

ポケットセラピスト

メンタルヘルス不調の予防・未然防止のための、身体の不調から取り組む従業員に利用されやすいサービス

https://pocket-therapist.jp/

株式会社バックテック

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		【サービス概要】 「ポケットセラピスト」は、メンタルヘルスの予防・未然防止に取り組む企業を支援する社外相談サービスです。「相談窓口が使われない」「休職者が減らない」「予防の取り組みができていない」といった課題を解決します。 【特徴・提供内容】 最大の特徴は、従業員が相談のハードルを感じにくい「肩こり・腰痛・睡眠トラブル」といった身体の悩みを入口に、メンタル不調の一次予防・二次予防へ包括的にアプローチできる点です。心身の不調に臨床経験を持つ理学療法士や臨床心理士など、約400名の医療職が在籍。最新の医学的エビデンスに基づき、従業員一人ひとりにパーソナライズされた健康プログラムを提案し、365日対応のオンライン面談やチャットで伴走支援します。 【導入効果】 身体の不調を起点とすることで、潜在的なメンタルヘルス不調者の早期発見・未病予防を実現。月間の生産性損失（プレゼンティーズム）改善に貢献し、導入企業の継続率は99.8%を誇ります。また、専門的な相談対応やデータ集計業務は当社が担うため、人事・産業保健スタッフ様の業務負担や運用コストの大幅な削減が可能です。
	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

【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. アブゼンティーズム改善	○	●	
	16. プレゼンティーズム改善	○	●	◎
	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。

理論的裏付け（500字以内）

ポケットセラピストは、データ分析と国際的な学術エビデンスに基づきサービスを提供しています。

1. 身体愁訴とメンタル不調の相関
3000名超のデータから、高ストレス者の約8割が肩こりや腰痛等の身体愁訴を抱えていることが判明。実際の利用者も多くがメンタル不調リスク層であり、身体の不調を入口とする有効性が裏付けられています。

2. 国際論文による効果実証
国際論文にて本サービスの効果が実証されています。利用により首・肩・腰の痛みや眼精疲労が改善するだけでなく、メンタルヘルス指標「K6」が有意に改善し、プレゼンティーズムの改善に繋がると報告されています。
参照：https://www.jstage.jst.go.jp/article/eohp/advpub/0/advpub_2020-0024-OA/_article/-char/ja/

3. 成果運動型保健事業での実績
成果運動型の保健事業においても具体的な成果を報告しています。
参照：https://www.mhlw.go.jp/content/12400000/000981704.pdf

導入企業の評価（500字以内）

従来のメンタルヘルス相談窓口と異なり、「肩こり・腰痛・睡眠」といった身体の悩みを入口にしているため、従業員が心理的なハードルを感じずに利用でき、「実際に使われる相談窓口」になっています。オンライン面談を利用した従業員からはとても高い満足度を得ています。

身体へのケアをフックに潜在的なメンタル不調の早期発見・未病予防に繋がるため、メンタルヘルスの予防としての位置付け、そして「プレゼンティーズム」の改善に実際に繋がっており、改善効果がデータとして可視化される

サポート方法が「担当制」なので、従業員は安心して利用できている。担当のセラピストがいることは安心感につながっているのだと思います。

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	単純前後比較などの準実験的研究（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）	
論文タイトル: Factors for reducing monetary loss due to presenteeism using a tailored healthcare web-application among office workers with chronic neck pain: a single-arm pre-post comparison study	
掲載誌: Environmental and Occupational Health Practice (EOHP) 発行年: 2021年 著者: 小竹 悠、青山 朋樹 ほか（京都大学大学院医学研究科の研究グループ等） 論文URL (DOI) : https://doi.org/10.1539/eohp.2020-0024-OA	
実証評価の結果概要（500字以内）	
本研究では、慢性的な首の痛み（肩こり等）を抱えるオフィスワーカー130名を対象に、「ポケットセラピスト」を12週間利用した際の効果検証を行い、以下の事実が学術的に証明されました。	
身体症状の有意な改善: 利用前後で、首や肩の痛みをはじめ、腰痛、頭痛、眼精疲労といった身体症状が有意に改善した。	
メンタルヘルスリスクの低減: 身体症状の改善に伴い、抑うつリスク（K6等の心理的ストレス指標）が有意に低下した。	
プレゼンティーズム（生産性損失）の改善: 「首の痛みの軽減」と「アプリ（ポケットセラピスト）の利用頻度の高さ」が、プレゼンティーズムによる経済的損失の大幅な減少と直接的に関連していることが実証された。	

ポケットセラピスト

株式会社バックテック

様式3 導入企業の評価

該当する効果			実施概要・結果	
基盤整備	1. 法制度対応		従業員の高齢化によるフィジカル面のハイリスク者や、メンタル不調による休務者の増加が課題であった。プレゼンティーズムの要因としても首・肩こり・腰痛等の身体愁訴が上位を占めており、保険給付費（療養費）と生産性低下の抑制が急務となっていた。健保と企業が一体となるコーポヘルス体制で推進した。柔整頻回受診者や肩こり・腰痛等の受診リスクを保有する従業員に対し、リモートワーク等の多様な働き方でも利用できるオンラインプログラムとして提供した。結果として、療養費が利用前から74%削減されたほか、筋骨格系症状に合併しやすいうつリスクの低減効果も認められた。またランダム化比較試験等でも統計学的に結果が出る取り組みができています。 参考資料： https://pocket-therapist.jp/case/konicaminolta/ https://jglobal.jst.go.jp/detail?JGLOBAL_ID=202402279834949579 https://www.mhlw.go.jp/content/12400000/000981704.pdf	
	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			
心の健康・業務パフォーマンス	12. 周囲のサポート力向上			
	13. 生活習慣の改善	○		
	14. 健康状態・心理指標改善	○		
	15. アブセンティーズム改善	○		
	16. プレゼンティーズム改善	○		
	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）			

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	
従業員一人ひとりに、しっかりと寄り添えるプログラムとして「ポケットセラピスト」を導入しました。働く一個人の視点に立って「人生を輝かせるために、何が必要か」と考えた結果です。「一個人の心身の痛みや不安を解消すること」が「従業員一人ひとりがやりがいを持って輝ける企業」に近づく手段であり、最終的には生産性の向上につながっていくと考えています。ポケットセラピストは、医療職による伴走支援があるため、安心感があると思います。フィジカルとメンタルの両方にアプローチできることは魅力的ですし、ITがこれだけ普及している今だからこそ、心強いサービスだと感じています。	

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	コニカミルタ健康保険組合	業種	
	部署名・役職	事務長	従業員規模	10,000人以上
	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	
複数社からのアンケート結果を根拠とする場合	企業名⑤		業種	
	部署名・役職		従業員規模	
	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			

ポケットセラピスト

株式会社バックテック

様式3 導入企業の評価

該当する効果			実施概要・結果	
基盤整備	1. 法制度対応		専門業務による高い負荷やストレス、テレワークによる孤独感・高ストレス状態の長期化が課題であったが、既存のEAPは利用率が1%未満と低く、受け身の施策では本質的な改善が難しかった。 メンタル不調に併発しやすい肩こり・腰痛などのフィジカルな症状に訴求するアプローチとして導入を決めた。 参考資料： https://pocket-therapist.jp/case/dtfa211020_personal_well_being/	
	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. アブセンティーズム改善	○		
	16. プレゼンティーズム改善	○		
	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）			

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	
会社のカルチャーとして意思決定を素早くすることが当たり前ということもあり、導入展開の意思決定は3日程度で決まりましたが、従業員にしっかりと寄り添って最後まで本質的な解決支援をしてくれるということが意思決定において重要な評価ポイントでした。いつでもどこでも利用できる気軽さがあり、医療専門職がエビデンスに基づき一人ひとりに寄り添いサポートしてくれる信頼性の高さを評価している。AIではなく「人が寄り添う」ことで、共感や応援といった心温まる体験が得られ、従業員の安心感と自発的な健康維持意欲の引き出しにつながっている。	

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
	部署名・役職		従業員規模
	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
複数社からのアンケート結果を根拠とする場合	企業名⑤		業種
	部署名・役職		従業員規模
	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		

ポケットセラピスト

株式会社バックテック

様式3 導入企業の評価

該当する効果			実施概要・結果
基盤整備	1. 法制度対応		リモートワーク主体によるコミュニケーション不足でメンタル課題が増加し、さらに約4人に1人が肩こり・腰痛を抱えていたが、既存のメンタルヘルスサービスの利用率は低い状態だった。健診後等の面談での紹介や、アンケートに基づき肩こり等が多い40代以上などへ個別案内を実施し利用を促進した。一次予防として、ポケットセラピストを活用することで、運動習慣の改善、身体愁訴の改善、それに付随するメンタルスコアの向上が見られた。 参考資料：https://pocket-therapist.jp/case/netone/
	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. アブセンティーズム改善	○	
	16. プレゼンティーズム改善	○	
	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）		

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

近年、特に変化を感じているのがメンタルヘルスの課題に対して、身体の痛みを入り口にすることで心理的ハードルが下がり、相談の利用率向上とメンタル不調の一次予防に貢献できていると考えています。実際に従業員から「サービスがなくならないでほしい」と望む社員もおり、医療職による心に寄り添う伴走支援を高く評価しています。。また、労働生産性損失額などの傾向が可視化され、経営層への説明や施策立案に役立っている。

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	
	部署名・役職	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	
複数社からのアンケート結果を根拠とする場合	企業名⑤	業種	
	部署名・役職	従業員規模	
	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		

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. アブセンティーズム改善	○
	16. プレゼンティーズム改善	○
	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

本サービスは、「認知行動療法（CBT）」および「運動療法」を理論的枠組みとして採用しています。特にメンタル不調へのアプローチには、東京大学大学院医学系研究科の川上憲人研究室で開発された自己学習型インターネット認知行動療法（iCBT）を活用しています。CBTは、痛みやストレスに対する思考や行動パターンを修正することで、抑うつ症状の改善やワーク・エンゲイジメント向上に寄与します。運動療法は肩こりや腰痛等の身体症状を緩和します。これらを組み合わせることで心身の不調を改善し、プレゼンティーズムによる生産性低下の解決を目指します。

理論的枠組みの活用方法

理学療法士や公認心理師などの国家資格等を持つ医療職が、オンライン面談やチャットを通じて利用者をマンツーマンでサポートします。アルゴリズムを用いた評価や専門職のヒアリングに基づき、利用者の症状やライフスタイルに合わせた完全オーダーメイドの運動・ストレッチ指導や、CBTを用いた心理的支援を提供します。また、iCBTプログラムの実装により、身体不調だけでなくメンタル不調を抱える利用者に対しても効果的なアプローチを行い、行動変容を継続的にサポートします。

様式5 実証評価

実証 デザイン	介入・観察対象	慢性的な首の痛みを持つ日本のオフィスワーカーで、12週間以上ポケットセラピストを使用した130名のうち、事前事後のアンケートに完全回答した86名。
	介入・要因	ポケットセラピストによる支援（運動指導、認知行動的アプローチ、職場調整等のチャットベースのサポート）を12週間以上利用。
	比較対象	介入前のアウトカム測定値。
	アウトカム	プレゼンティーズムによる経済的損失（The quality and quantity methodにより算出）、身体症状の強度（首、腰、頭、眼精疲労のVAS）、うつリスク（DSS）。
	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	（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	Yu Odake, Tomoki Aoyama ほか（京都大学大学院医学研究科 物理療法学専攻）。掲載文献：「Factors for reducing monetary loss due to presenteeism using a tailored healthcare web-application among office workers with chronic neck pain: a single-arm pre-post comparison study」(Environmental and Occupational Health Practice 2021; 3)

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. アブセンティーズム改善	
	16. プレゼンティーズム改善	○
	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	
対象者は、慢性的な首の痛み（3ヶ月以上）を持つ日本のオフィスワーカーのうち、12週間以上「ポケットセラピスト」を使用し事前事後アンケートに完全回答した86名である。対象者には専門家からチャットを通じた運動指導や認知行動的アプローチなどを提供した。介入前後の比較において、プレゼンティーズムによる経済的損失、うつリスクスコア、および身体症状（首の痛み、腰痛、頭痛、眼精疲労）が有意に改善した（いずれも$p<0.01$）。また、回帰分析の結果、首の痛みの軽減（$p=0.024$）およびアプリの高い使用頻度（$p=0.027$）が、プレゼンティーズムによる経済的損失の減少と有意に関連していることが示された。プログラム利用時の有害事象は評価していない。本プログラムの利用および首の痛みの改善は、プレゼンティーズムによる経済的損失の軽減や心身の健康状態の改善に有効であると考えられる。	

様式5 実証評価

実証 デザイン	介入・観察対象	コニカミルタ健康保険組合の柔整頻回受診者および肩こり・腰痛を持つ従業員のうち、応募後にランダム化された介入群169名、対照群161名（解析対象は介入群151名、対照群132名）。
	介入・要因	3か月間、「ポケットセラピスト@」を提供。医療専門職とのオンライン面談（全5回）、症状に合わせた運動指導、認知行動的アプローチを実施した。
	比較対象	対照群には健康記事コンテンツ（肩こり・腰痛等の要因と対策を紹介する記事）を配信した。
	アウトカム	肩こり・腰痛の程度（VAS）、うつリスクの有無（K6）、直近1ヶ月の運動習慣。
	エビデンスの水準	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	京都大学大学院医学研究科医療経済学 上松弘典医師（事業成果の解析・評価およびロジックモデルの設計）

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. アブセンティーズム改善	
	16. プレゼンティーズム改善	○
	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
対象者は、コニカミルタ健康保険組合の柔整頻回受診者および肩こり・腰痛を持つ従業員のうち、応募後にランダム化された介入群169名、対照群161名である。介入群には3か月間、「ポケットセラピスト」によるオンライン面談（全5回）、運動指導、認知行動的アプローチを提供し、対照群には健康記事を配信した解析対象（介入群151名、対照群132名）において、介入群は対照群と比較して、3か月後の利用終了時に肩こりの程度（ $p<0.001$ ）、腰痛の程度（ $p=0.008$ ）、うつリスクありの割合（ $p=0.038$ ）、運動習慣（ $p<0.001$ ）が有意に改善したさらに、肩こりに対する介入効果は利用終了3ヶ月後のフォローアップ時にも維持されていた。プログラム利用時の有害事象は評価していない。本プログラムは、肩こり・腰痛の軽減、うつリスクの低減、運動習慣の改善に有効であると考えられる。