

サービス紹介資料

基本情報について

事業名	[認知行動療法セルフヘルプアプリ「emol」を活用した中小企業向けメンタルヘルス支援モデルの実証事業]
事業者名	[emol 株式会社]
お問い合わせ先	メールアドレス: [support@emol.jp]

サービス内容・サービス料金について

サービス名	[emol for employee]
サービス紹介リンク先 (URL)	[https://emol.jp/employee]
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)	本サービスは、従業員の「心の健康」を守るために開発された、スマートフォンで手軽に使えるセルフケアアプリと、専門家によるオンラインカウンセリングを組み合わせたメンタルヘルス支援サービスです。社内に専門スタッフを置く必要がなく、人事担当者のご負担も最小限で導入できる仕組みです。 サービスの基盤には、「認知行動療法 (CBT)」と「アクセプタンス & コミットメント・セラピー (ACT)」という、心理学の理論に基づく 2 つのプログラムがあります。CBT は、ストレスの原因となる考え方のクセに気づき、より柔軟な捉え方を身につけることで心の負担を軽くする方法です。ACT は、不安やストレスを無理に消すのではなく、ありのまま受け入れながら、自分の大切にしたい価値に沿って行動していくことを支援する方法です。どちらも専門機関や医療現場で広く使われており、その効果は科学的に確かめられています。 こうした内容を、アプリを通じて日々 10～15 分程度、全 8～14 回のセッションで少しずつ学べるように構成しており、社員の方々が自分のペースで取り組むことができます。また、必要に応じて、認知行動療法に特化したカウンセラーとオンラインで相談できる体制も整えているため、不調の早期発見や重症化の予防にもつながります。 導入企業では、実際に、90%以上の高い完了率が確認されています。さらに、大学との共同研究では、うつ傾向やストレスの改善効果も報告されており、安心してご活用いただけます。 中小企業においては、ストレスチェックの実施だけで終わるのではなく、その後の実効性あるケア体制づくりが重要です。本サービスは、従業員が「試

	しやすい入口」から心の健康と向き合えるよう設計されており、企業全体の生産性や定着率向上にも貢献することが期待されています。
サービス提供手順	1. 契約(1～2 週間程度) サービス導入にあたって、企業ご担当者様へのヒアリングを行い、現場の課題や従業員層の状況を共有いただきます。そのうえで、契約手続きを進めさせていただきます。 ※ヒアリング内容はプログラムの案内方法や初期設定の最適化に活用いたします。 2. 導入準備(2～4 週間程度) ・従業員専用サイトの構築: 対象企業ごとに利用者登録・アクセス導線の準備を行います。 ・オリエンテーションの実施: 従業員向けに 2 時間程度のオンライン説明会(録画対応可)を実施し、アプリの利用方法や活用のポイントをご案内します。 3. 利用開始(3～6 ヶ月程度) 従業員は、スマートフォンアプリを通じてセルフケアプログラム(ACT/iCBT)を週 1 回ペースで実施します。必要に応じて、web ページからオンラインカウンセリングの予約・利用も可能です。 4. フィードバック(月次) 利用開始後は、月に 1 回の頻度で、利用状況や心理指標の変化、利用者満足度などを簡潔にまとめたフィードバックレポートを企業様にご提出いたします。 個人が特定されない範囲で集計・分析を行うため、プライバシーにも十分配慮した形式です。
サービス継続利用のための工夫(任意記載項目)	■ 1. 初期離脱を防ぐ設計と導入支援 オリエンテーションの実施: 利用開始前に、従業員向けのオンライン説明会(録画対応可)を実施。アプリの目的や使い方、活用方法を具体的に紹介することで不安や疑問を解消し、スムーズな初期利用につなげます。 専用サイトからワンクリックでアクセス: スマートフォンや PC からすぐに利用できる UI 設計で、「はじめの一歩」の心理的負担を軽減します。 ■ 2. 継続しやすいコンテンツ設計 1 回 10～15 分の短時間セッション: 業務の合間にも取り組みやすい構成により、忙しい従業員でも無理なく続けられます。 チャット形式やイラスト・動画による解説: 視覚的・対話的に進められる工夫を凝らすことで、専門用語への抵抗感や“治療っぽさ”を和らげ、自然な学びを促します。 ■ 3. 心理的ハードルへの配慮 匿名性の高い利用設計: 人事や上司に知られることなく利用できる仕組みで、プライバシーに関する懸念を低減。

別紙

サービス利用料	【初期費用】 企業専用申し込みページ作成、事前説明会 250,000 円 【利用料金】 ＜セルフケアプログラム＞ ACT プログラム 1 ライセンス 5,500 円/年 iCBT プログラム 1 ライセンス 5,500 円/年 ＜カウンセリング＞ オンライン認知行動カウンセリング（1回あたり 30 分） 4,400 円/回
利用条件	
サービス提供開始時期	2025 年 6 月より開始可能
契約形態	☐ 月額 ☒ 年額 ☒ 単発 ☐ その他() ※「単発」はオンライン認知行動カウンセリングとなります ※初期費用、オプション等を除きます。 ※具体的な利用料は、「サービス利用料」をご確認ください。
	【最低契約期間】 ☐ あり(期間:) ☒ なし
本サービスで想定されるサービス利用期間	[導入から実施まで 2 週間～1 ヶ月程度、実施期間は 3 ヶ月～1 年間程度]
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	[特になし]