

コケアを活用したこころのセーフティネットと
職場環境改善の促進

社会背景

令和6年厚生労働白書によると精神疾患で治療を受ける人は増加傾向

出典:令和6年版厚生労働白書より

- ・うつ病や適応障害などの精神疾患で治療を受ける人が2020年にはおよそ586万人にのぼる
- ・多様化したストレスへの支援体制の構築の必要を提言している

職域における精神障害の労災請求および認定数増加傾向

- ・過去20年間*で10倍以上に増加 ※平成14年～令和5年

出典:令和5年度「労働安全衛生調査」および平成25年度「労働安全衛生調査」

健康課題

メンタル疾患（罹病者・休業者）の急増

- ・コロナ禍以前は順調に低下していたが、一転して
- ・2022年メンタル休業者・罹病率ともに会社設立以来の最悪な状況

裏面:図1

進め方

プロジェクト発足、「セルフケア」「職場環境改善」の施策検討

- 2021年10月 健康経営推進プロジェクト発足
- 2023年07月～ 全従業員向け「こころのセーフティネット」をスタート

こころのセーフティネット

セルフケア

2023年7月～

メンタル不調の早期発見と早期サポート

毎日を記録

- Point 従業員は毎日のお天気マーク登録
- ・登録のし易さ工夫
- Teamsチャットまたはアプリ



プッシュ型サポート

気分の落ち込み検知で本人をサポート

裏面:図2



アプリヘアート通知



社外カウンセラーから声かけメール

- Point 予兆検知し早めのサポート
- ・社外カウンセラーからのサポート
- ・声かけメールは本人同意前提(個人情報)の徹底
- ・本人同意なしに情報は会社には共有されない(安心)

職場環境改善

2023年11月～

タイムリーな職場実態の把握で
プロアクティブな職場改善

現状を知る

毎日のお天気マーク登録結果
を組織単位で毎月集計

裏面:図3

- Point ・ストレス度合やエンゲージメントを毎月見える化
- ・個人特定配慮から対象は7名以上の組織のみ
- ・お天気マークの確からしさ
- ストレスチェックおよび従業員サーベイとの相関

裏面:図4

原因判明

お天気マーク集計結果など職場の
「健康・安心・安全」情報を可視化した
SHプラットフォームで課題を確認

裏面:図5

SHプラットフォーム

(Safety and Health-Visualized Platform)



改善計画・実行

職場風土改善計画を策定・実行

SHアクションプラン

(Safety and Health improving Actionplan)

※SHプラットフォーム・SHアクションプランは2022年1月からの取り組みです



成果

多くの従業員を
メンタル不調から予防多くの従業員の
ストレスの受け止めメンタル罹病率と月平
均休業者数の低下コケア
活用率70%
※2024年8月時点パルスサーベイとしての
職場環境改善

日立システムズ 取締役専務執行役員 CHRO 健康経営推進プロジェクトリーダー 平岡 真一からのコメント
「健康と安全を守ることは全てに優先する」という基本理念のもと、「心とからだの健康づくり」に積極的に取り組んでおります。当社でも本取り込みによる効果が少しずつ出てきております。従業員の健康管理や職場環境の改善の一つとしてお役にください。」

※コケア®は東京メンタルヘルス(株)・エクスプレイン(株)の登録商標です。

日立システムの健康経営の取り組み事例



図1

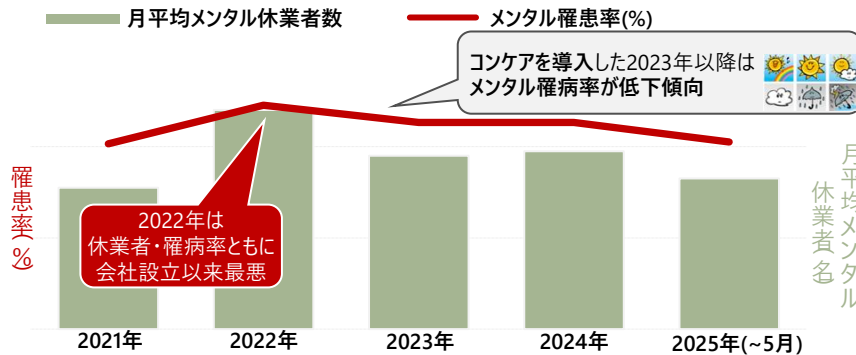


図2

【アラートと声かけメール実績】 2023年8月～2025年11月 ※くは本人同意を得て会社の保健師に対応を連携した人数

区分	コンケア利用者数	アプリへのアラート配信	カウンセラーから声かけメール配信	うち本人から返信あり	うち相談件数
のべ	-	22,432件	16,647件	5,286件	〈38件〉142件
月平均	6,646人	801件	595件	189件	〈1件〉5件

図3

【コンケア天気マークの集計内容】

所属	前月/当月	コンディション(%)						アラート発生率(%)	4以上比率(晴傾向)	2以下比率(雨傾向)
		雷雨	雨	曇	晴れ曇	晴れ	快晴			
〇〇部	前月	5.5	8.3	26.6	36.6	19.0	4.0	3.9	59.5	13.9
	当月	6.4	8.7	27.6	36.7	17.2	3.5	8.4	57.3	15.0
■部	前月	1.0	0.4	1.0	0.1	▲1.8	▲0.5	0.0	72.0	5.4
	当月	1.4	3.8	30.1	48.4	7.9	8.3	12.0	64.6	5.2
△△部	前月	7.5	▲2.2	7.5	▲2.2	▲5.2	0.1	12.0	▲7.3	▲0.1
	当月	22.0	41.8	23.4	3.3	4.8	68.5	9.5	63.8	10.9
	当月-前月	1.1	0.2	3.3	1.1	▲5.2	▲0.6	4.3	▲4.7	1.4

*アラート
・気分が下降傾向になるとアプリが検知して警告を通知。
・下降が顕著な場合、声かけメールが発信される。

アラート発生率(絶対値の高さ)と前月からの増がないかを確認

全体傾向として気分の状態が良くなっているか悪くなっているかを確認

2023年11月から毎月部長以上に提供

図4

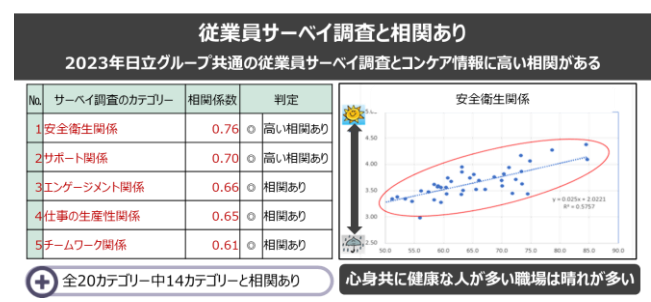
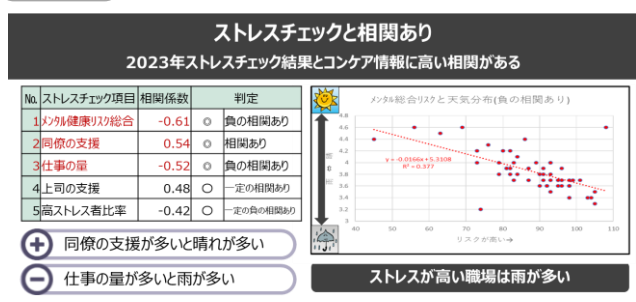


図5

