対象者（若年層）90名のメンタルタフネス度の偏差値が平均2point上昇した。認知行動療法に基づく本プログラムは、認知や行動を変容させる点において、最も効率的であると考えている。

効果検証（パルスサーベイ）付きメンタルタフネス度向上研修プログラム

株式会社アドバンテッジリスクマネジメント

<https://www.armg.jp/news/newsrelease/2024/0624/>

理論的裏付け

採用している理論の概要

本プログラムは、認知行動理論およびNIOSH職業性ストレスモデルを理論的背景に据え、当社が独自に開発したプログラムです。認知行動理論では、ストレス反応は出来事そのものではなく、それをどう認知・解釈するかによって形成されるとされます。当社では、特に職場における自動思考・認知の歪みに焦点を当て、状況に柔軟に適応する思考・行動パターンの獲得を支援します。

また、NIOSH職業性ストレスモデルを援用し、ストレス要因（仕事の要求度・裁量権・役割葛藤等）と個人要因（対処資源・認知スタイル）との相互作用を整理。認知行動的介入を通じ、業務上のコントロール感や自己効力感を高め、ストレスの予防とパフォーマンス向上を目指します。

さらに、当社独自のメンタルタフネス指標を用いた事前サーベイ・フォローアップを組み合わせ、各人の傾向を可視化。気づきから行動計画策定、習慣化までを一貫して支援する実践型プログラムとして体系化しています。これにより、単なる知識提供ではなく、行動変容と持続的成長を実現することが可能となります。

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

--	--	--	--	--	--	--