

emol

FOR EMPLOYEE

認知行動療法(CBT)を

誰でも・どこでも・手軽に



セルフケア

対象者：全従業員

emolセルフケアプログラム

認知行動療法に基づいたセルフケアプログラムにより、健康の保持・増進や抑うつや不安の予防スキルを身につける



カウンセリング

対象者：全従業員、不調者

emolカウンセリング

認知行動療法に特化したカウンセリング。
心理師とのオンライン対話を通じて
認知行動療法を実践します。



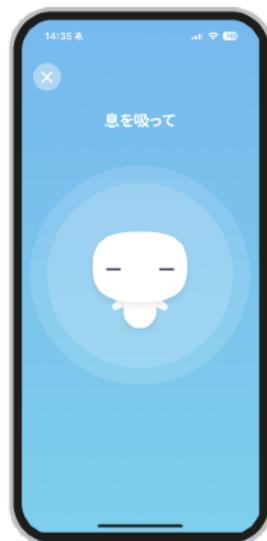
Lecture レクチャー

チャットボットで認知行動療法 (CBT) について、サポートキャラクターの『ロク』がレクチャー



Practice 実践

不安な気持ちに効果的なエクササイズを実践したり、思考の整理をしたりCBTを実践



Learn 学ぶ

ムービー、漫画、オーディオなどさまざまなコンテンツで楽しくCBTを学べる



Review 振り返り

チャット上での会話から自動でき記録したり、行動実施記録などを後で振り返りができる



早稲田大学人間科学部・大学院人間科学研究所 大月研究室共同開発

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共同開発



不安のための ACT プログラム

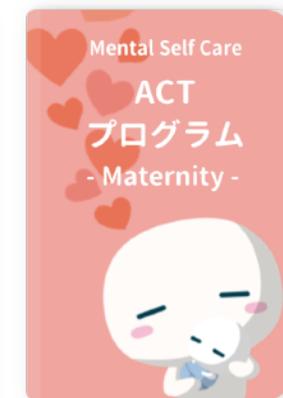
ACT (アクセプタンス&コミットメント・セラピー) の手法を用いて、不安の感情との付き合い方を学び身につけるためのプログラムです。全17セッションを2ヶ月程度かけて行います。



働く人のための CBT

働く人のための 認知行動療法

働いている人にフォーカスした、本格的な認知行動療法を学び、実践できるプログラムです。全15セッションを2ヶ月程度かけて行います。

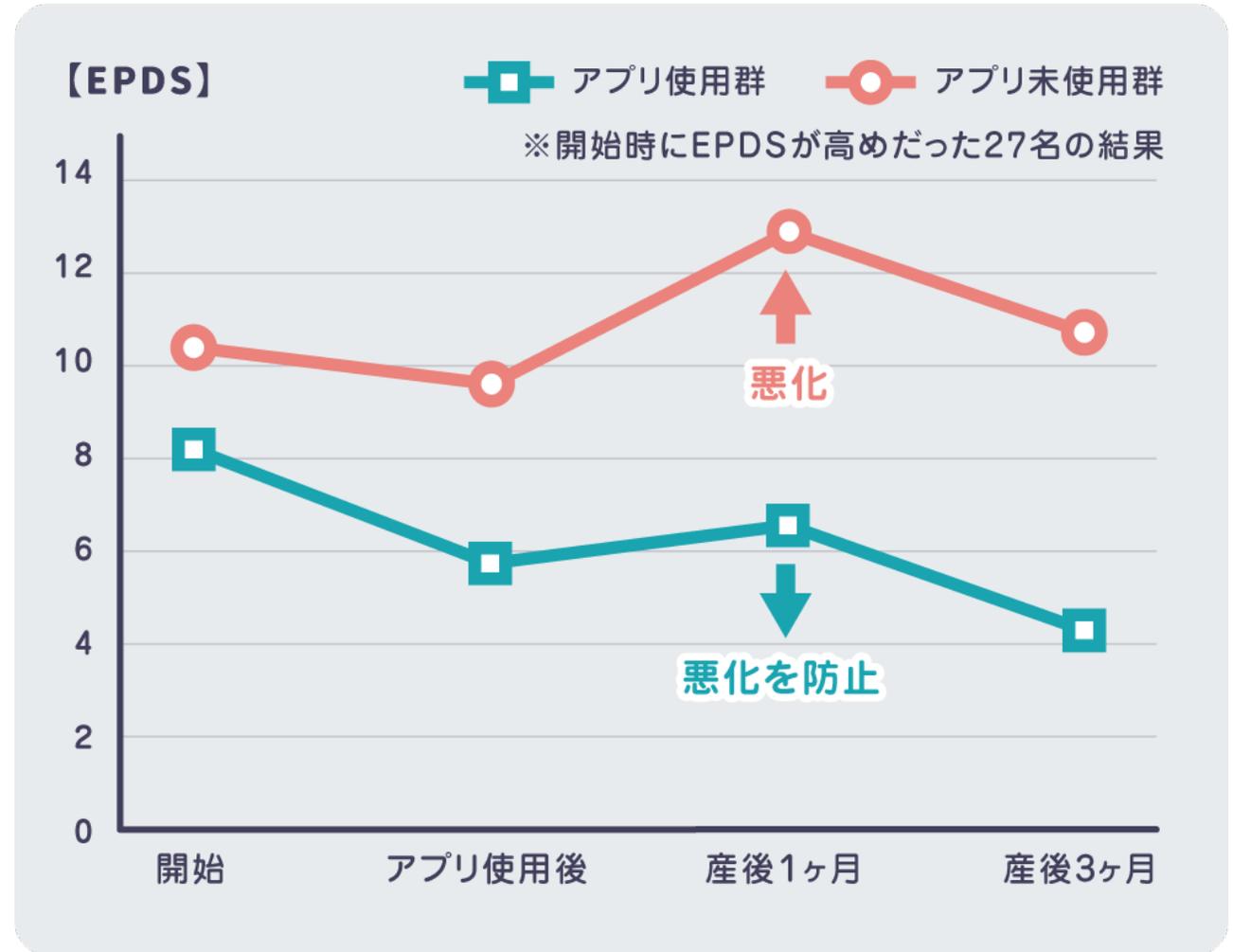


『ACTプログラム』

共同研究開発：早稲田大学人間科学部
大学院人間科学研究科 大月研究室

2年間に及ぶ研究結果より、妊娠期間にemolアプリの『ACTプログラム - Maternity』を利用した群と利用しなかった群の比較研究にて、産後1ヶ月、3ヶ月後の産後うつリスクを測定するEPDS（エジンバラ産後うつ病自己評価票）の指標の悪化を防ぐことが確認されました。

※EPDS：満点30点。9点以上であれば産後うつの可能性が高いと判断される。
※開始時にはEPDSに有意な差はありませんでしたが、3週間後（ $p<.01$, $d=2.14$ ）、産後1ヶ月（ $p<.01$, $d=3.50$ ）、産後3ヶ月（ $p<.01$, $d=3.58$ ）において有意な差が示されました。



従業員一人一人の悩みに、科学的アプローチ

従業員一人一人の悩んでいることを紐解きながら、
状況、悩みに合わせた認知行動カウンセリングを心理師と1対1でしっかり実践できます。

Point 1

認知行動療法に特化したカウンセリング

認知行動療法の専門的なアプローチを用いることで、効果的に問題に取り組むことが可能です。



Point 2

経験豊富な厳選されたカウンセラー

認知行動療法の経験が豊富な公認心理師および臨床心理士の資格を有したカウンセラーのみが属しています。



利用者の声

お悩み：抑うつ、落ち込み

女性

30代前半

気持ちが沈みがちで、何をしても楽しくない状態が続いていました。カウンセリングを受けることで、自分の気持ちに向き合い、少しずつできることを増やしていく方法を学びました。今では気分の波が少しずつ落ち着いてきて、また前向きに過ごせるようになりました

お悩み：対人不安

女性

30代前半

何かあるたびに最悪のことばかり考えてしまい、不安でいっぱいでした。カウンセラーと話すことで、不安を整理し、現実的な考え方を身につける方法を学びました。今では、不安に押しつぶされることが減り、少しずつ落ち着いて過ごせるようになっています。

お悩み：強迫的な考え

男性

30代前半

同じことを何度も確認しないと不安になり、行動が止められませんでした。カウンセリングでは、自分の考え方のクセに気づき、不安に振り回されない方法を学ぶことができました。時間がかかりましたが、今では少しずつ自分をコントロールできるようになりました。

お悩み：不注意

女性

20代前半

ミスが多く、周囲とのコミュニケーションが苦手で悩んでいました。カウンセラーと話すことで、自分に合ったやり方を見つけ、日常の困りごとを減らすことができました。今では自信を持って行動できることが増え、少しずつ自分の特性と向き合えるようになっています。

認知行動療法の専門家による継続的な指導体制

カウンセラーの対応力を維持・向上させるため、当サービスでは認知行動療法の専門家が定期的な技術指導を行っています。豊富な臨床経験と高度な専門性を持つスーパーバイザーによる継続的なスーパービジョンを通じて、認知行動療法に基づいた質の高い支援を安定的に提供しています。



大月 友 先生

早稲田大学人間科学学術院 教授

<専門領域>

- ・ 認知行動療法
- ・ 不安症、強迫症、うつ病、発達障害
- ・ ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）など



金井 嘉宏 先生

東北学院大学 人間科学部 教授

<専門領域>

- ・ 認知行動療法
- ・ 不安症、強迫症、うつ病、その他ストレス関連症状
- ・ コンパッション など

ご契約

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。

導入準備

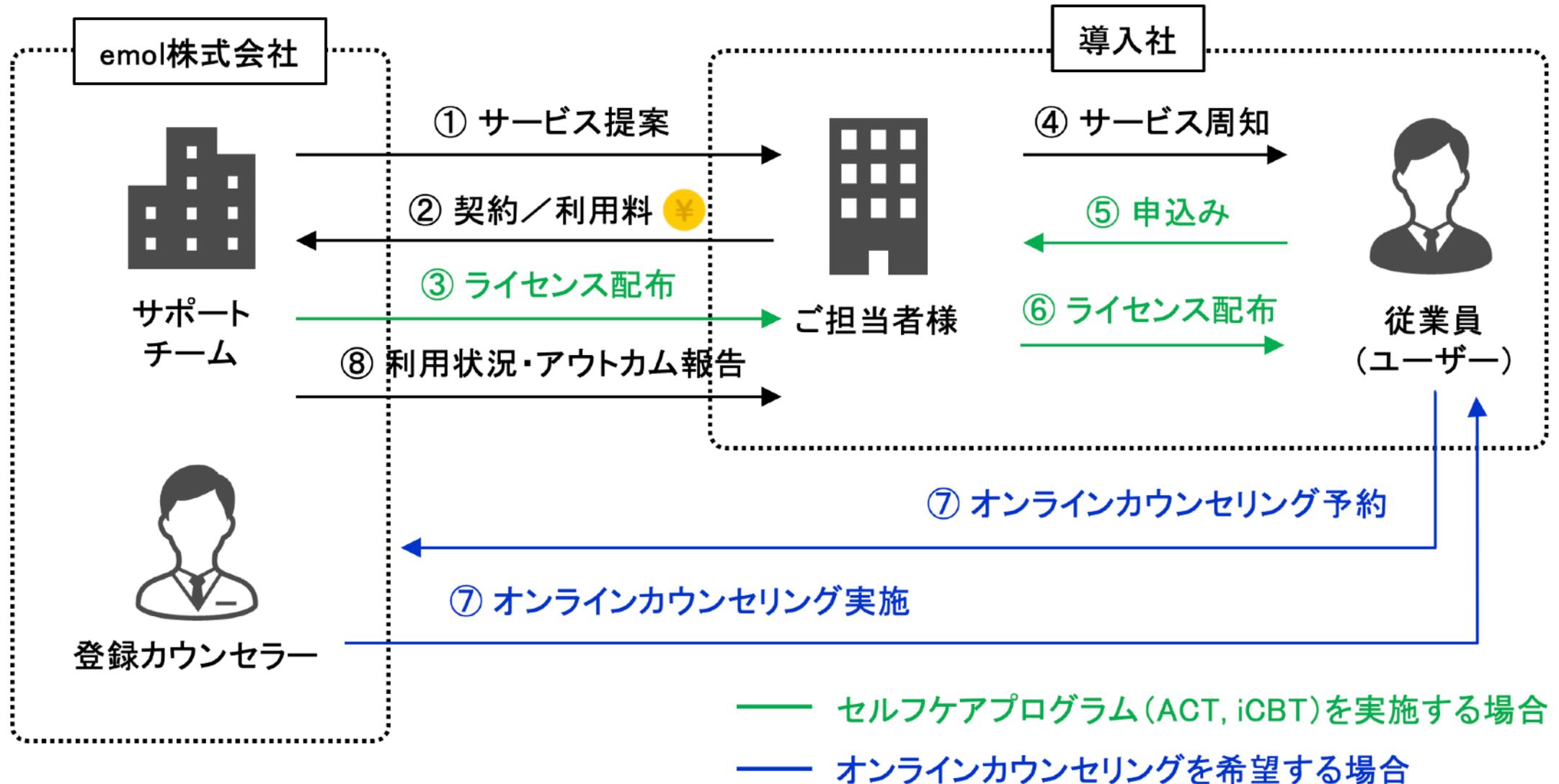
2～4週間程度

- ・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。

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。
- ・利用開始後は、月に1回の頻度で、利用状況などのフィードバックレポートを企業様にご提出いたします。



会社名	emol株式会社
設立	2019年3月
資本金	207,000,001円
代表者	代表取締役CEO 千頭 沙織
所在地	東京都豊島区東池袋3-21-18 第一笠原ビル3F
事業内容	メンタルヘルスケアサービス「emol」の企画・開発・運営
認証取得規格	ISO27001 (ISMS) : 情報セキュリティ  
メディア掲載	    