Press Release

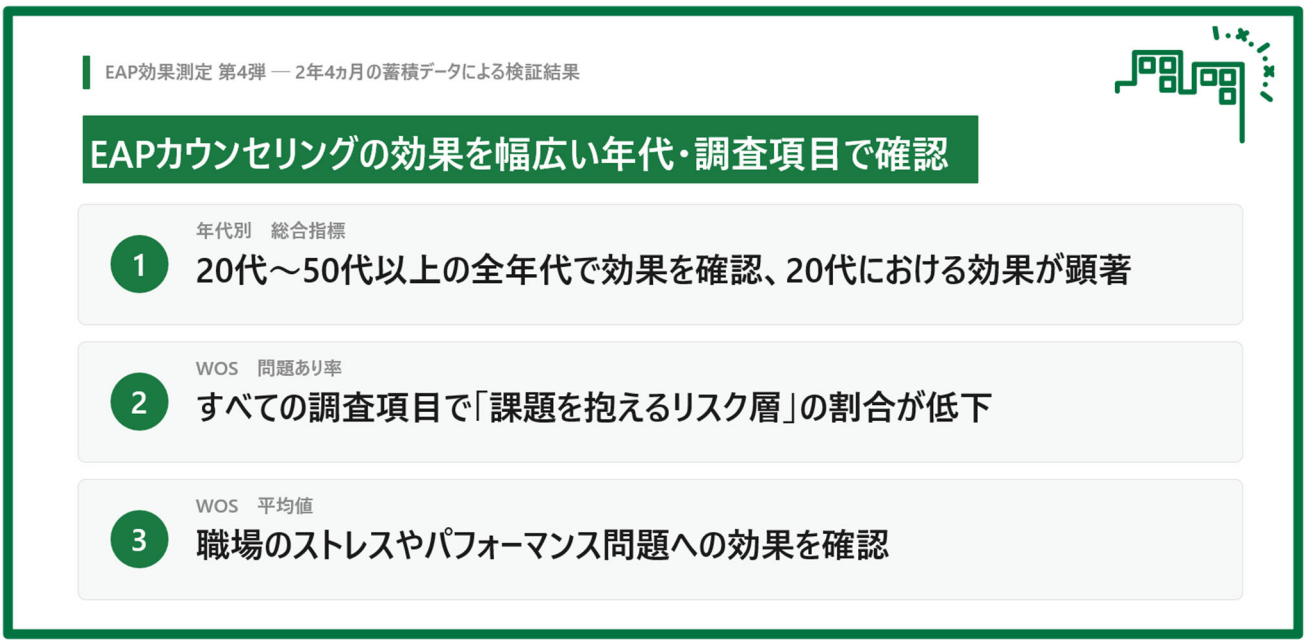
2026 年 11 月 26 日

報道関係者各位

ピースマインド株式会社

EAP 効果測定第 4 弾、2 年 4 ヵ月の蓄積データで一貫した効果を確認
～若手社員の仕事パフォーマンスの向上効果を確認、20 代で特に大きな改善効果～

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、代表取締役社長：荻原英人、以下「ピースマインド」）は、当社が提供する EAP（従業員支援プログラム、以下 EAP）の効果測定に関する最新検証結果を公開します。



本調査では、EAP のカウンセリング実施前後で WOS-7(*1)を用いたアンケートを実施し、「①年代ごとの改善効果」「②問題を抱えた層の割合の変化」「③全 6 項目のスコアの前後比較」の 3 つの切り口で効果を分析しました。今回は、2 年 4 ヵ月の蓄積データを活用し、EAP 利用前後での問題改善度合いに加えて年代別の分析を新たに追加しました。

＜主な結果＞

①全年代で効果を確認、特に 20 代における効果が顕著

仕事のパフォーマンスやストレスなどを包括した総合指標（*2）を用いて、年代別に分析したところ、20 代から 50 代以上のすべての年代区分で効果が確認されました。特に 20 代で大きな改善効果が見られ、若手社員のパフォーマンスやウェルビーイングにおいて、EAP カウンセリングが力を発揮する可能性が示されました。

②すべての調査項目で「問題を抱えた層」の割合が低下

カウンセリング前に仕事のパフォーマンスやストレスなどに関して問題を抱えていたケース(*3, 4)の割合が、カウンセリング後では 6 つの項目すべてで低下しました。

© 2026 PEACEMIND Inc. All rights reserved.

③仕事のパフォーマンス向上やストレス低減の効果を確認
アンケート結果を数値化して前後比較を行ったところ、6 項目のうち 5 項目（プレゼンティーイズム、職場での苦痛、仕事への取組み、人生の満足度、ジョブパフォーマンス）で効果が確認されました（*5）。

【調査概要】
調査対象期間：2024 年 6 月 1 日～2026 年 9 月 30 日
調査対象者：カウンセリング利用者のうち、事前・事後アンケート双方に回答したケース
分析①：N=567（20 代～50 代以上の各年代区分に該当するケース）
分析②③：N=579
回答：Web アンケート形式、任意 (*6)

【調査結果サマリ】



© 2026 PEACEMIND Inc. All rights reserved.

調査結果サマリ　すべての項目で問題あり率の改善を確認 改善

プレゼンティーイズム
問題あり率の改善度
11pt
※小数点以下は四捨五入

職場での苦痛
問題あり率の改善度
10pt
※小数点以下は四捨五入

仕事への取組み
問題あり率の改善度
18pt
※小数点以下は四捨五入

人生の満足度
問題あり率の改善度
10pt
※小数点以下は四捨五入

アブセンティーイズム
問題あり率の改善度
8pt
※小数点以下は四捨五入

ジョブパフォーマンス
問題あり率の改善度
8pt
※小数点以下は四捨五入

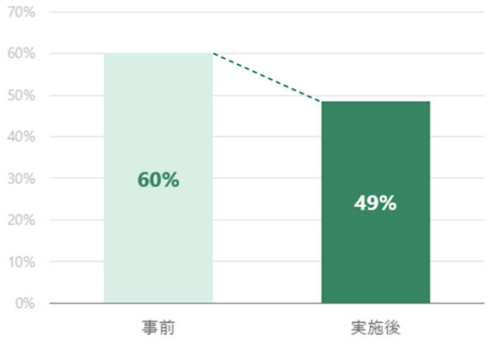
※pt（ポイント）：割合（%）同士の差を表す単位

プレゼンティーイズム

出勤はしているものの、心身の健康問題が原因で、本来発揮できるはずの業務遂行能力が低下していないか

「問題あり」ケース数の割合前後比較

実施後回答日：2024/6/1〜2026/9/30　N=579



平均値の前後比較

低得点＝良好

実施後回答日：2024/6/1〜2026/9/30　N=579



問題ありケース
11pt改善

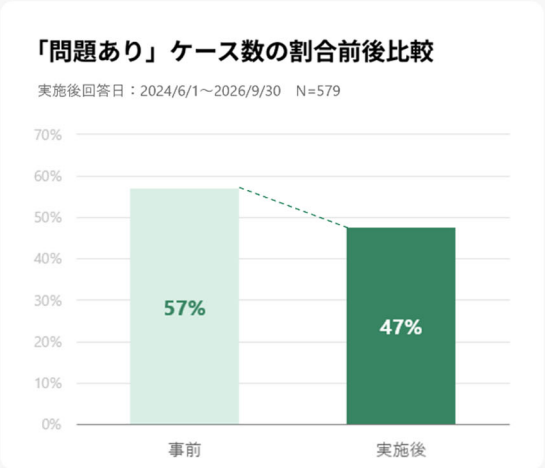
EAPの利用後に問題を抱えている相談数が減少
業務遂行力の低下を感じる時間が改善

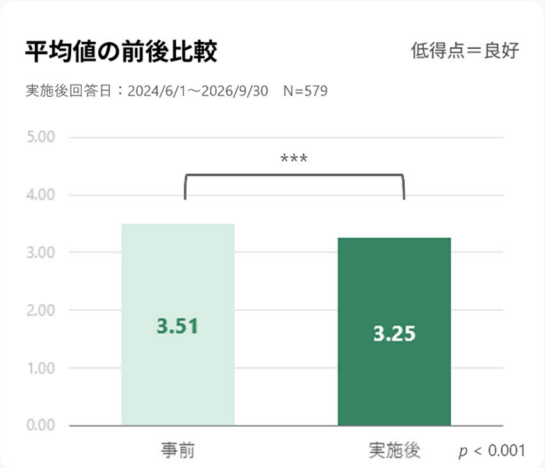
改善

© 2026 PEACEMIND Inc. All rights reserved.

職場での苦痛

職場の人間関係や環境において、過度なストレスや心理的な不安を感じることなく過ごせているか





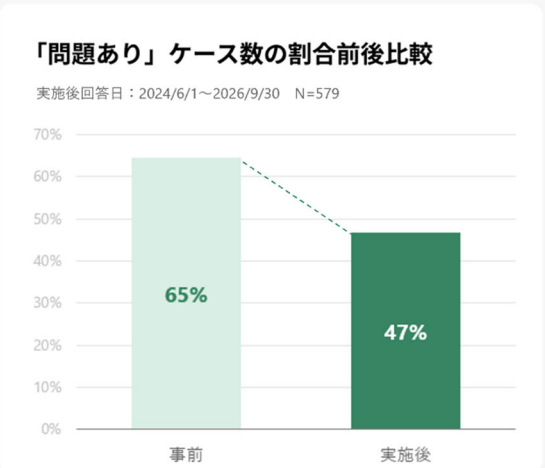
問題ありケース
10pt改善

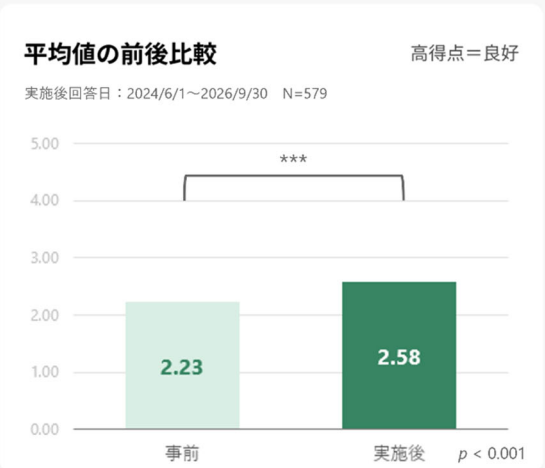
EAPの利用後に問題を抱えている相談数が減少
職場における心理的な不安・ストレスが改善

改善

仕事への取組み

業務に対してどれだけ熱意を持ち、集中して取り組めているか





問題ありケース
18pt改善

EAPの利用後に問題を抱えている相談数が減少
ワーク・エンゲージメントが向上

改善

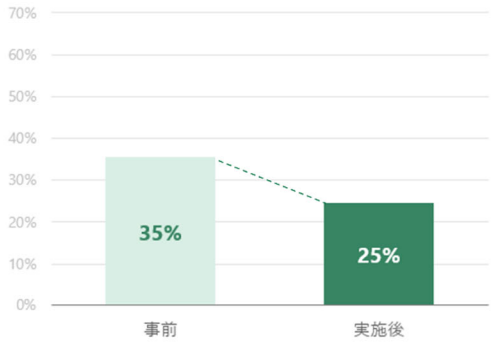
© 2026 PEACEMIND Inc. All rights reserved.

人生の満足度

仕事以外の私生活を含め、現在の自分の人生全般に対してどの程度満足しているか

「問題あり」ケース数の割合前後比較

実施後回答日：2024/6/1～2026/9/30　N=579



平均値の前後比較

高得点＝良好

実施後回答日：2024/6/1～2026/9/30　N=579



問題ありケース

10pt改善

EAPの利用後に問題を抱えている相談数が減少
自分の人生全般の満足度が向上

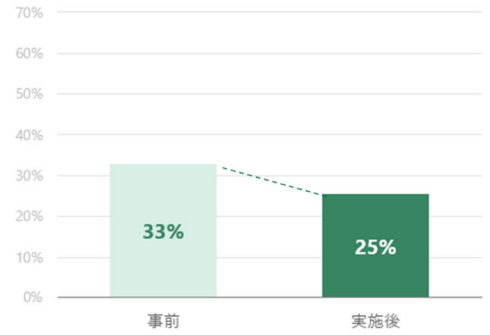
改善

アブセンティーイズム

健康問題や個人的な理由により、予定されていた業務を欠勤・遅刻・早退した時間

「問題あり」ケース数の割合前後比較

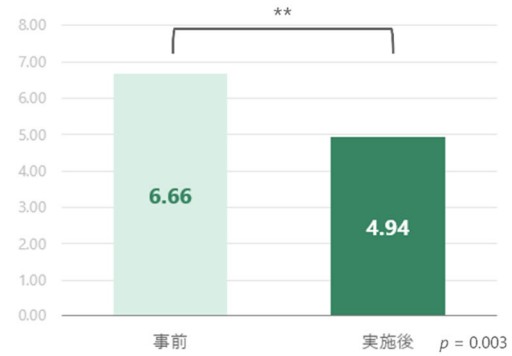
実施後回答日：2024/6/1～2026/9/30　N=579



平均値の前後比較

※最近1か月の時間数　低得点＝良好

実施後回答日：2024/6/1～2026/9/30　N=579

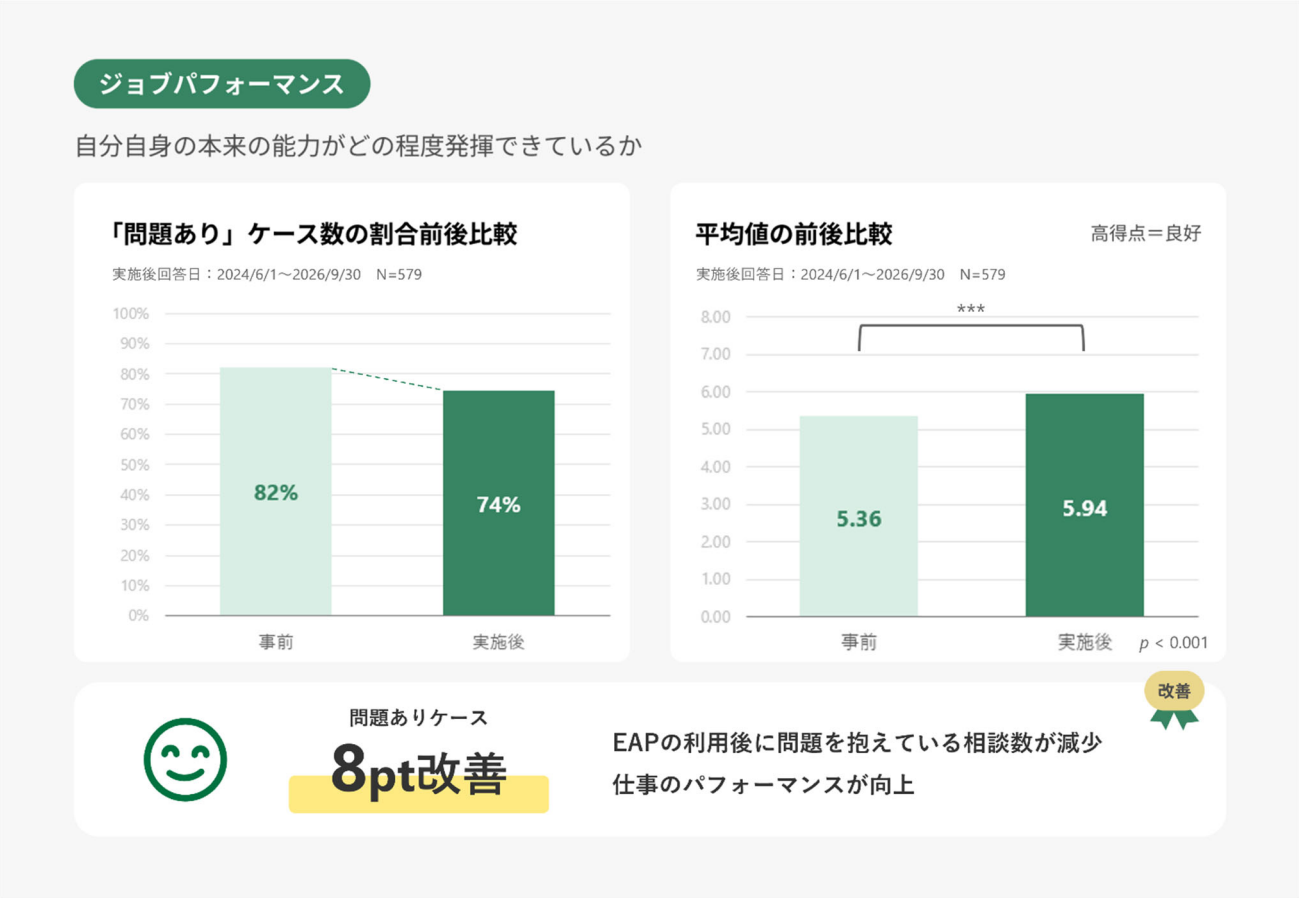


問題ありケース

8pt改善

EAPの利用後に問題を抱えている相談数が減少

© 2026 PEACEMIND Inc. All rights reserved.



（考察）
本調査では、カウンセリング前後において、全ての年代で改善が確認され、特に 20 代で大きな改善効果が見られました。また、WOS の 6 項目すべてでリスク層である「問題あり」の割合が低下したことが示されました。平均値の前後比較においては、プレゼンティーイズム、職場での苦痛、仕事への取組み、人生の満足度、ジョブパフォーマンスの 5 項目で効果が確認されました。

今回の分析では 2 年 4 ヵ月の蓄積データを用いたことで、より安定した傾向の把握が可能となりました。年代別の分析において、20 代から 50 代以上のすべての年代で統計的に有意な改善が確認された点は、EAP が特定の年代に限らず広く有効であることを示唆しています。特に 20 代において顕著な改善効果が見られたことから、若手社員への心理的介入が職場適応や生産性の維持に寄与する可能性も示されました。また、カウンセリング介入後に多くの項目で効果が確認された点は、EAP カウンセリングが仕事のパフォーマンスや心理的安定といった幅広い側面に効果をもたらすことを示唆しています。

本調査には、対象者の私生活の変化や業務負荷の変動、時間の経過による自然な回復といった外部要因を排除しきれていない面もありますが、2 年 4 ヵ月の蓄積データから、EAP カウンセリングが幅広い年代の心理的安定や生産性の向上に寄与する可能性が示される結果となりました。

【今後の展開】
データ更新周期は半年毎です。次回の結果公表は、2027 年 5 月を予定しています。

今後もピースマインドは、「はたらく人の抱える不を解決し心豊かな未来を創る」という企業理念のもと、EAP の実効性を見える化し、企業の「はたらくをよくする®」取り組みを支援してまいります。その一環として、継

© 2026 PEACEMIND Inc. All rights reserved.

続的なデータ公開による改善傾向の追跡を行い、EAP の価値向上に努めてまいります。

*1 WOS(Workplace Outcome Suite)は、グローバルで標準的に用いられる EAP 効果測定指標です。WOS-7 は、WOS の短縮版アンケートです。
*2 年代別の分析では、WOS の 5 項目(プレゼンティーイズム・アブセンティーイズム・職場での苦痛・仕事への取組み・人生の満足度)を合算した総合指標である WOS SuperScore を用いました。Attridge, M. (2024). Workplace Outcome Suite© (WOS) EAP Industry Global Report No. 6: Use and Effectiveness for Over 140,000 Counseling Cases from 2010 to 2022. TELUS Health & Employee Assistance Professionals Association (EAPA). に準拠して算出しています。
*3 カウンセリングは 1 回あたり 50 分です。相談者が抱える相談・問題の単位をケースとし、1 ケース内で実施するセッション回数・期間は、契約や内容によって異なります。
*4 WOS は、項目ごとにカットオフ値が設定されています。その値以上のスコアは、問題がある状態(リスク層)と判断します。
*5 本調査では、統計的な有意差と効果量の両者を考慮して改善効果を評価しています。
*6 ケース開始時(初回セッション開始前)に事前アンケートを、ケース終了後(最終セッション実施後)に実施後アンケートの回答を求めます。

【参考:平均値の差の分析結果】
分析① 年代別 平均値の差の検定
20 代:n=89, $p < 0.001$, Cohen's $d = 0.664$
30 代:n=172, $p < 0.001$, Cohen's $d = 0.361$
40 代:n=189, $p < 0.001$, Cohen's $d = 0.385$
50 代以上:n=117, $p = 0.003$, Cohen's $d = 0.280$
※60 代以上は少数だったため 50 代以上として統合し分析しました。

分析③ 平均値の差の検定
プレゼンティーイズム:$p < 0.001$, Cohen's $d = 0.273$
職場での苦痛:$p < 0.001$, Cohen's $d = 0.217$
仕事への取組み:$p < 0.001$, Cohen's $d = -0.326$
人生の満足度:$p < 0.001$, Cohen's $d = -0.267$
アブセンティーイズム:$p = 0.003$, Cohen's $d = 0.134$
ジョブパフォーマンス:$p < 0.001$, Cohen's $d = -0.275$

※分析②ではカウンセリング前後の「問題あり」ケースの割合を比較しており、検定は実施していません。

【参考情報】

- ピースマインドの EAP(従業員支援プログラム)
  https://www.peacemind.co.jp/service/eap
- ピースマインドのはたらくをよくする®お役立ち情報
  https://www.peacemind.co.jp/workingbetter-info

【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、社会をいきいきとした人と職場で満たす」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 1,400 社以上をサポートし、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。

© 2026 PEACEMIND Inc. All rights reserved.

名称	：	ピースマインド株式会社 （タナベコンサルティンググループ[東証プライム上場：9644] グループ会社）
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	：	代表取締役社長　荻原英人
創業	：	1998 年 9 月（設立 2004 年 3 月）
資本金	：	19,576 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・トレーニング、健康経営支援、産業保健支援サービス
HP	：	https://www.peacemind.co.jp/

【取材等のお問い合わせ先】

ピースマインド株式会社　マーケティング部
電話　：　03-3541-8656
メール　：　press@peacemind.co.jp
担当　：　髙橋（たかはし）、末木（すえき）
お問合せ　：　https://www.peacemind.co.jp/contact/form_interview

© 2026 PEACEMIND Inc. All rights reserved.