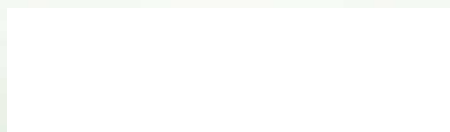


Withコロナ時代における未来アイデア
～メンタルヘルスに関する
アイデアについて～



自分に取り組むテーマ/ターゲット顧客

ビジネスパーソン のメンタルヘルス



仕事、またはプライベートな事情等の高ストレス環境
下での体調不良の症状に悩むビジネスパーソン

※重症化（休職）に至る前に防ぐ

対象者(症状の段階)

本件の対象者の領域

医療(心療内科・精神科)の領域

出典) 順天堂大学医療看護学部 医療看護研究 第14巻1号(2017)
IT産業で働くシステムエンジニアがメンタルヘルス不調をきっかけに休職に至るまでのプロセス

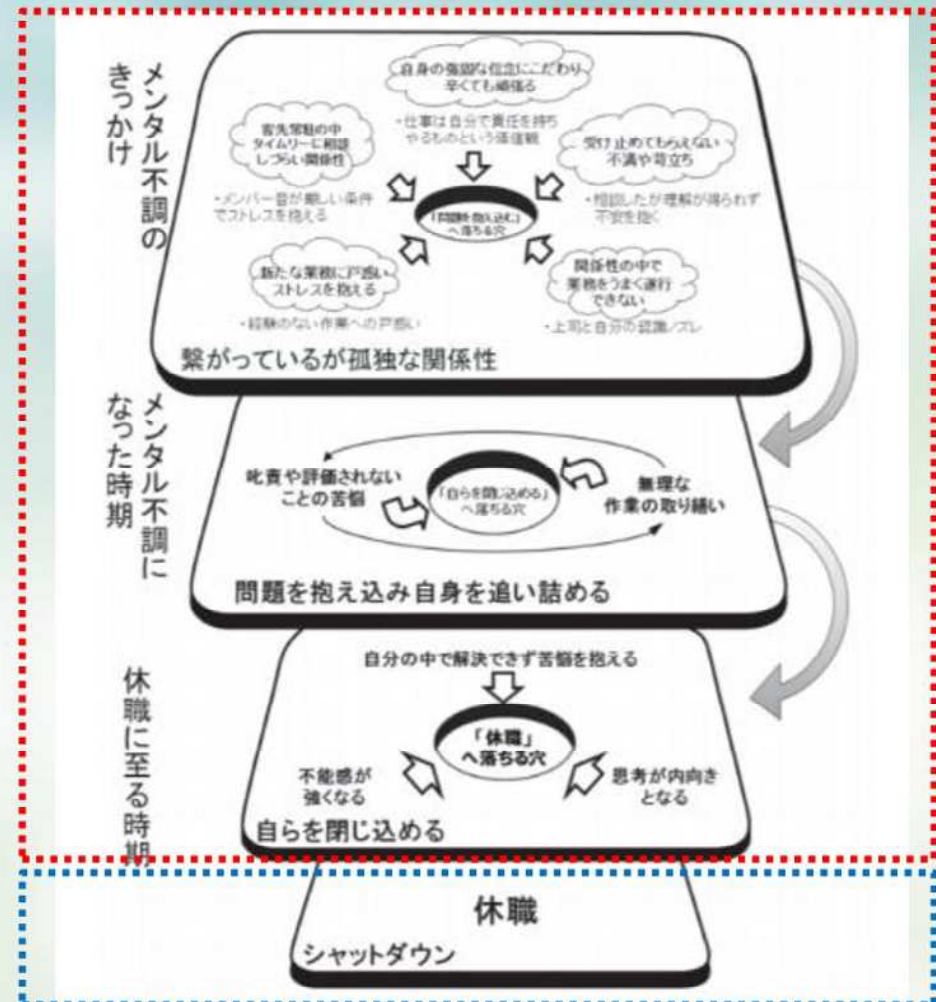


図1 カテゴリー関連図

WILL

自分自身が昨年末に仕事上のストレスにより、体調不良に陥った際に誰にも相談できない“孤独感”と“休職” or “人事異動”の2択を迫られるというとても苦しい経験をした

同じような悩みで苦しんでいる方の手助けや、また将来苦しむかもしれない方を未然に防ぎたい。

FACT 厚労省調査①

過去1年間にメンタルヘルス不調により連続1か月以上休業した社員がいた事業者の割合



うち5割が10人以上

強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者割合の推移（労働者計＝100%）



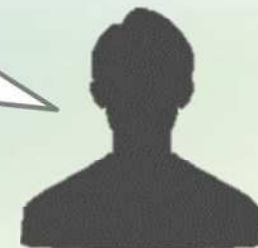
休職・退職の予備軍

ヒアリング① 休職経験者



ある朝、突然動けなくなって心療内科を受診。それまでは精神的・身体的な疲労を感じていたが、まだ仕事ができると思っていた。

仕事の繁忙時期が続き、集中力の低下によるミスが増えたことを自覚していたが、プロジェクトに目途が立った後、突然仕事ができない状態になった

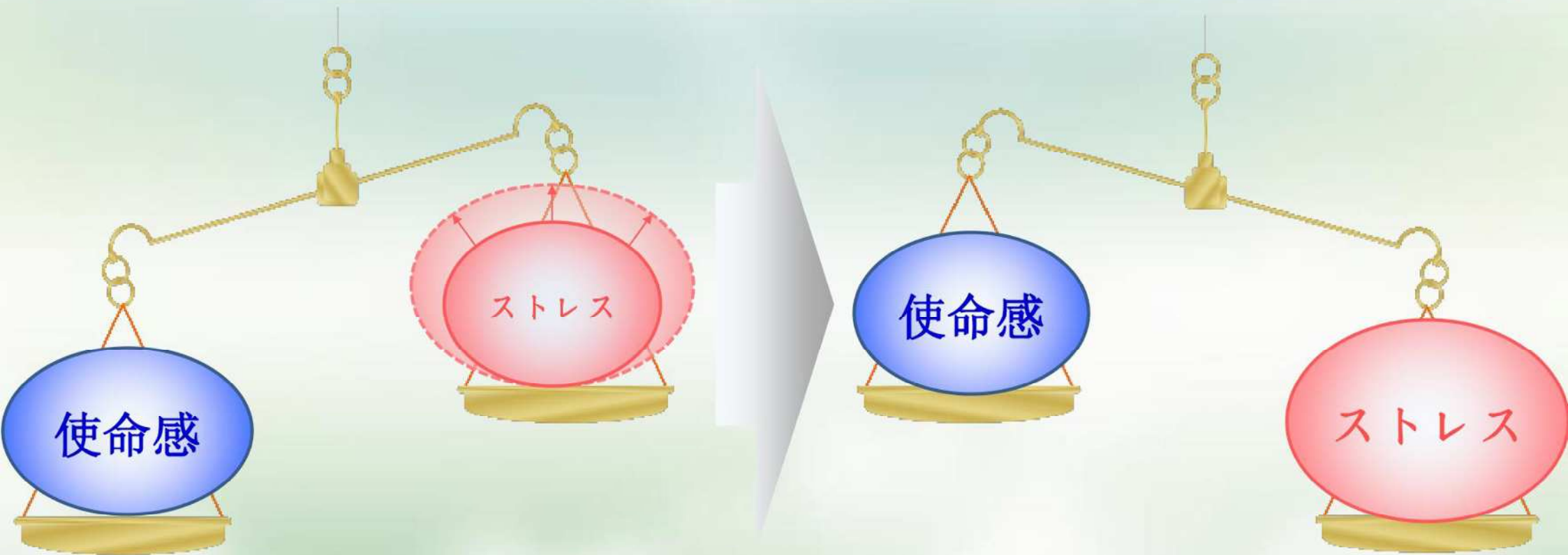


精神的な落ち込みを自覚していてもそれまでは会社に通勤していたが、ある朝、会社のビルを見たときに突然一歩も前に進めなくなった。

ずっと“不安”に苛まれながらも仕事を続けていたが、ある日自分の仕事の判断に対する“不安”が大きくなり、突然この状態では仕事ができないと直感した。

ヒアリング② 休職経験者（イメージ）

普段は使命感で抑え込んでいたストレスが、抑えきれない程に拡大して休職に至る（体が急ブレーキをかける）



つまり対象者の真の課題は・・・

“わからない”こと

- 自分が今どういう状態なのか“わからない”
- 自分が重症化（休職）する前に何をすればよいのか“わからない”

FACT 厚労省調査

ストレスを相談できる相手
(ストレスを相談できる人がいる労働者=100%)

実際に相談した相手
(実際に相談した労働者=100%)



会社の相談窓口はほぼ利用されていない

FACT 厚労省調査

ストレスを相談できる相手
(ストレスを相談できる人がいる労働者=100%)

実際に相談した相手
(実際に相談した労働者 = 100%)



「上司・同僚」「家族・友人」は
相談はできるが、心配をかけたく
ないという意思が働き、自分を追
い込んでしまう。
※対象者のヒアリングの結果

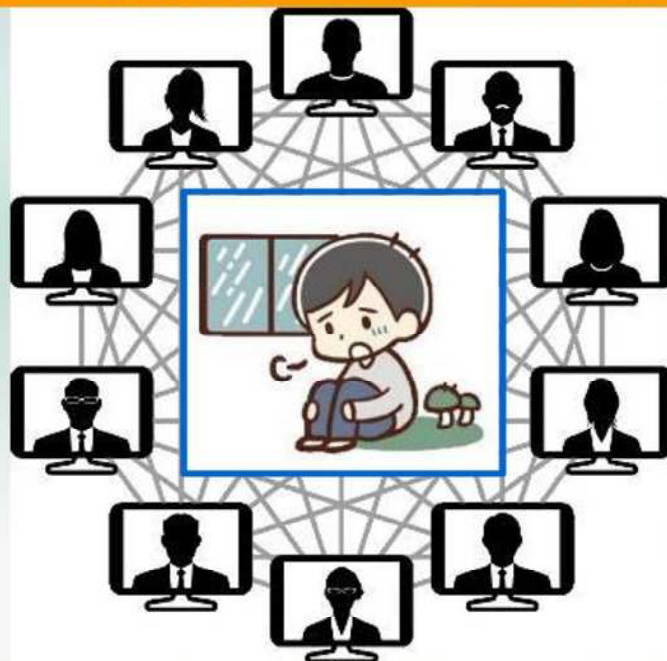
問題の構造

社内相談窓口



心理的ハードル高く、相談しづらい

リモート社会の進展による孤立化



上司・同僚
家族・友人



心配をかけたくない
という意思が働く

仮説

本人の状態を“他覚し”、“重症化（休職）を防ぐ”ことができる
【第三の存在】が必要では？

仮説 『第三の存在』①

本人の状態を“他覚し”、“重症化を防ぐ”ことができる
【第三の存在】

1人で抱え込む



アプローチ

“他覚する”

本人に定期的にコンタクトし、本人の状態や異変に気付ける存在

“重症化を防ぐ”

本人に対して心理的なケアができる存在

+

第三の存在

仮説 『第三の存在』②

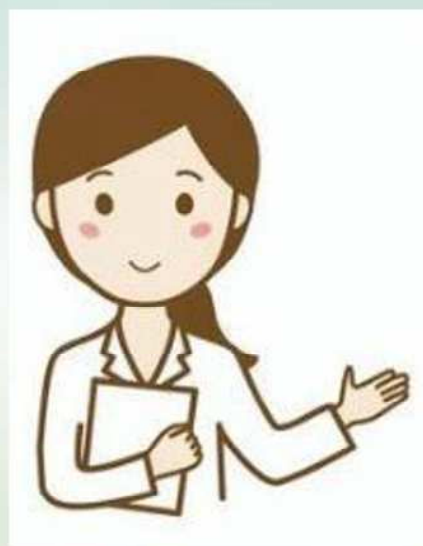
“他覚する” 存在

整体師



“重症化を防ぐ”
存在

心理カウンセラー
(臨床心理士・公認心理師)



+

=

『第三の
存在』

仮説検証① 整体院ヒアリング

- ・メンタル不調の方は自律神経の不調により、肩こり、腰痛等、猫背) 目の焦点が合わない等の症状とカウンセリング内容で“他覚する”ことは可能
- ・メンタルを崩し気味の方は施術中にリラックスすると抱えている悩みを話されることが多い
- ・スタッフに対して傾聴の勉強会等を実施し、心理面での対応はしているが、専門家ではない為、あくまで傾聴に留まり、具体的なアドバイスや心理的なケアまでは難しい



仮説検証② 臨床心理士ヒアリング

- 本来、心理カウンセリングは“人生をよりよくする”為の存在であり、気軽に利用してもらいたい
- 心理カウンセリングは重症化した人が行くところというイメージが強く、日本の心理カウンセリング業界全体として心理的ハードルの高さは課題
- 臨床心理士と公認心理士は資格を持っていても心理カウンセリング単体では生計を立てることが難しく、他の仕事と掛け持ちしている方が多い



ソリューション(案)

自分の状態に
気づき、重症
化を防ぐ



通院

1メニュー
として提案



全体の1メ
ニューとして提
供
お客様のロイヤ
リティ向上

心理カウンセリング

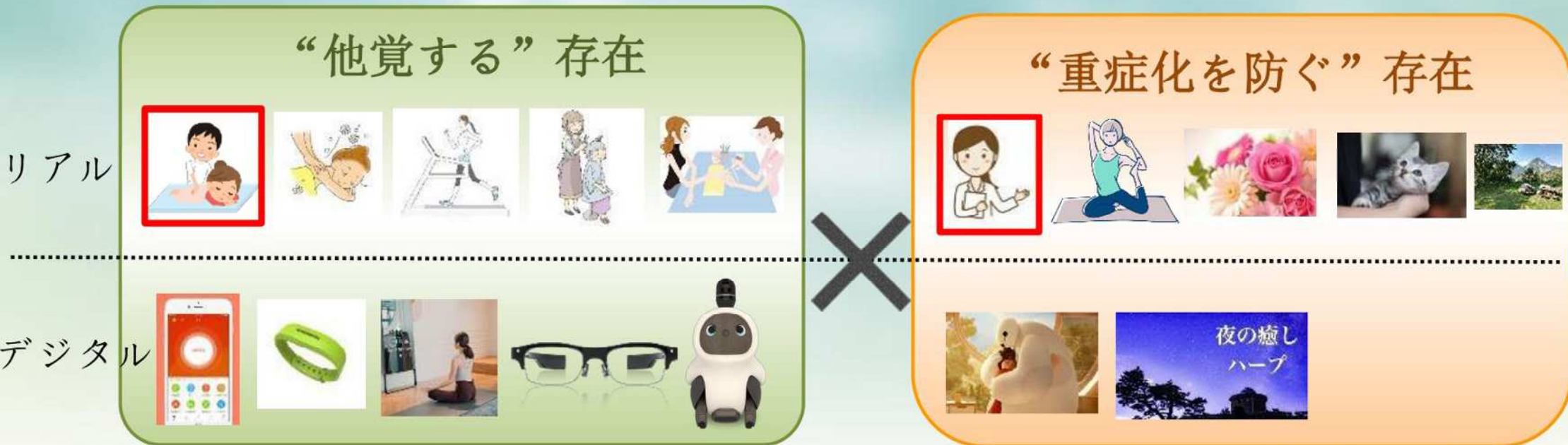
依頼

心理的ハードル
の低下



- 整体院の1メニューとして心理カウンセリングを提供
- 整体院の依頼に基づき、心理カウンセラーによるカウンセリングを実施
- 心理カウンセリングの心理的ハードルを下げ、助けられる対象者を拡大する

実現したい世界(構想)



個々の状況の異なる顧客に対し、最適な組み合わせを提案し、
様々な状況の顧客を“他覚”し、支援する。



目指したいゴール

真面目な人が心理的要因
に左右されず、活躍でき
る社会