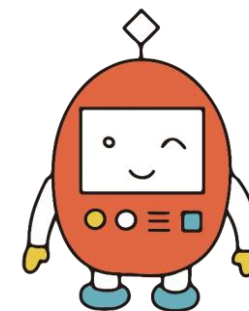


経済産業省補助金事業

企業の「心の健康投資」を支えるサービス導入促進事業 ～公募説明会～

AI支援型インターネット認知行動療法

「SMARTくん」



株式会社フィスメック

2025年6月23日(月)



認知行動療法を気軽に学び、
セルフケアに役立てていただく
eラーニングです。

※アプリのインストール等は一切必要ありません。



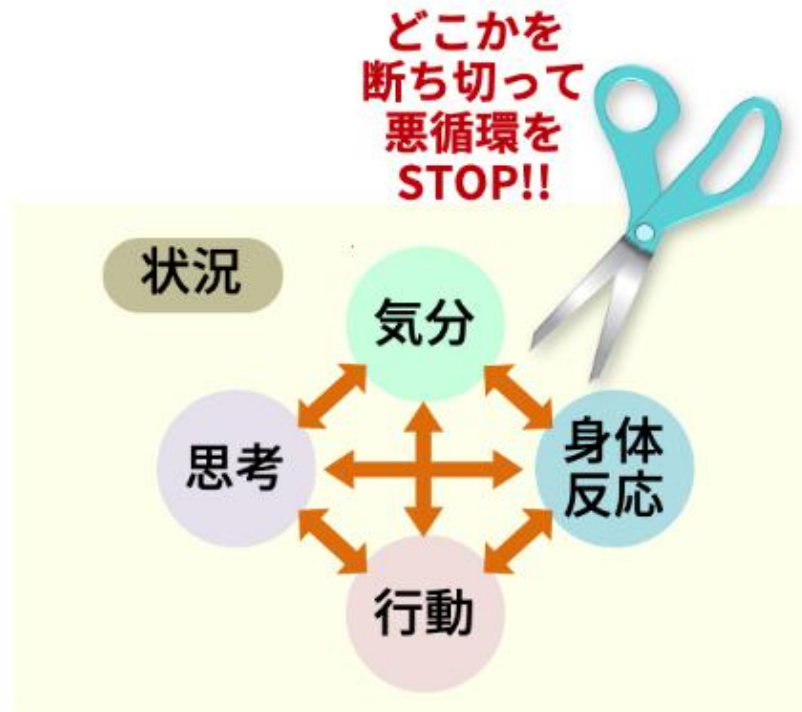
全従業員の方が学習対象となるサービスです

認知行動療法 (Cognitive Behavioral Therapy) とは

認知行動療法 (Cognitive Behavior Therapy) はCBTとも呼ばれ、ストレスなどで固まって狭くなってしまった考えや行動を、ご自身の力で柔らかくときほぐし、自由に考えたり行動したりするのをお手伝いする心理療法です。(国立精神・神経医療研究センターHPより)



<実際の学習画面より>



6回のカリキュラムを1週間に1回、合計6週間で受講するプログラムです。

回 数	カリキュラム内容
1	ストレスの仕組み (心理学的ストレスモデル)
2	自分を分析するコツ (認知行動モデルでの問題整理)
3	心の元気UPのコツ (行動活性化法、リラクセーション技法)
4	頭の切り替え法 (1) (認知再構成法)
5	頭の切り替え法 (2) (認知再構成法)
6	効果的な問題解決 (問題解決技法)

<画面イメージ>

第2回 「自分を分析するコツ」

認知行動モデルでストレスを分析する

(難易度：普通)

ストレスを「認知行動モデル」の5つの視点（状況、思考、気分、行動、身体反応）を使って分析する方法を学びます。
このレッスンを受講することで「認知行動モデルでストレスを分析する」ことができるようになります。

レッスン 自分を分析するコツ

受講可能期間2023年11月1日 - 2024年12月31日
スター獲得数★★
受講中2024年3月4日

レッスンを見る

ワーク 認知行動モデルで自分のストレスを分析

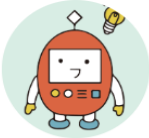
受講可能期間2023年11月1日 - 2024年12月31日
スター獲得数★★

ワークを始める

記録を見る

カリキュラムの中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、生活がどのようなになっているかを予測し、
コメントします。

<画面イメージ>



Smartくん

あなたのよう人は、平均的な人に比べて、

お仕事について

この1年間には

- 😊 仕事のパフォーマンス：あなたの仕事のパフォーマンス（効率）は今より6%上がると思われます。
- 😊 仕事の成功：仕事のことで成功したり、特に仕事がうまくいった経験をする可能性は高めです（平均的な人の+70%）。
- 😊 仕事のトラブル：仕事のことでトラブルや問題がおきて困った経験をする可能性は高めです（平均的な人の+40%）。

あなたの健康・生活について

この1年間で、

- 😊 健康問題：病気をしたり健康に問題がおきる可能性は普通の範囲です（平均的な人の±10%以内）。
- 😊 人間関係：家族や大切な人との人間関係に問題がおきる可能性は普通の範囲です（平均的な人の±10%以内）。
- 😊 家族の心配事：家族の健康や生活に心配なことがおきる可能性は普通の範囲です（平均的な人の±10%以内）。

カリキュラムの中のワークに取り組むと、 記入内容をAIが採点し、フィードバックします。

<画面イメージ>



あなたの入力が正しくできているか、Smartくん聞いてみましょう。よければ「Smartくん採点してもらう」を押してください。

ココロ先生

状況

仕事量が多かったのに会社に言い出せず、抱え込んだ

思考

仕方ない

誰も気にしてくれない

どうしよう

気分

落ち込み50

怒り30

困惑90



ご苦労様でした！状況、思考、気分がうまく記入できているか採点させていただきますね。

Smartくん

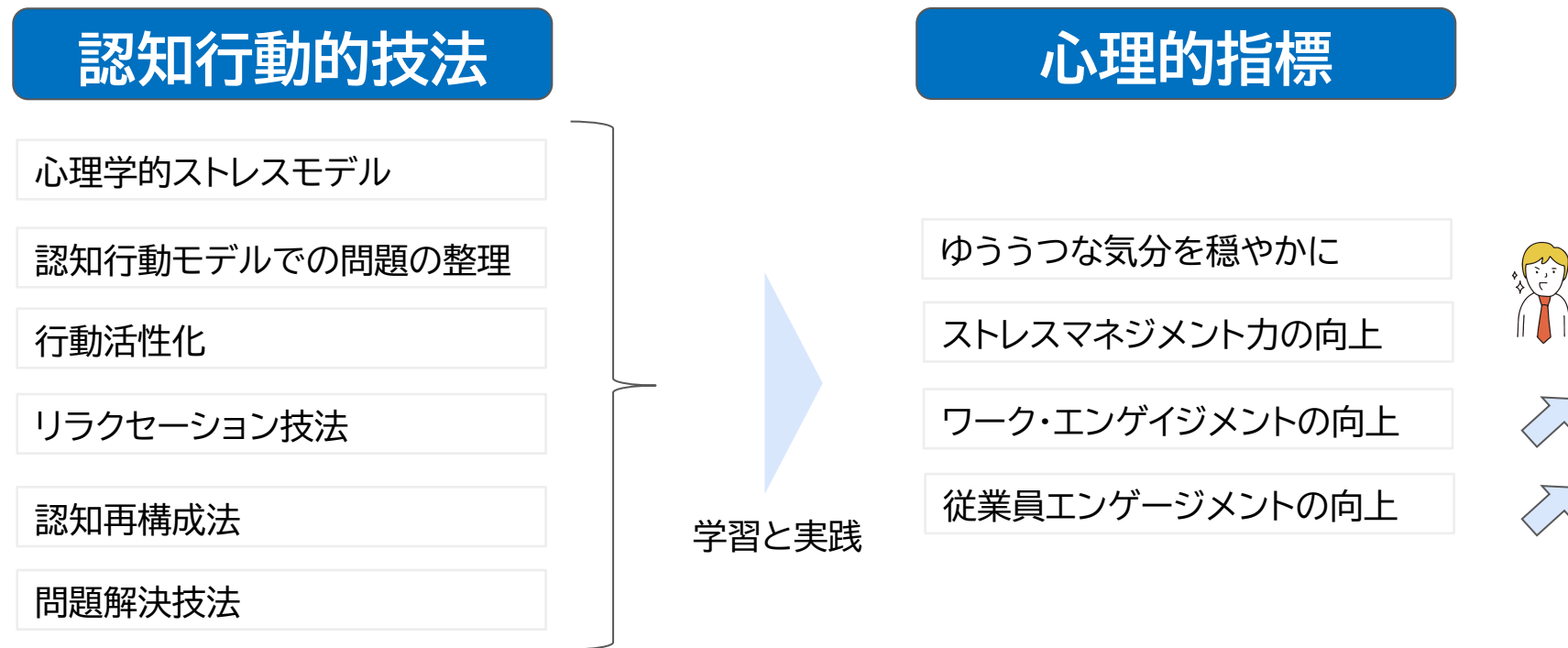
あなたの記入は

数字でいえば100点です。

合格です。状況、思考、気分をうまく入力できています。次のステップに進んでください。

- 気になった部分に  をつけました。  をクリックまたはタップすると、アドバイスが表示されます。
- 特に気になる記載には  マークをつけています。

カリキュラムを体系的に学び、実践することで、
ゆううつな気分を穏やかに切り替えたり、
ワーク・エンゲイジメント等の向上が期待できます。

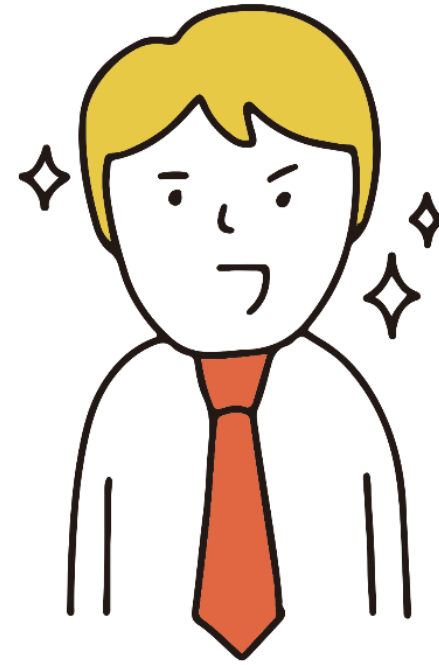


期待される効果

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。



学習と実践



Point

01 ▶

メンタルヘルス研修が必要

実施が必要と感じつつも、なかなか着手・実施ができなかった企業・団体さま

Point

02 ▶

実施に手間をかけたくない

できるだけ簡単に実施したいと考えている企業・団体さま

Point

03 ▶

根拠ある内容を学習させたい

SMARTくんのカリキュラムは学術的に効果が検証済みです。
(東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルス講座)

Point

01 ▶

セットアップは弊社が実施

サービス導入団体のご担当者の心理的・物理的負担を軽減します。

Point

02 ▶

ヘルプデスクの設置

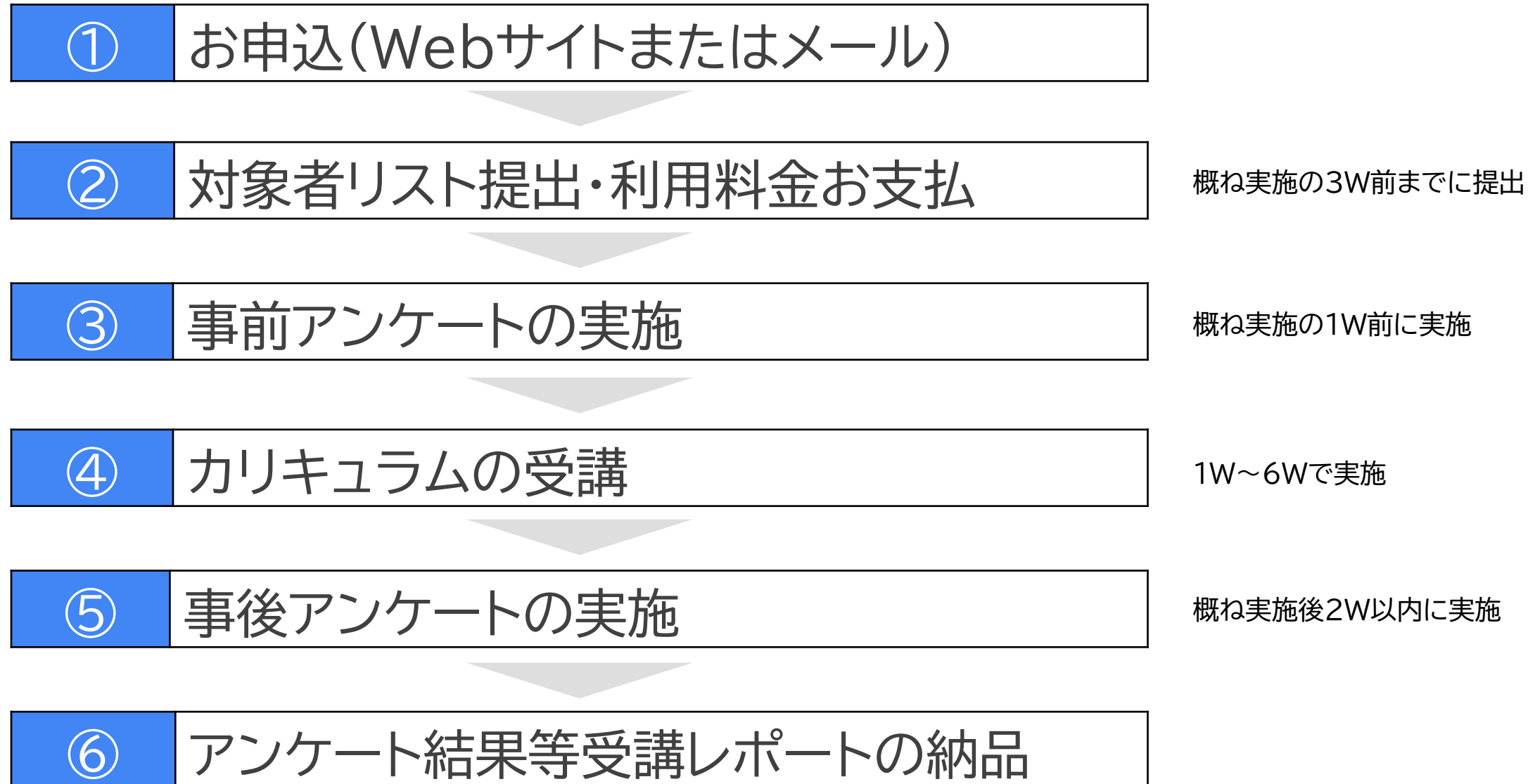
サービス導入団体の受講者ならびにご担当者の心理的・物理的負担を軽減します。

Point

03 ▶

定期的なリマインド

リマインドメールの配信により、受講者の受講途中での離脱を防止します。



社名	株式会社フィスメック（Fine Information Service for Medical Care）
所在地	本　社　東京都千代田区内神田2-15-9 The Kanda 282ビル 9F 西日本支社　大阪府大阪市中央区南船場2-12-10 ダイゼンビル 6F
設立 資本金	設立:平成2年7月2日 資本金:1億円
代表者	小出 建(代表取締役社長)
顧問	井上 令一（順天堂大学名誉教授、精神科医） 渡辺 登（赤坂診療所所長、元日本大学医学部精神医学系教授、精神科医） 原 哲男（原・白川法律事務所所長、弁護士） 下村 洋一（下村労働衛生コンサルタント事務所所長、医師・社会保険労務士）
事業内容	EAP事業・健康経営支援事業(コンサルティング、教育研修、ストレスチェック、サーベイ、カウンセリング、職場復帰支援)
所属団体	・日本産業ストレス学会 ・日本カウンセリング学会 ・日本電話相談学会 ・日本EAP協会
認証	・ISO/IEC27001 登録番号J0520 ・プライバシーマーク認定 認定番号10840198(10) ・健康経営優良法人2025 中小規模法人部門ブライツ500
経営理念	我が社はメンタルヘルス対策を強化する様々なソリューションを提供することにより、 全ての人々が幸せに生きることのできる社会の創設に寄与することを目指す 一、精神健康不調者の発生を未然に防ぐ 一、生産性向上・業績向上につながる生き生きとした職場づくりの構築を支援する。 一、経営者・人事労務担当者の負担軽減を図る

お問い合わせ先
smart-cbt@fismec.co.jp

「SMARTくん」特設サイト
<https://www.fismec.co.jp/education/smart-cbt/>

