

サービス紹介資料

基本情報について	
事業名	[AI 支援型インターネット認知行動療法(SMART-CBT)によるセルフケア促進]
事業者名	[株式会社フィスメック]
お問い合わせ先	メールアドレス: [smart-cbt@fismec.co.jp] 電話番号: [03-3255-3698]
サービス内容・サービス料金について	
サービス名	[AI くと学ぶストレスマネジメント「SMART くん」]
サービス紹介リンク先 (URL)	[https://www.fismec.co.jp/education/smart-cbt/]
サービス類型	・ 認知行動療法やマインドフルネス等の心理学の理論を取り入れたデジタルサービス
想定対象者	・ 従業員全般
サービス内容及び アピールポイント (800 文字程度)	<p>認知行動療法(CBT)に基づくカリキュラムを e ラーニング形式で気軽に学習することが可能なセルフケアコンテンツです。</p> <p>以下のような特徴があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知行動療法(CBT)は、「考え方や行動のパターンを客観的に受け止めたり、見直したりして、ストレスやつらい気持ちを和らげる」ことが可能な心理療法の一種です。 ・認知行動療法(CBT)に基づき、作成された本コンテンツの学習プログラムの効果が学術的に検証済みです。 ・講義とワークがセットになっており、学んだことをワークで実践的に振り返ることができます。ワークに取り組むと、記入内容を AI が採点し、フィードバックしてくれます。 ・カリキュラム内のセルフチェックを実施すると、その結果に基づき、AI がこの先 1 年間の仕事や健康、生活がどのようになっているかを予測し、コメントします。 ・インターネットにアクセス可能な環境あれば実施が可能です。専用のソフトやアプリのダウンロードは不要です。 ・受講者登録等のシステムのセットアップは弊社が行なうことで、ご担当者の負担を軽減します。 ・操作や機能上の問い合わせには弊社のヘルプデスクが対応し、ご担当者の負担を軽減します。

別紙

	<p>受講により期待される効果は以下の通りです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エビデンスのあるストレスマネジメントについての方法を学ぶことにより、意識してセルフケアに努めることができるようになり、メンタルヘルス一次予防への効果が期待できます。 ・意識してセルフケアにも努めることができるようになることで、これまで以上に担当業務の生産性、パフォーマンス向上が期待できます。
サービス提供手順	<ol style="list-style-type: none"> 1. Web サイトからの申込または申込書の提出 2. 受講者名簿の提出 3. 受講環境の構築、事前アンケートの実施 4. 利用開始(1 週間～6 週間で実施) 5. 事後アンケートの実施 6. アンケート結果等受講レポートの提出 <p>※契約から実際に利用者に使用いただくまでに、10 営業日程度を想定</p>
サービス継続利用のための工夫(任意記載項目)	<p>リマインドメールを利用者のメールアドレスに決まった時間に通知(1 週間に 1 回～2 回)することにより、サービス離脱を防止します。</p>
サービス利用料	<p>【初期費用(税別)】 セットアップ料 12,000 円</p> <p>【受講費用(税別)】 700 円/人</p> <p>※なお、今回は e ラーニング形式で学ぶことができる「SMART くん」サービスの提供についてのみ補助対象となっておりますが、弊社では「ストレスチェック」という別サービスを準備しております。</p> <p>「ストレスチェック」サービスについては、今回の補助金の対象外となりますが、本「SMARTくん」サービスと併用の場合、割引が発生しますので、詳細は担当者までお問合せください。</p>
利用条件	
サービス提供開始時期	2025 年 9 月より開始可能
契約形態	<p>【契約方法】</p> <p><input type="checkbox"/> 月額 <input type="checkbox"/> 年額 <input checked="" type="checkbox"/> 単発 <input type="checkbox"/> その他()</p> <p>※初期費用、オプション等を除きます。</p> <p>※具体的な利用料は、「サービス利用料」をご確認ください。</p>
	<p>【最低契約期間】</p> <p><input type="checkbox"/> あり(期間:) <input checked="" type="checkbox"/> なし</p>
サービス利用期間	[導入から実施まで 10 営業日程度、実施期間は最大 6 週間程度]

別紙

最低参加人数	[特になし]
その他、サービス導入及び 利用にあたっての条件	[・インターネットに接続できる環境が必要です。 ・受講者のメールアドレスを提供いただきます。]