

コンサルテーション

こころの健康観察アプリ

声かけ相談サポート

社外相談窓口

カウンセラー派遣(出張)

メンタルヘルス研修

ストレスチェック

従業員満足度調査

復職支援 リワーク

50名未満法人メンタルヘルス対策

# 東京メンタルヘルス

法人向け **メンタルヘルスソリューション**

カウンセリングルームから始まり、  
人の「こころ」と向き合い続けて、40年。

私たち「東京メンタルヘルス」は、  
カウンセラーが運営する※  
メンタルヘルスサービス会社です。

「こころ」の専門家が、  
組織を支えるお手伝いをします。

※従業員の95%以上が、カウンセリング関連資格を保有しています



## コンサルテーション

約40年に渡る知見を活かし、企業のメンタルヘルス課題の解決を支援いたします。衛生委員会の運営支援や戦略的な施策提案に加え、従業員の問題解決の支援など、企業価値向上に貢献します

P.4



## カウンセラー派遣(出張)

従業員の定期面談や管理職の相談、復職のフォローアップをはじめ、危機介入(職場での自殺者発生、災害・事故発生等)など、様々なプランをご用意しております

P.12



## 復職支援 リワーク

職場復帰からの再発を繰り返さないために、復職前の各種トレーニングから復職後の再発防止までもサポートいたします。受け入れ側の従業員の事前研修も承ります

P.18



### こころの健康観察アプリ コンケア

毎日のコンディションデータから、メンタル不調のきっかけを、いち早く分析してキャッチし、適切なタイミングで支援を届けることで、従業員のメンタル不調を予防します

P. 6



### アウトリーチ型 声かけ相談サポート

カウンセリングルームで待つだけの「従来型」の相談体制から、カウンセラー側から働きかけをする「次世代型」のEAPサービスへ。従業員一人ひとりに、“素早く”“適切な”支援を届けます。

P. 8



### 社外相談窓口

ご相談者のご都合に合わせて相談方法を選べます。また、従業員ご本人はもちろんご家族もサポート対象になります。さらに、ストレスチェック相談窓口など、目的に応じて幅広くご活用いただくことができます

P. 10



### メンタルヘルス研修

貴社のご要望とヒアリングから割り出した課題をもとに、最適なオーダーメイド研修プログラムをご提案いたします。「職場で実際に使える」技法をお伝えする実践型研修をお届けいたします

P. 14



### ストレスチェック

ストレスチェックの実施はもちろん、結果分析・職場改善提案・組織支援までをワンストップでサポートいたします。マークシート版とWeb版をご用意しており、併用実施も可能です

P. 16



### 従業員満足度調査

調査の実施のみならず、従業員の声を可視化することで課題改善に向けての具体的な提案からその実施までをトータルでサポートいたします。調査はアンケートだけでなくとどまらず、従業員への直接のヒアリングも承ります

P. 17



### 50名未満法人メンタルヘルス対策 WorkMind

従来別々に調達が必要だった包括的メンタルヘルス機能を、年額19,800円(税込)でまるごと提供。中小企業の実情に合わせた、AIと人間の両方で支えるケアサービスです。

P. 20



# コンサルテーション



## 実効性のあるメンタルヘルス施策と、企業価値を高める取組みをご提案

東京メンタルヘルスは、40年以上に渡って培ってきた知見やノウハウをもとに、きめ細かいコンサルティングを通じて、お客様の抱えるメンタルヘルス課題の解決方法を一緒に考えていきます。

衛生委員会の運営支援や「心の健康づくり計画」の進捗支援はもとより、貴社のメンタルヘルス戦略を推進する上で実効性のあるメンタルヘルス施策や、企業価値を高める取組みをご提案いたします。

## コンサルテーションでよくあるご相談

お悩み  
1

体調不良で休みがちな従業員に対してどのように接したらよいかわからない。

お悩み  
2

教えてもなかなか仕事を覚えない部下がいて、仕事の進みが悪い。

お悩み  
3

職場で人間関係のトラブルを起こす部下がいて、どのように対応したらよいかわからない。

お悩み  
4

休職して復帰してきた部下にどう接したらよいかわからない。

お悩み  
5

復帰を希望している休職者の、復帰の判断基準がわからない。

## コンサルテーションとは

コンサルテーションとは、悩みや不調を抱えるご本人からの相談ではなく、その周囲の方（経営者、人事担当者、上司等）からのご相談に応じ、助言をすることです。

弊社のコンサルテーションでは、問題となっている従業員や職場の状況について詳しくお話をうかがい、問題の改善・解決のための具体的な助言を行います。

ご本人へのカウンセリングにつなげて頂ければ、ご本人の体調を確認し、必要に応じて適切な医療機関への受診を勧めます。さらに、ご本人の同意を得た上で、人事労務担当者の方や職場の上司の方にカウンセリングの結果をフィードバックし、会社としての適切な対応について提案いたします。

メンタルヘルス不調の方への対応の「正解」は1つではありませんので、ご本人を含めた関係者が納得のいく方針を作れるよう支援いたします。



## 導入イメージ

### 1 ヒアリング

一番大切なのが、関係者へのヒアリングです。企業組織のフェーズや抱える課題によって、メンタルヘルス対策の目的は当然異なります。弊社ではご希望に応じて、その目的を明確にするために「経営層・人事・管理者・従業員」など、各階層の方々からヒアリングをさせていただいております。



課題を知る

現在の社内環境を  
把握する

メンタルヘルス対策状況を  
確認する

### 2 目的の設定

課題を明確化し、メンタルヘルス対策の目的を設定します。



### 3 メンタルヘルス計画のご提案

目的が決まれば、具体的に何をいつまでにするか、ご提案に落とし込んでいきます。サポートチームの設定や、アセスメントの実施、研修などについて、必要事項を取捨選択したうえで、具体的な数値目標などを設定し、目的に応じた計画を立てて年間計画としてご提出いたします。メンタルヘルス対策は、目に見えない、数字に表れないものでは決めています。

#### 課題解決に最適なメンタルヘルス施策をご提案

カウンセリング

ストレスチェック

復職支援

研修

管理者サポート

衛生委員会出席

月次報告書

ハラスメント対応

担当者教育

産業医との連携

個人情報管理

その他

### 4 メンタルヘルス計画の実施

課題解決のためのご提案を採用いただければ、年間計画の実施フェーズに移行します。

#### 貴社の状況にあわせて最適なサポートチームを組成

●プランナー



●カウンセラー



●医師



●社労士



# こころの健康観察アプリ コンケア



## ストレスチェックでは察知が難しい「日々の気分変化」をフォロー！ メンタル不調のきっかけをいち早くつかみ、支援を届けます。

新発想のコンディションマネジメントサービス「コンケア」は、毎日のコンディション（気分）データから、メンタル不調のきっかけを、いち早く分析・把握。「いつもと違う」気分の変化を逃さずキャッチできます！  
**適切なタイミングで支援を届ける、予防特化型**のコンディションマネジメントサービス。それが「コンケア」です。  
ストレスチェックでは難しい、日単位のコンディション変化を把握することができます。



## コンケアとは

コンディションマネジメントサービス「コンケア」は、出退勤時に、自分の気分にあったお天気マークを選ぶだけのシンプルな操作性が特徴。勤怠とコンディションデータの分析結果から、「いつもと違う」気分の変化を逃さずキャッチできます！ また、従業員やチームのコンディションの様子がひと目でわかる、様々な表示機能を搭載。クラウド対応なので、時間や場所を選ばずに、メンタル不調のきっかけをいち早くつかみ、適切なタイミングで支援を届けることが可能です！

御社のメンタルヘルス対策に、ぜひ「コンケア」をお役立てください！

従業員数50人未満の事業場においても、ストレスチェック制度の実施が義務づけられる見通しです。今後、事業者においては身体の健康診断とは別に、ストレスチェック等の心の健康診断に取り組む必要が求められます。

## 様々な端末に対応



パソコン



タブレット



スマートフォン



フィーチャーホン

## サービス詳細

### 1 コンディションログ機能

従業員の日々のコンディションを記録できます。6つのお天気マークから今の自分のコンディションにもっとも合うマークとして選択した結果を出退勤時別にコンディションデータとして蓄積します。



### 2 コンディションマップ

経営層は事業所や部署ごと、管理者は従業員ごとにコンディションをリアルタイムに把握できます。事業所・部門など組織単位のコンディション傾向や特徴を画面上でグラフ・表・ラベル・カレンダー等の様式でレポートできます。



### 3 コンディションサイン

コンディションの遷移がいつもと違う兆候があると識別された場合、画面上又はメールにてコンディションサインとして本人及び予め設定した通知先に通知されます。



### 4 無料電話相談

コンディションの見方やセルフケアについてのアドバイスが受けられます。また職場の人間関係やプライベートのことなどのご相談も可能です。



### 5 簡易勤怠管理システム

コンディションデータをCSVデータで出力可能です。お天気マークは1~6の数字に置換されて出力されるので自由に分析可能です。コンケアのサポーターによる分析支援サービスもあります。

## 期待できる効果

適切なタイミングで支援を届ける、予防特化型のコンディションマネジメントサービス。それが「コンケア」です。ストレスチェックでは難しい、日単位のコンディション変化をフォローすることで、メンタル不調の重症化予防はもちろん、離職率低減、従業員満足度向上などにも実績を上げています。



#### 離職率減

離職率50%減  
などの実績あり



#### 不調者減

メンタル不調者を  
ゼロにした実績あり



#### ES向上

従業員満足度倍増の  
実績あり

# アウトリーチ型 声かけ相談サポート



カウンセリングルームで待つだけの「従来型」の相談体制から、  
カウンセラー側から働きがけをする「次世代型」のEAPサービスへ。  
従業員一人ひとりに、“素早く”“適切な”支援を届けます。

気分の変化があった従業員にカウンセラーからメールで声をかけてセルフケアや相談を促す次世代型EAPサービス。  
メンタル不調になる前に心理支援を届けます。

このようなお悩みはありませんか？

お悩み  
**1** EAP（従業員支援プログラム）を導入したけれど、従業員が使ってくれない。

お悩み  
**2** メンタル不調による退職率・離職率が減らない。

お悩み  
**3** 一人ひとりのメンタル不調に気付くのは、難しい。

お悩み  
**4** EAPの導入は費用が高いのに、効果が出にくく、コスパが悪い。

お悩み  
**5** メンタル不調による退職率や離職率を減らしたいが、何をしたらいいのかわからない。



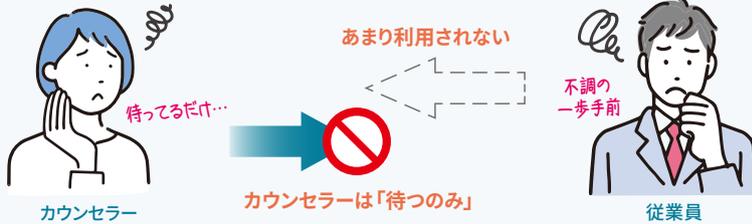
## 導入メリット

- ✓ カウンセラーから連絡するので、相談しやすくなる
- ✓ サポートを求めている従業員に必要な支援届けられる
- ✓ 従業員の状態を正確に把握でき、声かけのタイミングが分かる
- ✓ 会社全体で早い段階でメンタル不調に気づいて、相談窓口につなぐことができる
- ✓ 離職率・休職率・自殺率をしっかり予防することができる



## 従来型EAPとの違い

### 従来型EAP 相談窓口の設置のみ



従来のEAPでは、相談窓口体制などを整備しても、従業員みずから相談を申し込むのはハードルが高く、個別の支援はなかなかサポート出来ずにいました。

### 次世代型EAP アウトリーチ型声かけ相談サポート



アウトリーチ型声かけ相談サポートなら、従業員からのアクションを待つことなく、カウンセラー側から積極的に支援を届けることができます!

## サービスの流れ

### 1 コンケア

従業員は、出勤時と退勤時の1日2回、6つのお天気マークから今の気分を表すアイコンを選ぶだけ。作業時間わずか10秒!忙しい従業員も難なく続けられる。メンタル不調のサインを感知すると、本人・産業保健スタッフ・上司に通知が届く仕組みになっています(通知先は変更可)。

### 2 カウンセラーによる声かけ相談サポート

カウンセラーは、コンケアで従業員のコンディションを随時見守っており、気になる方にメールなどでお声かけします。仕事や人間関係の悩みなど、自分からはなかなか相談しにくい従業員も、カウンセラーから声をかけられることで、心を開きやすくなり、相談窓口の利用を促せます。

### 3 相談窓口

従業員が土日でも使える社外相談窓口。いつでも頼れる安心感! 相談方法は、対面の面接だけでなく、電話・メール・インターネットTV等と様々な方法がありますので、ご都合に合わせてご利用いただけます。20分間の電話相談は予約不要で回数制限がありません。また、メール相談は24時間受け付けておりますので、今すぐ相談したいなど緊急性がある場合に便利です。



# 社外相談窓口



ご都合に応じて相談方法をお選びいただけます。  
全国80箇所以上の相談機関とも提携！

ご相談者のご都合に合わせて、面接・電話・メール・ビデオ・チャットなどの相談方法をご利用いただけます。全国80カ所以上の相談機関とも連携することで、対面でのカウンセリングを希望される方に、国内のどこからでもお受けいただけます。相談内容に関わらず、ご相談者の問題解決を支援いたします。また当サービスはストレスチェック相談窓口など、目的に応じて幅広くご活用頂けるほか、専門のハラスメント相談窓口サービスもご用意しております。

## サービス詳細

### 1 社員ならびに社員のご家族様の相談窓口として、問題解決を支援します

相談者ご本人をはじめ、ご家族の心理ケアもサポートいたします。仕事や健康、家庭（育児・子育て、介護、治療と仕事の両立含む）などに関するお悩みに合わせた相談が可能です。複数の専門カウンセラーの中から、相談内容に合ったカウンセラーが対応いたします。

職場の人間関係

仕事の負荷

育児・子育て

健康不安・ストレス軽減

キャリア形成の不安

精神疾患等治療



### 2 ご都合に合わせて多様な相談方法に対応

ご相談者のご都合に合わせて、面接・電話・メール・ビデオ・チャットなどのご相談方法をご利用いただけます。



●チャット  
予約不要



●電話  
予約不要も、要予約も



●面接  
全国の提携機関でも対応可



●ビデオ  
リモート面接相談



●メール

### 3 最寄りの場所で面接による相談が可能

全国80箇所以上の相談機関とも提携し、直営の東京メンタルヘルス・カウンセリングセンター（6カ所）でも、提携相談機関でも、最寄りの場所で相談ができる体制を構築しています。

### 4 オンラインコンテンツでセルフチェックが可能

契約団体様用のポータルサイトから、お気軽にストレスチェックや性格診断、セルフケア情報などがご利用いただけます。



### 5 相談利用状況の確認

契約団体の担当者様専用ポータルサイトから相談件数や相談テーマ等について、御社内でも必要となる情報をいつでも任意の期間を指定して閲覧ができます。また相談窓口の利用促進のために各種ツールをご用意しております。



### 6 各分野での経験豊富なカウンセラーが多数在籍

カウンセラーは、臨床心理士、精神保健福祉士、キャリアコンサルタント、シニア産業カウンセラーなどの有資格者で、各分野での経験豊富な人材が多数在籍しております

## 期待できる効果

### リスクの軽減

- ✓ 問題の早期発見・早期対応・早期解決につながる
- ✓ ハラスメントや労災発生時などの対応充実による労務支援
- ✓ ストレスチェックで、医師面談を希望されない高ストレス者へのフォロー対策

### 組織の対応力向上 専門的対応

- ✓ 複数の専門カウンセラーの中から、相談内容に合ったカウンセラーが対応
- ✓ アブゼンティーズム／プレゼンティーズム対策を兼ね、健康経営に寄与
- ✓ 社員に対する健康投資を進める企業姿勢を表明し、現代社会のニーズに一致

### 事前予防 自発的予防 復帰促進

- ✓ メンタルヘルス不調の予防（「話す」ことによる「ガス抜き」効果）
- ✓ 直営のカウンセリングセンター（相談場所）や相談機関から、最寄りの場所で相談できる
- ✓ 社内では声を上げにくい、言いたくないことも安心して相談できる

## ハラスメント相談窓口サービス

パワハラ・セクハラ・マタハラ・パタハラなどは、「労働施策総合推進法」「男女雇用機会均等法」「育児介護休業法」などにより**防止措置が義務付けられています**。事業主が講ずべき防止措置のポイントに、「相談に応じ、適切に対応するために必要な体制の整備」が明記され、その具体例として相談窓口の設置が挙げられています。

職場におけるハラスメント問題を未対策のまま放置することは、コンプライアンス違反はもちろんですが、他の従業員の士気低下のほか、企業全体の生産性や社会的信用の低下といった問題に直結する可能性があります。



# カウンセラー派遣(出張)

## 心強い専門家が、貴社の社内相談窓口となる安心感

職場に専門カウンセラーがお伺いし、「カウンセリング」「コンサルテーション」「コーディネーション」を三本柱に、貴社のメンタルヘルス対策をサポートいたします。

従業員の定期面談や管理職相談をはじめ、復職のフォローアップ、危機介入（職場での自殺者発生、災害・事故発生等の際のフォロー）など、様々な目的にご利用いただけます。

### サービス詳細

#### 1 専門のカウンセラーによる 確実なカウンセリング

カウンセラーが第三者として中立的な、かつ寄り添う姿勢でお話を伺うことで相談に対する利用者の心理的なハードルが下がるため、より相談しやすい社内相談窓口体制の構築に繋がり、職場の心理的安全性向上に寄与します。

また、人事ご担当者様・産業保健スタッフ様の相談業務に係るご負担の軽減を図ることも可能です。

ストレス反応に伴う心身の不調をはじめ、職場の人間関係や業務上の不安、また家族やプライベートの悩みなど、寄せられる相談内容は様々です。多様な相談内容に対応できる経験豊富な専門カウンセラーが、貴社に定期的な訪問し、問題解決を支援いたします。

#### 2 短期・定期ともに様々な目的でご利用可能

東京メンタルヘルスでは、「カウンセリング」というものを身近に感じていただき、気軽にご利用いただけるよう、様々なカウンセラー派遣(出張)プランをご用意しておりますので、ぜひご活用ください。



### 期待できる効果

#### 第三者による安心感

第三者として相談体制に関わることで、利用者が安心してご相談いただけます

#### 担当者負担減

専門家によるきめ細やかなフォローで、貴社人事スタッフ様の負担を軽減

#### 従業員満足度向上

従業員を大切にしていくな雰囲気が社内で醸成されます

## 短期派遣(出張) サービス

突発的に発生した問題やスポット的に必要なタイミングでフォローいたします

### ● グリーフケア



従業員の自死や職場事故等によるメンバーのフォローに。

### ● ストレスチェック後のフォロー



高ストレス者へのフォローや、所属長との組織分析レポートのフォローに。

### ● 管理職・従業員ヒアリング



従業員満足度調査と併用したり、意見の吸い上げに。

### ● 社内人事フォロー



異動、昇進、希望退職、リストラなど環境の変化がある方へのフォローに。

### ● 災害ケア



自然災害などの後の従業員やご家族のフォローに。

### ● 相談報告書



個人が特定されない範囲で、相談の傾向をまとめた報告書を提出します。

## 定期派遣(出張) サービス

月の訪問回数と時間を決めて、定期的にカウンセラーがお伺いいたします。

### ● 社内相談室



従業員や管理職、人事等の相談に応じます。グループでの面接も可能です。

### ● 定期面談



新入社員や階層別定期面談を行い、専門家をうまく活用する風土を作ります。

### ● 復職支援



人事や復帰部署の上司と連携しながら復職者をフォローアップします。

### ● 安全衛生委員会への出席



利用状況や相談傾向の報告、職場環境改善への助言をします。

### ● 相談報告書



個人が特定されない範囲で、相談の傾向をまとめた報告書を提出します。



# メンタルヘルス研修

メンタルヘルス研修が、“その場限り”で終わっていませんか？

様々な変化に適応できる人材と、職場作りを目的とした研修を実施します

改正労働安全衛生法の施行に伴い、社員へのストレスチェックが義務づけられるなど、近年、職場におけるメンタルヘルスの取り組みに、一層の強化が求められるようになりました。また、近年注目を集める「健康経営」の観点から、従業員の心身の健康維持・向上を経営課題とする企業も増えています。

こんな相談をよくお聞きします



相談事例  
1

研修を実施したものの、上司部下間のコミュニケーションギャップが改善しない。メンタル不調や休職、若手社員の離職に歯止めがかからない・・・

相談事例  
2

メンタルヘルス教育研修を例年実施しているが、ワンパターンになりがち。受講者に飽きられつつあるのか、職場で活かされず、“形だけ”の研修になってしまう・・・

相談事例  
3

ストレスチェックを実施したが、集団分析結果から職場環境改善にどうつなげて良いのかわからない・・・。もし研修を実施する場合、どう設計すれば効果的なのか？

メンタルヘルス対策は、日々の実践による習慣化がカギとなります。カウンセリング理論や臨床上のテクニックを精選し、「職場で実際に使える」技法をお伝えする実践型研修プログラムを、採用しています。

東京メンタルヘルスでは、貴社のご要望・課題のヒアリングをもとに、通算10,000件以上の研修実績で培った経験と知見から、最適な研修プログラムをご提案。研修後のフォローまでをしっかりとサポートいたします。

## サービス詳細

### 1 研修メニューの豊富なラインナップ

ご要望の多いセルフケア・ラインケア・ハラスメント防止各研修をはじめ、発達障害の社員対応・LGBTといった先進課題や、認知行動療法・マインドフルネスなどの最新テーマについても幅広くカバーしています。



### 2 先進テーマ(発達障害・LGBT・マインドフルネス等)に幅広く対応

また、クレーム対応力、アサーションスキルなどのビジネススキル向上に特化した研修や、自殺者発生や災害などの惨事ストレス、グリーフケアなどのシチュエーション別の各種研修など、様々なご要望にお応えできるよう、研修メニューを豊富にご用意しています。

メンタルヘルスの基礎知識

セルフケア研修

ラインケア研修

うつ病の知識と対応法

労災と安全配慮義務

ハラスメント防止研修

アサーション研修

職場環境改善研修

女性のメンタルヘルス

新入社員のメンタルヘルス教育

場面設定トレーニング

こころに効く食事・睡眠術

クレーム対応力向上と、気持ちの整理術

アクティブリスニング ～話を聴く意義～

### 3 ご予算、目的に応じた、最適な研修プログラムをご提案

貴社のニーズを最大限に実現するために、通算10,000件以上の企業様の研修実績で得た経験と知見を踏まえ、事前ヒアリングをもとに最適な研修プログラムをオーダーメイドにてご提案いたします。

ストレスチェック実施前の導入研修として、また、職場環境改善向けのフォローアップ研修としても、集団分析結果から適切な研修プログラムをご提案いたしますので、お気軽にご相談ください。

- オフィスワーク
- 医療・福祉・介護
- ITエンジニア
- 教育
- 公務
- 販売・サービス
- 接客
- 営業
- 技術・研究

### 4 メンタルヘルス分野の第一線で活躍する講師陣

東京メンタルヘルスの講師陣は、カウンセリング資格を保持しているだけでなく、メンタルヘルス分野の第一線で活躍する、指導経験豊かなプロフェSSIONALが多数在籍しています。また講師のバックグラウンドも、人事・教育担当者、医師、社労士、スポーツインストラクター、ラジオディレクターと様々です。ヒアリング結果から、研修プログラムに最適な講師をご提案いたします。



# ストレスチェック



## ストレスチェックの、実施から職場改善・組織支援までをサポート

改正労働安全衛生法により、従業員50人以上の事業所に義務づけられたストレスチェックについて、その導入準備から実施、医師による面接指導、集団分析・職場環境改善までをワンストップでサポート。

「職業性ストレス簡易調査票」のWeb版とマークシート版をご用意しており、併用実施も可能です。

### サービス詳細

#### 1 「実施 ▶ 分析 ▶ 課題の把握 ▶ 職場環境改善」をワンストップで！

ストレスチェックの実施から職場環境改善まで窓口を一本化。  
結果に応じて、メンタルヘルス及び職場環境に関する改善策をご提案します。

#### 2 受験手法は、「Web版」「マークシート版(紙)」どちらでも可能

「Web版」「マークシート版(紙)」をご用意しています。  
Web版に関しては、スマートフォンやMacも対応可能です。

#### 3 わかりやすい分析レポート

ストレスチェックサービスにおける前回実績と今回実績とを併記させる形式にて、  
個人プロフィール・集団分析結果を経年比較することが可能です。

#### 4 担当者の負担を軽減

ストレスチェック終了後も、高ストレス者フォローや医師面接の代行など、  
必要なサービスで重症化防止を支援します。

#### 5 個人情報管理やセキュリティ面は万全

当社はプライバシーマークを2005年より取得し、個人情報の厳格な管理に努めています。  
Web版のストレスチェックでは、個人情報などのデータを安全に取り扱うために、SSLによる暗号化通信を採用しています。





# 従業員満足度調査

## 従業員の声を可視化します

組織を5段階評価し、改善課題に対しての具体的なアドバイスをします。全体分析から所属単位での分析まで、従業員と経営層の意識の違いを明らかにしていきます。

従業員が本音を書くためには、計画の可視化が必要です。また、アンケートのみの結果に頼らず、従業員から直接声を聞くことも重要です。東京メンタルヘルスならではの情報収集力をお試しください。

### サービス詳細

#### 1 深く掘り下げた20項目以上の設問を用意

会社の将来性、仕事への誇り、チームワーク、休暇制度の利用、評価、ハラスメント、コンプライアンスなど一歩踏み込んだ質問から、社内の状況や人間関係などを可視化します。従業員の本音を引き出し、組織環境改善のエビデンスとしてご活用ください。

#### 2 実施計画の可視化

目的や個人情報保護、不利益の取扱い、結果からの改善などの実施計画を可視化させ、従業員に安心して取り組んでもらえるようにサポートします。

#### 3 カウンセラーによるヒアリング

カウンセラーは聞くことのプロです。しかし不平・不満を聞くだけでなく、会社の良いところも確認していきます。また心に留めていたことを聞いてもらったという時間は、セルフケアになるだけでなく、従業員満足度調査の目的を丁寧に確認することができます。



### 期待できる効果

従業員の  
モチベーション向上

離職防止

部署ごとの  
満足度把握



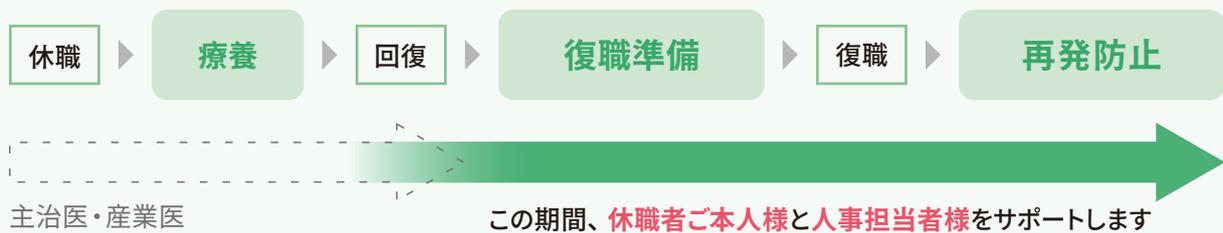


# 復職支援 リワーク

休職やメンタル不調の再発を繰り返さないために。  
復職準備から復職後の再発防止まで、休職者と担当者をWサポート。

メンタル不調等により休職した従業員が、職場復帰して仕事してみると、本来の業務パフォーマンスにはほど遠く焦ってしまうことや、復帰部署のメンバーも復職者にうまくかわりが持てず、再発するといったケースが多く見られます。スムーズに復職できるよう復職前に様々なトレーニングを行い、また復職後のフォローアップによって再休職を予防します。

## 復職支援の流れ



## 再発してしまう、その理由

厚生労働省のある調査によると、復職者の約2人に1人が、メンタル不調を再発し、休職を繰り返したり、または退職してしまうという現状が報告されています。

復職には企業内だけでは対応が限られてしまいますので、専門家や専門機関との連携が不可欠といえます。休職者ご本人様へのカウンセリングはもちろん、人事担当者様へのコンサルテーションなど、職場復帰をよりスムーズにし、再発の予防やメンタル不調者を出さない組織づくりが必要です。

- 専門スタッフがいない、またはうまく機能していない
- 復職についての社内規定の不備
- 復職についての理解不足
- 同僚への周知の仕方がわからない
- 復職後、専門家のフォローがない



## リワークプログラムの作成と実施 [復職準備]

まずは休職者ご本人様と、次いで人事担当者様とそれぞれに面接を行い、その状況に応じたプログラムを作成します。



休職者ご本人様と面談



人事担当者様と面談



リワークプログラムの作成

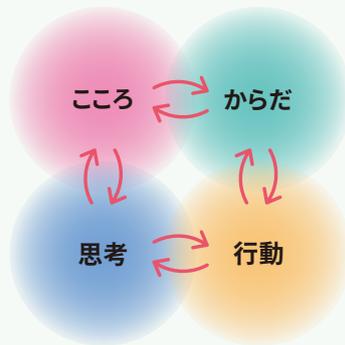
### こころの専門家が作成する、多角的にアプローチするプログラム

《こころと思考のケアスキル獲得》 《成長の実感と獲得スキルの定着》 《仕事への意欲を失わないためのトレーニング》

- セルフ感情ケア
- 毎日の振り返り
- 作業能力の回復
- セルフストレスケア
- カウンセラーからのフィードバック
- キャリアプランの再考
- 考え方のクセを見つける
- 自己理解
- コミュニケーション能力向上

《思い通りに行動できるからだづくり》

- 生活リズムの改善
- 基礎体力の向上



## 復職後のフォローアップ [再発防止]

### 休職者ご本人様

- 定期的な面談・カウンセリング



### 人事担当者様

- ご要望に応じてコンサルテーション



本サービスの最終目的は、休職者が「復職すること」だけとは考えておりません。再発を防ぎ、休職前以上の能力を発揮して、貴社の代え難い戦力になることを目指します。

### 選べる実施形態

通所型

オンライン型



※「通所型」と「オンライン型」では、プログラムの作成方法と内容、フォローアップ体制が異なります。



## 50名未満法人メンタルヘルス対策 WorkMind

### 全員の心に寄り添う環境を、小さな投資で。 50名未満企業のためのメンタルヘルスケアサービスです。

従来は別々に調達が必要だった包括的メンタルヘルス機能を、年額19,800円(税込)でまるごと提供。ストレスチェックからAIサポートメッセージ、AIチャット相談へとシームレスにつながり、必要なら40年の実績を持つ専門家にも繋がれます。中小企業の実情に合わせた、AIと人間の両方で支えるケアサービスです。

#### WorkMindでできること [3つの価値]

##### 1 相談できる環境づくり

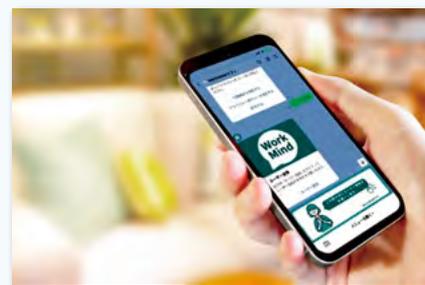
従業員がいつでも悩みを打ち明けられる環境を整えます。AIチャット相談とハラスメント相談窓口で「誰かに話したい」という気持ちに応え、研修動画とライブラリで「知っておくべきこと」も学べます。

##### 2 気づきから行動へ、シームレスに

ストレスチェックで心の状態を確認すると、結果に応じたAIサポートメッセージが届きます。「ちょっと相談してみようかな」と思ったら、そのままAIチャット相談へ。わざわざ別のサービスを探す必要はありません

##### 3 AIで気軽に、必要なら専門家へ

「いきなりカウンセラーに相談するのはちょっと…」という方も、まずはAIで気軽に話せます。もし専門的なサポートが必要になったら、東京メンタルヘルスの40年の実績に基づく体制のもと、経験豊富なカウンセラーにつながります。AIの手軽さと、人間の温かさ。その両方で支えます。



## 6つの機能 [基本プラン・年額19,800円(税込)]

### ● 経営者・管理職向け 対話サポート

離職・メンタル不調・ハラスメント対策など、社内では相談しにくい課題を、経営実務とメンタルヘルスの両方を知る専門家が一緒に考えます。何か問題が起きたときも、まずはお気軽にご相談ください。状況に応じて、東京メンタルヘルス40年の実績に基づく専門的なサポートへの発展も可能です。

### ● ストレスチェック

厚生労働省推奨の職業性ストレス簡易調査票に基づくセルフチェック。結果に応じたAIサポートメッセージを表示し、AIチャット相談へシームレスに連携。2028年の義務化に向けた習慣づくりを支援します。

※本機能はセルフケア支援ツールです。法定ストレスチェック制度を代替するものではありません。

### ● ハラスメント相談窓口

パワハラ防止法で義務化された相談窓口設置をサポート。匿名での相談・通報フォームを提供し、当社が内容を確認して企業担当者へ報告。相談者にはAIサポートメッセージを表示し、AIチャット相談への連携も可能です。

※窓口設置のサポートです。事実確認調査・行為者への措置・再発防止措置は企業の責任となります。

### ● メンタルヘルス研修

オンライン動画研修と理解度テストによる学習システム。セルフケア・ラインケア・ハラスメント防止など、組織の状況に応じたテーマを選択可能。研修の実施記録とテスト結果が残るため、証跡として活用できます。

### ● AIチャット相談

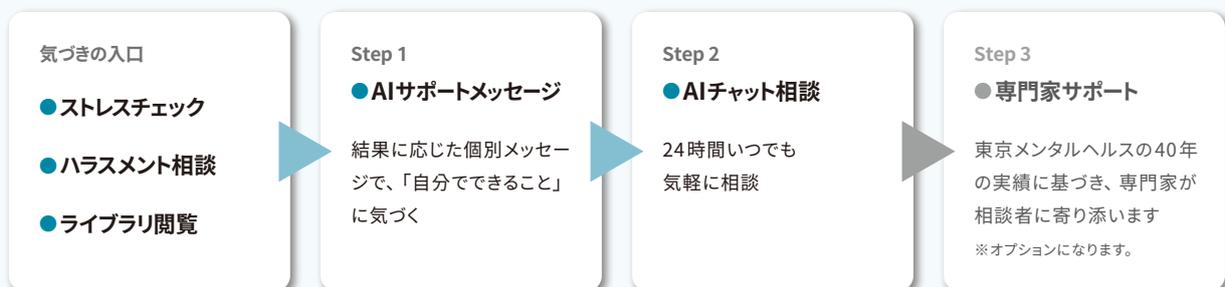
職場ストレス・人間関係・キャリアの悩みに特化したAI相談。完全匿名でプライバシー完全保護、深夜・休日・出張先でも利用可能。ストレスチェック結果やハラスメント相談からシームレスに連携します。

### ● メンタルヘルスライブラリ

WorkMindのEAP機能を支えるコンテンツ基盤。従業員・管理職・経営者それぞれのニーズに応じたメンタルヘルスの知識・スキルを提供。読んだ内容をすぐにAIチャット相談で試せるので、「なるほど」で終わらず次のステップに進めます。

## 気づきから行動へ、シームレスにつながる [連携フロー]

WorkMindの各機能はバラバラではありません。ストレスチェックやハラスメント相談から始まり、AIサポートを経て、必要なら専門家まで。どのステップからでも始められ、すべてが一つの流れでつながっています。



WorkMind 特設ページ開設中

詳しくは、こちらへ ▶▶▶

<https://workmind.jp/>

WorkMind 東京メンタルヘルス



## 会社概要

社名	東京メンタルヘルス株式会社	加盟団体	関東心理相談員会 日本EAP協会 日本精神保健社会学会 全国心理業連合会
設立	1985年7月24日		
本社	東京都豊島区西池袋2-39-8 ローズベイ池袋ビル3F	オフィス	横浜オフィス(神奈川) 千葉オフィス(千葉) 名古屋オフィス(愛知) 名古屋営業所(愛知)
資本金	98,000,000円		
代表取締役	武藤 収		
所属カウンセラー数	310名	カウンセリングセンター	池袋カウンセリングセンター(東京) 晴海カウンセリングセンター(東京) 立川カウンセリングセンター(東京) 横浜カウンセリングセンター(神奈川) 松戸カウンセリングセンター(千葉) 名古屋カウンセリングセンター(愛知)
人材派遣許可番号	派13-318392		
認証	プライバシーマーク認証取得(2007) ISMS認証取得(2019)		
代理店	全国40社	事業内容	法人向けEAP事業 学校向けメンタルヘルス事業 個人向けカウンセリング事業 心理学・メンタルヘルス関連講座事業
子会社	株式会社コンケア		
関連団体	NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア		

## 沿革

1984 「飯田橋家族問題研究所」設立	2009 「東京メンタルヘルス株式会社」に商号変更
1985 「東京メンタルヘルス・アカデミー」に商号変更	2012 関連団体「NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア」設立
1990 カウンセラー養成講座およびカウンセラー認定制度開始	2013 こころの健康観察アプリ「コンケア」リリース
1990 ひきこもり支援開始	2015 子会社「株式会社コンケア」設立
1991 カウンセラー出張サービス開始	2016 チャット相談(SNS相談)開始
1998 社外相談窓口サービス開始	2026 労働者派遣事業認可取得
2002 ストレスチェックサービス開始	

## 実績

### ストレスチェック利用実績

**30万人**以上

2002年のストレスチェックサービス開始以来、各法人様、各団体様のメンタルヘルス対策(一次予防)をサポートしています。包括的なEAPサービスによるストレスチェック後のアフターフォローも好評頂いており、延べ約100社、30万人を超える従業員の皆様にご利用いただいております。

### メンタルヘルス対策

**1,000社**以上

企業、各組合、官公庁、地方自治体、教育関連など、メンタルヘルスの予防・対策を様々な団体、企業様の要望に応じて提供しております。

### 年間研修講師依頼数

**1,000回**/年以上

各省庁、地方自治体、病院、教育現場、インフラ企業、金融業、保険業、建設業、サービス業、IT企業、SE企業など各法人様、各団体様の要望に応じた研修を行っております。

### 年間相談件数

約**50,000件**/年

職場などでの人間関係の悩み、恋愛の悩み、結婚・夫婦関係・離婚の悩み、性生活の悩み、家庭・親子関係・子育て・教育の悩み、生きがい喪失、進路・職業選択、自己を主張したい、性格を変えたい、意識を変えたい、トラウマから解放されたい、より自分らしく生きたいなど、どのような悩みでも、承っております。

## 代表者挨拶



こころの花を咲かせよう。

## こころの花を咲かせよう。

心の中にある、言葉にならない感情や思考の動き。私たちは、その「心模様」を素直に語り合うことを、いつしか忘れてしまったのかもしれない。

相手を理解しようとしたり、議論したりすることを諦めてしまうのは、心の奥底に「拒絶されたらどうしよう」「相手の反応が怖い」といった恐れが心の奥底に潜んでいるからではないでしょうか。

お互いが心の扉を閉ざし、素直な自分を見せることをためらってしまう。その結果、コミュニケーションはどこか他人行儀になったり、黙り込んだり、感情的になったりするなど、自分を守るための防衛になってしまうのです。

もし、ほんの少しの勇氣を持って素直な気持ちを伝えられたなら、きっと相手との心の距離は縮まり、温かい親近感が生まれるはずです。

東京メンタルヘルスは、「こころの花を咲かせよう。」を合言葉に、個人と組織、それぞれの心の庭を耕し、対話の種を蒔き、こころの花を咲かせるお手伝いをします。

こころの相談、こころの教育、こころの検査（見守り）、こころの研究など、多岐にわたる活動を通じて、心豊かな社会の実現に貢献していきます。

私たちとの対話が、あなた自身、そして組織全体がより生き生きと花開くきっかけとなれば幸いです。



代表取締役 武藤 収

## 法人向けサービスお問い合わせ先

東京メンタルヘルス 法人営業担当 (兼代表番号)

**03-3986-3220**

| 月～金 | 10:00～19:00 |

東京メンタルヘルス お問い合わせ



<https://t-mental.co.jp/contact>

「お問合せフォーム」よりご連絡いただけますと、スムーズに法人営業担当につながります

ご不明な点のお問い合わせや、お見積り依頼など、お気軽にご連絡ください。

**本社(東京)**

〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-39-8 ローズベイ池袋ビル3F

**横浜オフィス(神奈川)**

〒220-0021 神奈川県横浜市西区桜木町7-42 八洲学園大学ビル7F-K

**千葉オフィス(千葉)**

〒271-0091 千葉県松戸市本町14-1 松戸本町センタービル2C

**名古屋オフィス(愛知)**

〒450-0002 愛知県名古屋市中村区名駅3-23-16 タキビル108

**名古屋営業所(愛知)**

〒451-0045 愛知県名古屋市中村区名駅2-34-17 セントラル名古屋1101

**池袋カウンセリングセンター(東京)**

〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-39-8 ローズベイ池袋ビル3F

**晴海カウンセリングセンター(東京)**

〒104-0053 東京都中央区晴海3-13-1 ドゥ・トゥール EAST4902

**立川カウンセリングセンター(東京)**

〒190-0011 東京都立川市高松町3-14-11 マスターズ・オフィス立川504

**横浜カウンセリングセンター(神奈川)**

〒220-0021 神奈川県横浜市西区桜木町7-42 八洲学園大学ビル7F-K

**松戸カウンセリングセンター(千葉)**

〒271-0091 千葉県松戸市本町14-1 松戸本町センタービル2C

**名古屋カウンセリングセンター(愛知)**

〒450-0002 愛知県名古屋市中村区名駅3-23-16 タキビル108

東京メンタルヘルス お問い合わせ



<https://t-mental.co.jp/contact>

「お問合せフォーム」よりご連絡いただけますと、スムーズに法人営業担当につながります