
コロナ禍・テレワーク実施における ICTを活用したメンタルヘルス対策

一般社団法人 国際EAP協会 日本支部
理事・ICT担当 西川あゆみ

自己紹介

西川あゆみ

イーエーピー

- 一社) 国際 E A P 協会 日本支部 理事 (ICT 広報担当)

ワークウェイ

- WorkWay 株式会社 (現職)

- NPO法人メンタル・レスキュー協会 理事 (企画部)

- 2002年 株式会社イーブ創業 (起業)

- 1989年-2002年 モトローラ株式会社

- チャットカウンセラー
- 国際EAPコンサルタント (CEAP-I)
- メンタルレスキューインストラクター (MRI)
- うつ・クライシス専門カウンセラー
- 感情ケアプログラムインストラクター
- MTI公認メディエーションインストラクター
- 経営修士

EAPとは？

EAPとはEmployee Assistance Program(従業員支援プログラム)の略

従業員支援（EA）とは個人的な問題や職場の生産性に関連する問題を予防・発見・解決して従業員と職場の能率を高めるために、独自のコア・テクノロジー（※字スライドのURL参照）を活用する職場の資源であり、EAPに関するEAPA規格及び専門家のための手引きでは、

- (1) 職場組織が生産性の問題に取り組むこと、
- (2) 「従業員であるクライアント」が、健康問題、夫婦間の問題、家族の問題、経済的問題、アルコール問題、薬物問題、法律問題、情緒的問題、ストレス、などを含む(ただしこれらに限定されない)、仕事のパフォーマンスに影響を及ぼしうる個人的な問題と向き合って解決すること、

の二点を援助するようデザインされた職場向けのプログラムである、と定義されている。

(一社) 国際EAP協会

当協会はアメリカ合衆国ヴァージニア州に本拠地をおく

国際EAP協会 <https://www.eapassn.org/> (英語)

の支部、日本支部 <https://www.eapatokyo.org/> (日本語)

主活動

- 1) **EAP専門家養成**
EAPの基本 (1日)
EAPコンサルタント技能検定 (2日)
国際EAPコンサルタント養成 (20時間~60時間)
CEAP志願者向け受検対策講座 継続教育 等
- 2) **リサーチ・研究**
- 3) **会員向け情報資源 (アルコール依存、法律、ワークライフ等)**
- 4) **ブロードブラッシュ研修**

コロナ禍におけるメンタル不調

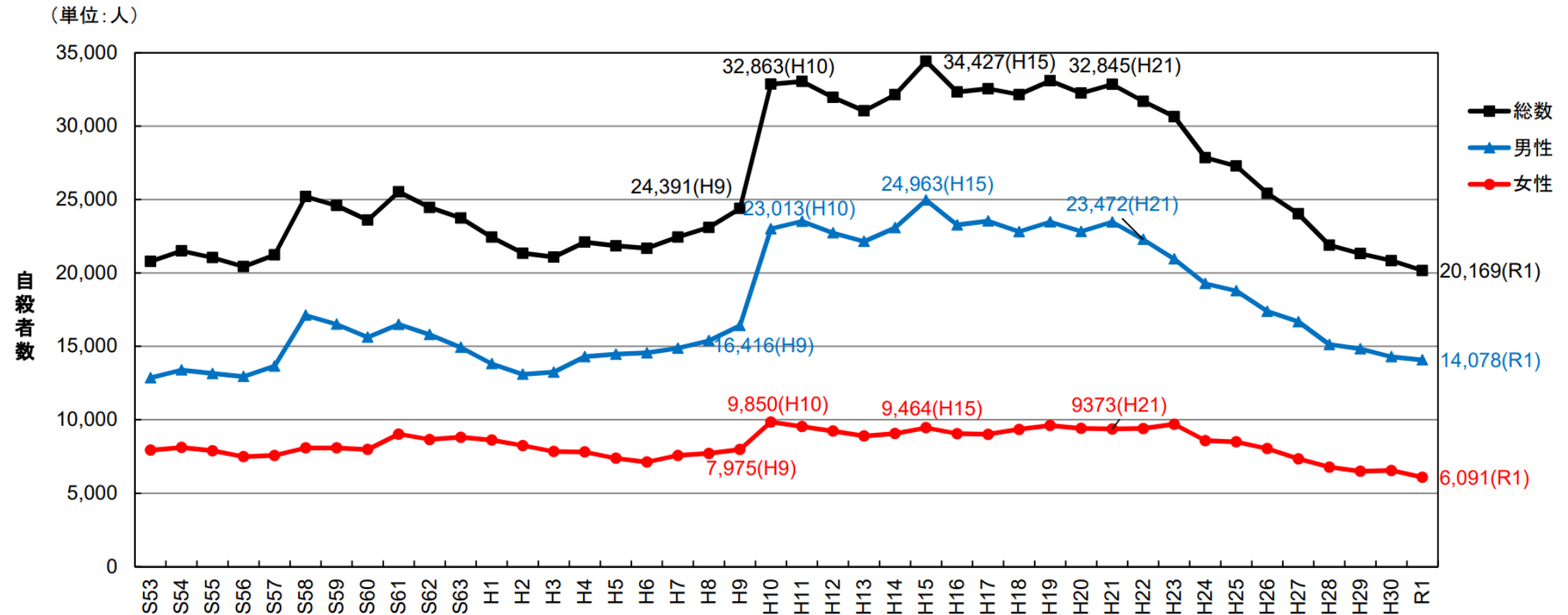
注意喚起

このプレゼンでは自殺データについて触れています。
具体的な事例、写真、描写はありませんが、
聞くことによって影響を受ける可能性がありますので、
気持ちに余裕がない時は、後日確認するようにしてください。

自殺者数の年次推移

○令和元年の自殺者数は20,169人となり、対前年比671人（約3.2%）減。平成22年以降、10年連続の減少となり、昭和53年から始めた自殺統計で過去最少となっている。

○男女別にみると、男性は10年連続の減少となっている。また、男性の自殺者数は、女性の約2.3倍となっている。

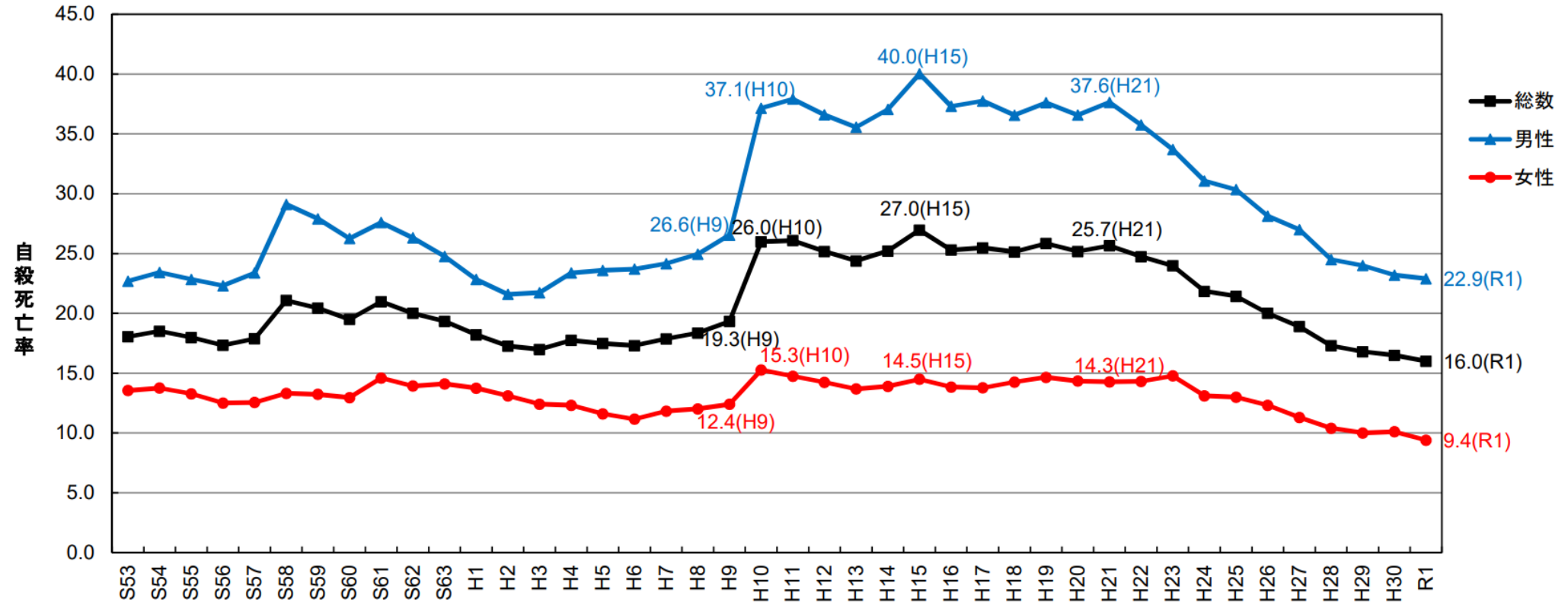


景気や社会情勢に影響をうける自殺

総数及び男女別自殺死亡率の年次推移

○令和元年の自殺死亡率は16.0となり、平成22年以降、10年連続の低下となっている。また、昨年に続き、過去最小を更新している。

○男女別にみると、男性は10年連続で低下した。また、男性は、女性の約2.4倍となっている。



注)「自殺死亡率」とは、人口10万人当たりの自殺者数をいう。

資料：警察庁自殺統計原票データ、総務省「国勢調査」及び「人口推計」より厚生労働省作成

昨年比でR2、7月以降女性の自殺増加

1 自殺者総数													【令和2年12月7日集計】
	合 計	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
R2総数	19,101	1,680	1,453	1,749	1,502	1,581	1,570	1,851	1,910	1,849	2,158	1,798	-
うち男	12,769	1,185	1,026	1,243	1,060	1,088	1,061	1,189	1,241	1,201	1,306	1,169	
うち女	6,332	495	427	506	442	493	509	662	669	648	852	629	
R1総数	20,169	1,684	1,615	1,856	1,814	1,853	1,640	1,793	1,603	1,662	1,539	1,616	1,494
男性	14,078	1,176	1,122	1,324	1,289	1,298	1,145	1,230	1,139	1,161	1,073	1,086	1,035
女性	6,091	508	493	532	525	555	495	563	464	501	466	530	459

テレワークにおけるメンタルケア

テレワークとコロナ禍による変化

働き方

**子育てしながらの
テレワーク**

**経済的
不確かな見通し**

**自分と大事な他者の
健康不安**

メンタルダウンの特徴

うつ状態

過度な不安

嗜好品の摂取

PTSD

適応力低下



ICTを活用したメンタルケア

ウェルビーイング・インデックス

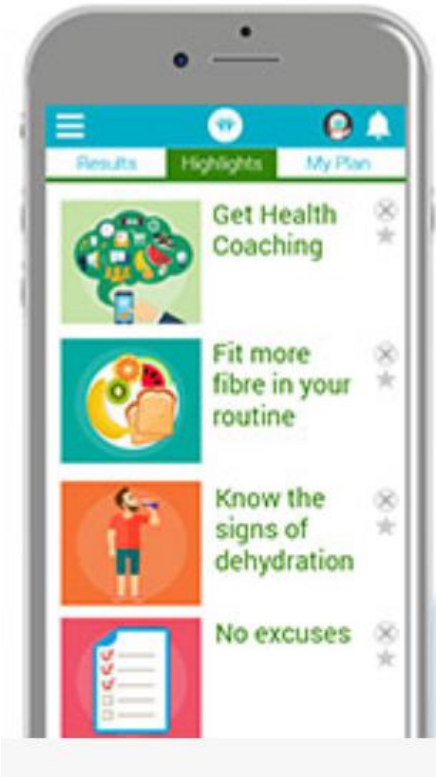
フィジカル



サイコロジカル

ソーシャル

プレゼンティーズム対策 ～コンディション・マネジメント～



ヘルスリスク
チェック

法律

メンタル

人間関係

食事

運動

ファイナンシャル



トリートメント

カウンセリング

プレゼンティーズム対策

～トリートメント・ディシジョン～



オンライン診療・診断

オンライン処方と配達

健康教育

プレゼンテーションイズム対策

～カウンセリング～

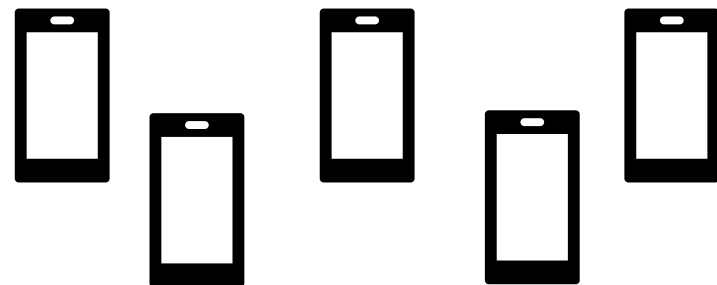


対面 （F2F・オンライン）

音声・電話 （固定・携帯）

テキスト （リアルからグ）

SNS/チャットカウンセリング



ユーザー

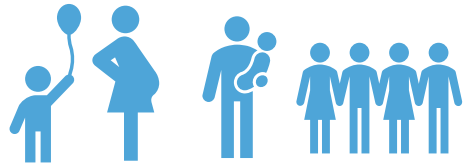
- ・ アクセス利便性
- ・ 離脱自由

カウンセラー(支援者)

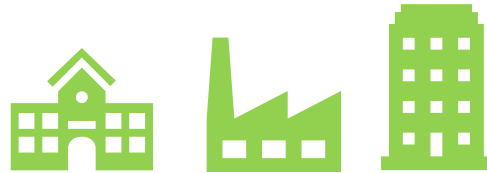
- ・ リアルタイムによる支援上のメリット

メンタルケアの今後

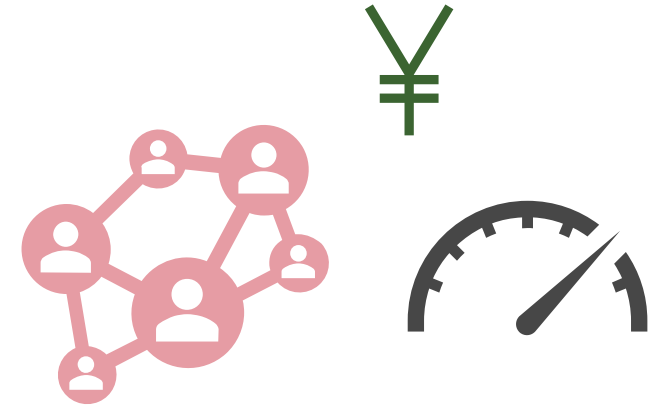
プログラムデザイン



- 正規雇用者
- 非正規雇用者
- 求職者
- 療養中(休職中)
- 学生
- 自営業者



- 企業・団体
- 学校
- 自治体
- NPO
- 町内会など



メンタルケアの
プログラムデザイン

ありがとうございました

これで終了です。