

スマホで2分・月額1人300円から始めるメンタルヘルスケア 従業員の生産性アップと 離職防止の仕組みづくりのご提案

年間5,000人を診察する精神科医/産業医が開発した従業員サーベイ

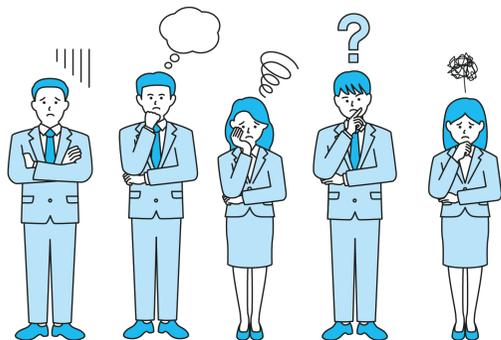
 FairWork survey



経済産業省後援 第6回HRテクノロジー大賞
「注目スタートアップ賞」受賞

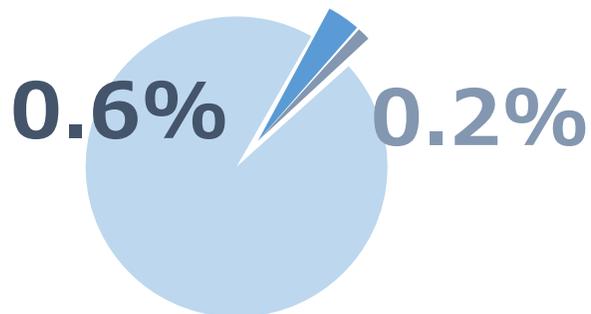


メンタルの不調は人件費の追加発生に大きな影響を与えます



- 普段は笑顔な従業員が、急にメンタル不調で休職を申し出てきた！
- 休職・退職の従業員が発生、人事と現場は忙しさ倍増！
- 従業員がなんとなく元気がないが、理由がわからない！

「不安の芽」が小さいうちからの早期対処がポイントです！



メンタルヘルス不調により

連続1か月以上休業した労働者 **0.6%**

退職した労働者 **0.2%**

※ 令和4年「労働安全衛生調査(実態調査)」の概況、厚労省



年収600万円の従業員が半年間休職した場合、
同僚の残業費など、**必要なコストは**

422万円

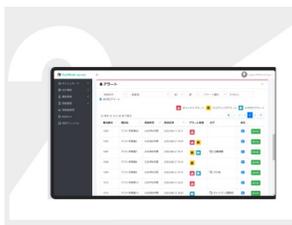
※ 平成20年 企業が仕事と生活の調和に取り組むメリット、内閣府

FairWork surveyは、【組織と個人の心身コンディション可視化】する機能に特化し【**シンプル・低コスト・使いやすさ**】を追求した従業員サーベイです。



シンプルかつ本質的にメンタルヘルス不調を見える化

1~2分で回答できる従業員アンケートから、「個人と組織」の心身コンディションを数値化して把握できます。また、回答に応じて各種アラートやセルフケアアドバイスが表示され、的確な社内対応や従業員のセルフケアを支援します。



健康経営優良法人の認定申請にも活用できる基準を採用

全国比較が可能な経産省推奨基準を採用、健康投資管理会計ガイドラインに沿ったアンケート項目で構成しています。かつ20万件以上のメンタルヘルスデータと既存のサーベイ結果から、アラート表示のロジックを随時更新。比較業界別平均値なども提供可能です。



多様かつ柔軟に設計できるオリジナル質問項目

既存の社内アンケートや定期的な従業員満足度調査（ES調査）・健康管理部門が実施する生活習慣アンケートなどを、システム上に再構成できます。実施対象を絞ったり、設問の分岐・複数回答などカスタマイズも可能です。

FairWork survey と他社サービスの違い

FairWork surveyは、【組織と個人の心身コンディション可視化】する機能に特化し【シンプル・低コスト・使いやすさ】を追求した従業員サーベイです。



1人
300円/月~



従業員サーベイ機能に特化

従業員はスマホから5分で回答可能
結果もスマホから
従業員エンゲージメント
ワークエンゲージメントを可視化

導入は1人300円/月~

基本5項目+フリーコメントは
300円/月（1人あたり）から
低コスト・明瞭なプラン体系

オンライン相談窓口 (オプション)

高アラート回答者のうち
希望する従業員は臨床心理士による
オンラインカウンセリングを受診可

導入企業の声

NTTデータグループの総合コンサルティング企業

株式会社クニエ

～パルスサーベイは、従業員が思いを伝えられる「場所」



Before

不調とまでは言わなくても何か心にモヤモヤを抱えている従業員について、「早期に抽出・フォローができないか」という課題から導入を決定

After

- ・フリーコメントをポジティブ・ネガティブに分類。ネガティブコメントはさらに3段階評価し、最低評価には人事から声を掛ける運用を実施
- ・社内の相談ルートが確立し、人事へのポジティブな声上がるようになった
- ・産業医・臨床心理士という「心の専門家」がこのサービスの裏に控えていてくださっている、ということが大きい

導入企業の声

カゴメ株式会社

従業員のヘルスリテラシーとワークパフォーマンスを可視化



Before

野菜を通じて食生活を改善するというサービスを提供。従業員の心と身体の健康、これは両輪で進めていかないといけないと感じ、ストレスと従業員の健康状態を可視化するツールの導入を検討

After

- ・アブセンティーズム、プレゼンティーズム、ワークエンゲージメントなど今まで可視化しづらかったところまでしっかりと追ってくれる
- ・アラートがでた事例について、**フェアワークの産業医・臨床心理士から「こんな風にアドバイスしたら良い」という風にフォロー**まであり、分析だけでなく従業員へのフォロー方法まで一貫し相談できるのがありがたい

導入企業の声

社会福祉法人 聖華（保育園）

小さなSOSを拾いあげることで、メンタルクリニックを受診する職員が減少

Before

保育業界はメンタルに不調を抱える職員が増加。

当法人も近年、働く上で不調を訴える人や、実は不調を抱えながら入職した人が後になって判明するといったケースが見受けられるようになる

After

- ・「普段はニコニコしている」2~30代の若手から悩み相談がFairWorksurveyを通じて発せられるように。表情の見かけと心のなかで思っていることは違うことが判明
- ・拳がった声をもとに人事施策の改善に活用
- ・不安な事例は顧問医である吉田医師にすぐ相談
- ・サーベイ導入の2~3年で、小さいうちにストレスや悩みの芽をすくい上げていることで、メンタルクリニックにかかる人が減少



サーベイと相談窓口の活用例

1 サーベイと健康情報の配信

- ・月に1度、簡易なサーベイと健康情報（e-learning）を配信
- ・不調者にはセルフケアアドバイス



セルフケアの促進

毎月の点数推移と健康情報を通じて、
自身のストレス状況の振り返りが習慣化

2 不調リスク者を通知

- ・急激な点数低下や、心配なコメントにアラートを付与
- ・サーベイ担当者は、個人結果を確認可能
- ・上長にも閲覧権限付与が可能



ラインケアの促進

相談しづらい授業員の悩みに、
人事や上司が気づき、ケアを促進する

3 アラート者へ相談窓口を勧奨

- ・臨床心理士によるカウンセリング
- ・医療支援が適切な方には、医療機関の受診勧奨



社内外の支援の拡充

メンタル面での支援が必要な従業員にも、
必要なタイミングで専門家の支援が届く

毎月の配信資料（健康情報）

毎月のサーベイと併せて、健康情報を配信

⇒ 従業員自身によるセルフケアをサポート



(資料イメージ)

簡単

デスクでリラックス！

呼吸法



デスクで簡単リラックス！『呼吸法』

最近、
心身の疲れを
を感じる方へ



1/4

ストレス過多で、身体が緊張した状態では、私たちの呼吸は、浅く速くなります。

呼吸が浅くなると、程度は様々ですが、下記のような症状が現れることがあります。

冷え 集中力の低下 慢性疲労 睡眠不足 イライラ

呼吸は自律神経と深く関係しており、呼吸を整えることで気持ちを落ち着かせ、体や心をリラックスさせる効果があります。

また、特別な道具は必要ないので、デスクに座ったまま、簡単に試すことができます。

ここからからだをリラックスさせてみましょう！

【参考文献】
五十嵐(2015)、「リラクゼーション法の理論の実際第2版」—ヘルスケア・ワーカーのための行動療法入門— 医歯薬出版
福岡(2017)、「リラクゼーション法」『心身医学』、57、10、p.1025-1031。

デスクで簡単リラックス！『呼吸法』

それでも
心身の不調が
続く時は…



4/4

「呼吸法」は手軽にできるリラックス方法のひとつです
日々の習慣にすることで、自分のペースをつかみましょう！

- 眠れない、食事がとれない
- 気持ちが落ち着かず、仕事に集中できない
- 疲労感がとても強い など、

リラクゼーション方法やストレス解消法を試してみても、

辛い状態が2週間以上続く場合には、

まずは **専門家に相談してみましょう**

【おすすめの相談先】

- ・社内相談窓口（健康管理室、人事、産業医など）
- ・精神科、心療内科の病院、クリニック

【参考文献】
五十嵐(2015)、「リラクゼーション法の理論の実際第2版」—ヘルスケア・ワーカーのための行動療法入門— 医歯薬出版
福岡(2017)、「リラクゼーション法」『心身医学』、57、10、p.1025-1031。

毎月のサーベイ項目（フリーコメント・ダイレクトアラート）

4. フリーコメント

Q6.

よい職場環境作りに向けた提案や、業務にかける意気込み、現状の問題意識など、自由に記載してください（120文字まで）

任意

(0 / 120)

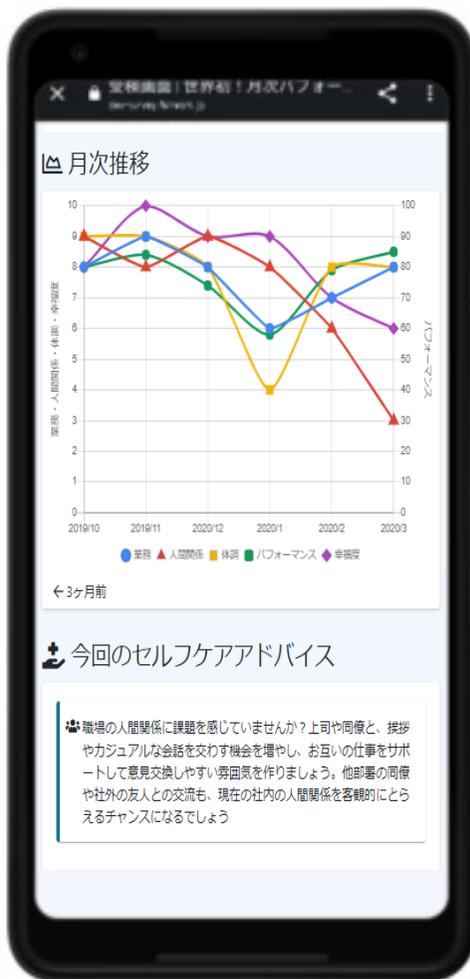
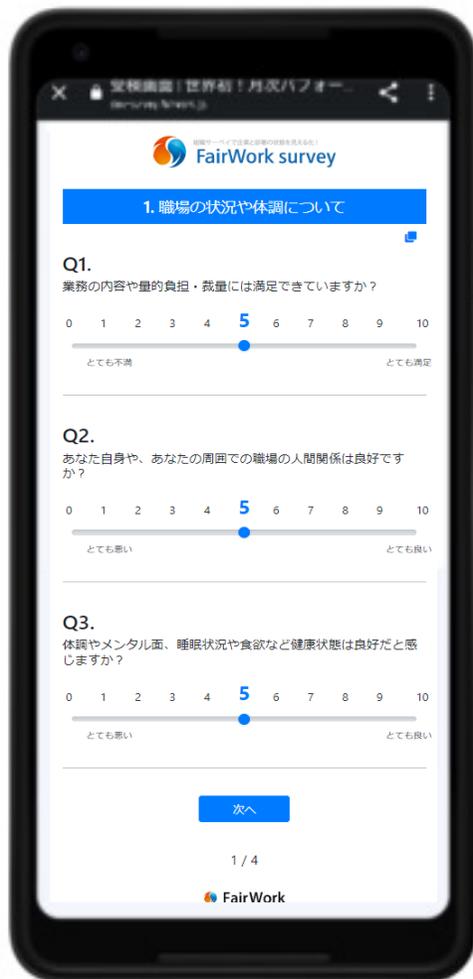
ダイレクトアラート

※急ぎの対応が必要な場合はここにチェックを入れてください。直接御社担当の方へ通知することができます。

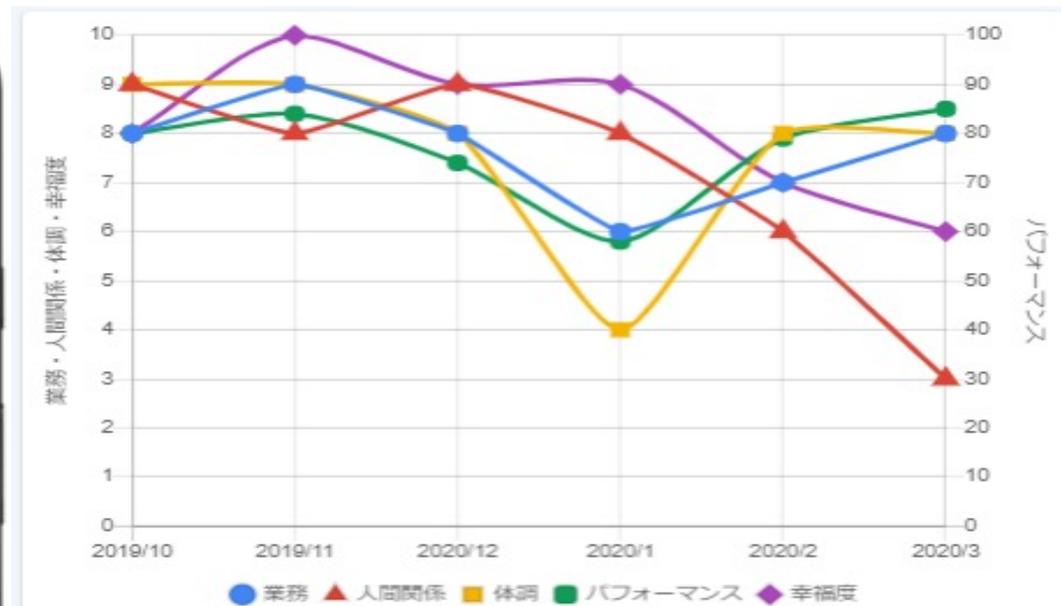
戻る

確認する

個人結果画面 (月次推移の確認)



(結果画面イメージ)



今回のセルフケアアドバイス

👤 職場の人間関係に課題を感じていませんか？上司や同僚と、挨拶やカジュアルな会話を交わす機会を増やし、お互いの仕事をサポートして意見交換しやすい雰囲気を作りましょう。他部署の同僚や社外の友人との交流も、現在の社内の人間関係を客観的にとらえるチャンスになるでしょう

毎月のサーベイ項目例（業務・人間関係・体調）

1. 職場の状況や体調について



Q1.

業務の内容や量的負担・裁量には満足できていますか？



Q2.

あなた自身や、あなたの周囲での職場の人間関係は良好ですか？



Q3.

体調やメンタル面、睡眠状況や食欲など健康状態は良好だと感じますか？



サーベイ担当者の管理画面（アラート者の確認）

- 毎月の全社平均・部署平均の推移を確認し、組織改善に活用
- アラート者とコメントを確認し、1on1などの対話に活用

（管理画面のイメージ）

部門集計

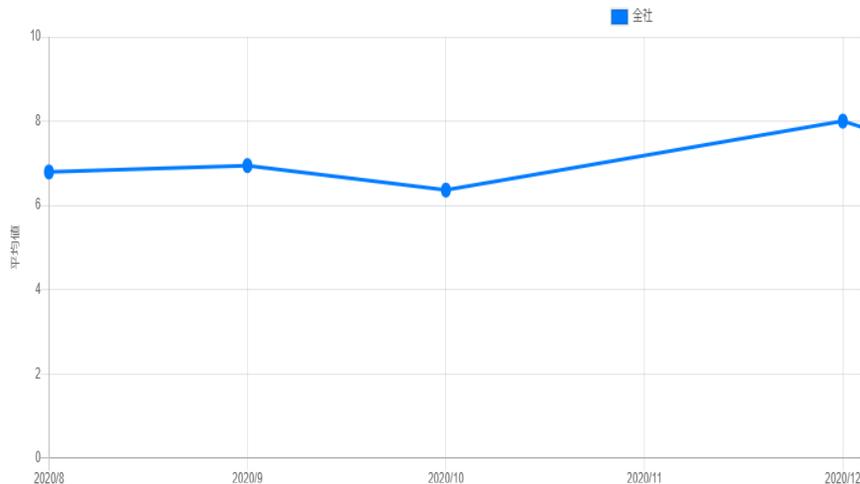
アラート

業務 人間関係 体調 パフォーマンス 幸福度 プレゼンティズム

2020年10月度 東京本社 営業本部 -課- -アラート種別- 受検者

2021/2 全社平均
5.00

ダイレクト



（月次推移の確認）

6件中1から6まで表示

職員番号	職員名	受検年月	受検日時	アラート種別
1027	テスト受検者27	2020年10月度	2020/10/13 15:53	⚠
1060	テスト受検者60	2020年10月度	2020/10/13 15:39	⚠
1117	テスト受検者117	2020年10月度	2020/10/13 15:32	⚠ ⚠
1156	テスト受検者156	2020年10月度	2020/10/13 15:55	⚠ ⚠
1158	テスト受検者158	2020年10月度	2020/10/13 15:24	⚠
1172	テスト受検者172	2020年10月度	2020/10/13 15:21	⚠

（アラート者の確認）

アラート者の対応（声掛け、1on1などの実施）

◆ 部署別担当者に閲覧権限付与

- 上長が部下の個人結果を閲覧可能
- ラインによるケア、1on1の補助ツールとして活用

◆ 対応のサポート

➤ 相談対応マニュアル

- アラート毎の声掛け例や、確認ポイント
- 対応が難しい場合の相談窓口情報

➤ 相談窓口の設置（Fair-dEAP）

- 臨床心理士によるオンラインカウンセリングを勧奨
- 部下の対応や判断に迷うケースについて、精神科産業医に相談



期待される効果

—— 全社員 ——

ストレスマネジメントについて、
聞いたことはあるものの、
行動や習慣に落とし込めない



振り返りの習慣化

毎月の点数推移の確認と
情報配信を通じて、ストレスの
振り返りの習慣が身につく

—— 不調予備軍 ——

なんとなく、ここ最近の
不調を感じているものの、
相談のきっかけが得られない



早期に相談する機会

サーベイによって不調や
悩みを自覚し、
上司と相談するきっかけを得る

—— 人事・マネージャー ——

社員の不調や悩みに
気づくことが難しい
気づいても、個別の相談
対応までは手が回らない



対応リソースの軽減

人事・管理職・社内外の専門家で、
相談対応のリソースを分散できる
専門家の窓口を勧められるので、
心理的な負担が軽減する

アラート基準

■ 目的に応じて、アラート基準を設定

ダイレクトアラート

- 相談を希望する際に、自分自身で付与

スコアリングアラート

- 特定の点数で付与（●点以下、先月から●点下落、など）

未受検アラート

- 2か月連続未受検、先月3点以下かつ今月未受検、など

タグ付けアラート

- 臨床心理士がフリーコメントを精査し、
不調リスクのあるコメントをタグ付け（※オプション/+100円）

ご利用料金



ご利用プラン		月額単価
基本料金	基本5項目＋フリーコメント	300円/1名
オプション①	自由項目、ストレスチェック追加	+100円/1名
オプション②	フリーコメント精査（タグ付けアラート）	+100円/1名
オプション③	オンライン相談窓口設置	+100円/1名

※① 初期費用や最低利用期間など、一切なし！
年間契約の場合、11か月料金でのご請求

※② センサスサーベイは、自由な項目追加が可能
ストレスチェックは、専用のシステム上での受検

※③ 臨床心理士による相談窓口を設置し、可視化された不調者の相談対応を行います

フェアワークグループについて

フェアワークグループは、
創業者の産業医としての経験と
問題意識をもとに設立されました。

ストレスチェック から
オンラインカウンセリング
オンライン社内診療 まで
一気通貫でサポート！



(産業医関連サービス)



医療法人社団
惟心会

(心療内科・
復職支援)



(従業員サーベイ・
ストレスチェック)

医療法人社団惟心会と共に
「**すべての人々が、
健康かつ幸福に
社会参加する世界づくり**」に貢献します。



衆参両院ほか、中央省庁や健康経営銘柄企業など50団体以上の産業医メンタルクリニックで年間5,000人以上を診察

- 1999年 千葉大学医学部卒業 千葉県精神科医療センター医長、千葉県がんセンター医長を経て、医療法人社団 惟心会 ファウンダー
- 2019年 株式会社フェアワークを創業
- 2021年 経産省後援「HRテクノロジー大賞」にて注目スタートアップ賞受賞
- 2023年 フェアクリニックオンラインをプロデュース
日本医師会認定産業医 精神保健指定医 精神科専門医指導医

株式会社フェアワーク 代表取締役会長
医療法人社団惟心会 理事長
吉田健一

【メディア掲載実績】 ※2024年4月4日現在

- 毎日新聞 (寄稿が「発言」に掲載)
- 幻冬舎ゴールドオンライン
- HRNOTE
- 月刊人事マネジメント
- 旬刊福利厚生
- パステルIT新聞
- 文化放送
- ベンチャー.jp



産業界でキャリア構築の現場から、女性活躍へ、日本では、半ば以上は女性労働者が活躍している。この状況は、産業界の競争力向上に大きく貢献している。しかし、産業界の競争力向上には、女性労働者の活躍が不可欠である。女性の活躍を促進するためには、産業界の競争力向上に大きく貢献している。女性の活躍を促進するためには、産業界の競争力向上に大きく貢献している。

発言
吉田健一 医療法人社団惟心会 理事長
女性活躍へピル再評価を

会社概要

- 会社名** : 株式会社フェアワーク
- 本社所在地** : 〒104-0052 東京都中央区月島一丁目13番6号 ウェルネス月島4階
- 会社設立** : 2019年9月1日
- 事業内容** : オンライン診療サポート、従業員サーベイ、法定ストレスチェック
- 経営理念** : **すべての人々が健康かつ幸福に社会参加する世界を創る**

お取引履歴



衆議院

参議院

国土交通省

文部科学省

愛媛大学

ストレスチェックの受託歴を含む

お気軽にお問合せください



サービスHP



support@fairwork.jp

担当：四方（しかた）