

2021年1月21日

報道関係者各位

ピースマインド株式会社

## 【調査結果】 従業員支援プログラムの継続導入がストレス軽減に寄与 ～コロナ禍で益々重要な社員のメンタルヘルス対策～

企業向けに『はたらくをよくする®』支援事業を展開するピースマインド株式会社(本社:東京都中央区、代表取締役:荻原英人、以下「ピースマインド」)は、九州大学 馬奈木俊介教授と協働し、ピースマインドが企業向けに提供するストレスチェック「職場とココロのいきいき調査®」(以下「ストレスチェック」)の最新3年間の約100万件のビッグデータをもとに、ピースマインド提供の従業員支援プログラム(EAP: Employee Assistance Program、以下「EAP」)の導入と働く人のストレス度の軽減への効果についての分析調査(以下「本調査」)を行いました。

### コロナ禍でニーズが高まる人事施策 EAP(従業員支援プログラム / Employee Assistance Program)とは

従業員支援プログラム(Employee Assistance Program)とは、職場のパフォーマンスを向上させるために、心理学や行動科学の観点から「働く人」と「企業」に解決策を提供するプログラム(\*1)です。

現在、ピースマインドでは約660団体・約56万人(2019年度)の社員の皆様に、EAPサービスを提供しています。

コロナ禍でピースマインドの相談窓口に寄せられた2020年度の相談件数は、12月末時点で前年度比27.2%の増加となっています。現在のような社会も企業も変化する状況下においては、社員にとってのセーフティーネットとしてのEAPの存在意義が、これまで以上に高まっていると言えます。

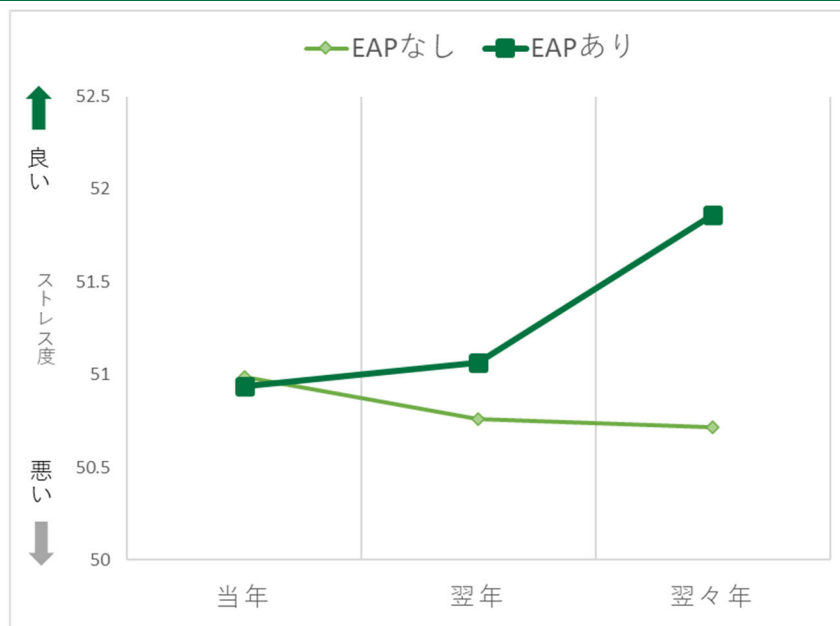
EAPでは、個人の心身の不調に関することはもちろん、職場の対人関係の悩みやハラスメント、あるいは育児や介護・仕事の両立などのワークライフに関する相談まで、幅広いテーマを扱います。また、管理職や人事の方が、不調を抱える部下や社員への対応について相談し、本人も交えて三者連携を図ったり、休職・復職支援の制度の一環としてカウンセリングを導入したりするなど、必要に応じて関係部門と連携して問題解決に当たる場合もあるのが、個人のカウンセリングと異なる特徴と言えます。

今回の分析では、このようなピースマインドのEAPサービスを導入している企業において、社員のメンタルヘルスの状況に変化が見られるのかを、ストレスチェックのデータを活用して分析しました。

### EAPの継続的な導入により、社員のストレスは改善傾向に

ピースマインドのEAPサービス導入企業のストレスチェックデータを用いて、EAPの導入効果を分析しました。2017年度を起点として、3年間継続してピースマインドのEAPを導入している企業とそうでない企業の、社員のストレス度の値の変化を比較しました(\*2)。

図1のように、継続して導入している企業の社員とそうでない企業の社員のストレス度の差は、1年目ではその差は0.3ポイント、2年目には約1.1ポイントとなり、継続的に導入している企業において統計的に有意な改善が見られました。



【図1】 ストレス度で見るEAPの導入効果

このように、EAP導入企業の社員においては、そうでない企業の社員に比べて、ストレス度が良化していく傾向にあることが分かりました。

相談者がカウンセリングの活用により一人で抱えていた課題についての解決のサポートが得られることにより、ストレス度の良化に寄与していると考えられます。

一方で、カウンセリングを受けた人に対する直接的な効果以外の側面の影響も考えられます。例えばメンタルヘルスケアにおいて大切なこととされる「4つのメンタルヘルスケア」の中に、「事業場外資源によるケア」が挙げられています。EAPサービスはこの「事業場外資源」に該当しますが、経営や人事からこのような社員が活用できる資源の存在が周知され、理解を深め相談を促すような継続的なメッセージが発信されていることは、会社がメンタルヘルス対策に力を入れていると社員が感じる一つの材料であると考えられ、職場の心理的安全性に繋がる可能性があります。また、管理職自身がEAPを上手に活用できている組織などでは、管理職のラインケアの質の向上、あるいは部下が窓口を活用しやすくなる職場風土が醸成されていることなども考えられます。

## VUCA時代の長期持続可能な組織づくりのために～継続的な社員のストレスケア施策が鍵～

EAPの導入が継続されている企業の社員には、ストレスの良化傾向が見られたという今回の分析結果は、EAPの導入によるメンタルヘルス対策の中長期的な取り組みの重要性と改善効果を裏付けるものと言えます。

企業が従業員支援施策として設置したEAP相談窓口の理解と活用が職場に浸透していくには、数年単位での継続的な認知・啓発を図る取り組みが必要です。

今後も続く変化を前提としたVUCAの時代において、企業が長期持続可能な組織を創っていくためには、従業員のメンタルヘルス・ストレスマネジメント等の人的資本を維持・向上していくための継続的な施策が、益々重要になっていくと思われます。

\*1 2000年に厚生労働省より「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」が示され、メンタルヘルスケアへの関心が高まる中で、米国で既に大きな実績を挙げているEAPが人事施策として着目され、国内でも導入が進みました。

EAPには自社に必要な人材を揃えて体制を整える内部EAPと、サービスを一貫して第三者機関に委託する外部EAPがあります。外部EAPは企業文化や実情の理解に限界があるというデメリットはありますが、内部EAPに比べ機密保持性が高く、安心して相談しやすいというメリットもっています。

\*2 ピースマインドEAPの導入/非導入による効果の差を見るために、他の全ての効果を取り除いて、EAPの効果のみを調整して算出したストレス度の予測値になります。そのため、実際のストレス度とは値が異なります。

## 【参考情報】

- ピースマインドの EAP サービス  
<https://www.peacemind.co.jp/service/eap>
- ピースマインドの「はたらくをよくする®」ソリューション活用事例  
[https://www.peacemind.co.jp/library/success\\_stories/info](https://www.peacemind.co.jp/library/success_stories/info)
- ピースマインドの EAP 相談事例紹介  
[https://www.peacemind.co.jp/library/consultation\\_cases/top](https://www.peacemind.co.jp/library/consultation_cases/top)
- 「はたらくをよくする®」を最前線リードされているピースマインドの導入企業インタビュー  
[https://www.peacemind.co.jp/library/leaders\\_interview/top](https://www.peacemind.co.jp/library/leaders_interview/top)
- 「新型コロナウイルス感染症に関する相談傾向の分析」を実施。新型コロナウイルスに関連したメンタルヘルス相談件数は 3 月から 4 月にかけて 4 倍に急増 継続的なセルフケアや、ラインケアによる不調予防や早期発見/早期対応が重要  
<https://www.peacemind.co.jp/newsrelease/archives/229>
- コロナ禍における「はたらく人」のウェルビーイング調査レポートを公開 -「抑うつ感」「活気」の悪化やストレス度とパフォーマンス低下の影響が明らかに  
<https://www.peacemind.co.jp/newsrelease/archives/250>

## 【ピースマインド株式会社について】

1998 年創業、日本・アジア地域における EAP サービスのパイオニア企業。アジア地域で、国際水準の品質認証「産業医科大学メンタルヘルスサービス機関機能認定」を取得している唯一の民間企業（医療機関を除く）です。「はたらくをよくするエコシステムを創り、いきいきとした人と職場を増やす」を企業ビジョンとし、健全で、心豊かな、明るい未来社会に貢献し続けることを目指しています。

公認心理師・臨床心理士・精神保健福祉士・産業カウンセラー・保健師・看護師等の有資格社員および国内外の幅広いネットワーク体制で約 1,200 社・対象人数約 80 万人のサポートをし、グローバル大手企業を中心に外資系企業の支援実績国内トップシェアを誇っています。

名称	: ピースマインド株式会社
本社所在地	: 〒104-0061 東京都中央区銀座 3-10-6 マルイト銀座第 3 ビル 8F
代表者	: 代表取締役 萩原英人
創業	: 1998 年 9 月（設立 2004 年 3 月）
資本金	: 9,025 万円
事業内容	: EAP（従業員支援プログラム）サービス、ストレスチェックの実施、組織分析、職場改善支援、研修/コーチング、健康経営支援
HP	: <a href="https://www.peacemind.co.jp/">https://www.peacemind.co.jp/</a>

## 【取材等のお問い合わせ先】

ピースマインド株式会社 広報 PR 室

電話	: 03-3541-8660
メール	: <a href="mailto:press@peacemind.co.jp">press@peacemind.co.jp</a>
担当	: 末木
お問合せ	: <a href="https://www.peacemind.co.jp/contact/form">https://www.peacemind.co.jp/contact/form</a>