



**早期発見(見える化)プログラム
「メンタルエクスプレス®」のご紹介**

※メンタルエクスプレスは株式会社ユコラの商標です。

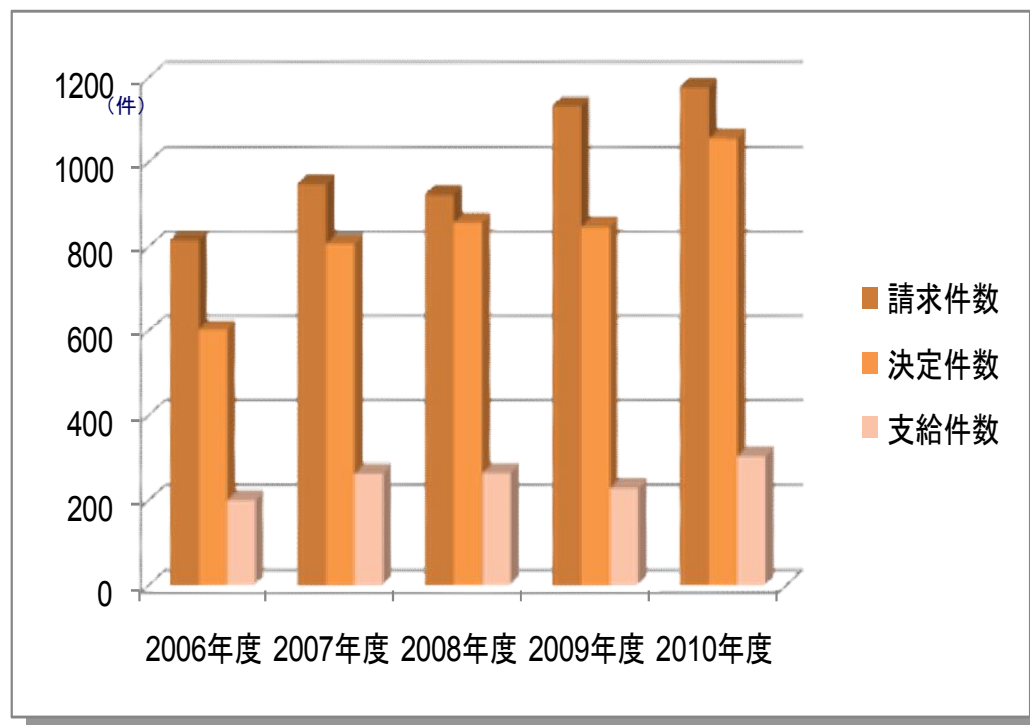
2012年2月吉日

<http://mental-express.jp/info/>

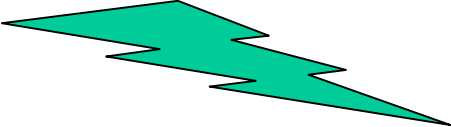
正規代理店:トラスト739株式会社

**監修:医学博士 坂本博子
日本医大客員准教授
医療法人社団すずき病院理事長**

2011年度の精神障害での労災認定件数、過去最多に



厚生労働省が発表した「平成22年度 脳・心臓疾患および精神障害などの労災補償状況まとめ」(2011年6月14日)によると、うつ病などの精神障害による労災補償が請求件数・認定件数とも過去最多となった。



健保組合の財政も危機的状況！
平成23年度予算は6,090億円の経常赤字！
主因は、後期高齢者医療制度であるが、
精神疾患による傷病手当金も負担に！

うつ病対策が遅れている理由

うつ病を含む精神疾患の検診は義務化されていない

政府の対策の遅れ

- ・ 労働者の健康診断は「労働安全衛生法」で義務化されており、さらに2008年4月には通称「メタボ検診」(特定健康検査・特定保健指導)が義務化された
- ・ 一方、2008年の厚生労働省「患者調査」によれば、精神疾患(うつ病、統合失調症、認知症等)の患者は323万人

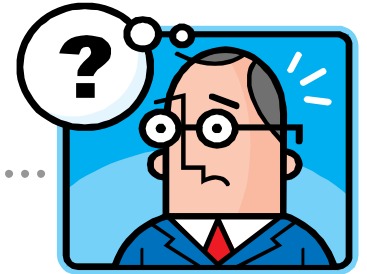
【参考】がん(152万人)/脳卒中、心臓病

(急性心筋梗塞)、糖尿病(237万人)

- ・ 厚生労働省の調査によると、日本の精神病床数は35万床弱(09年)で、全病院の病床の約2割を占め、平均在院日数は300日を超え、その長さは世界でも突出している

企業経営者の対応の遅れ

- ・ 健康診断もメタボ検診も義務なので
- ・ うつ病者が増加していることは認識している(休業補償費用は平均80%超!)



日本人は休むことを良しとしない
管理者も休むことは勧めない



何がなんでも会社に行く
管理者が無理やり出社させる

2011年7月、精神疾患を加えて5大疾病に

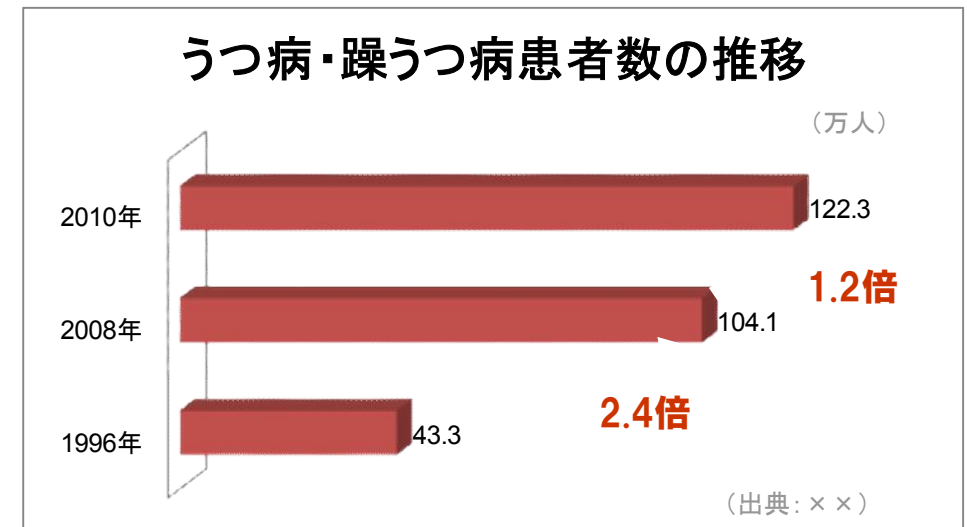
- ・ 精神疾患の増加を受け、厚労省はがん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病の4大疾病に精神疾患を追加。従来の4大疾病と同等の重点対策が必要と判断

まだ、見て見ぬふりで通しますか？

ストレスをためるのも給料のうち!?

現状認識のすすめ

- 右のグラフは「うつ病・躁うつ病」患者数の推移です。2010年には122万人を超え、この14年で3倍近くも増加しています
- しかし、実はこれも氷山の一角で、これらの患者数は医療機関を受診した人の数で、受診率は3割にも満たないといわれています
- 顕在化しないうつ病などの精神疾患患者は、400万人を超えているとの見方もあります



うつ病は英語でdepression

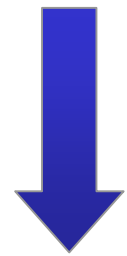
- depressionのもう一つの意味は“不況”
- 対岸の火事と安心していると、うつ病の蔓延は そこまでできているかもしれません

ストレスをためるのも給料のうち!?

20代-30代のうつ病経験者の事例

💡 ワークバランス志向が強く、仕事もプライベートも器用にこなせるのが“カッコいい”

💡 ストレスを自覚しない、「**ストレス・レス**」



☀ **環境自慢:** このストレス社会でストレスを感じない自分ってカッコいい!

☀ **自分自慢:** どんなストレスにも自分は打ち勝てる!



ストレスを感じないこと自体が一種の病気

- 💡 人間関係にほころびが生じやすくなり、
- 💡 自分に全能感をもち、多幸症的な躁状態になる
- 💡 “俺ってすごえよ”的に一人で盛り上がり、
- 💡 次には一気にうつ状態が続く



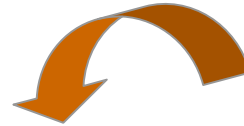
●自分で発見できないなら
ツールを使う
早期発見プログラム
「メンタルエクスプレス®」

ストレスをためるのも給料のうち!?

40代-50代のうつ病経験者の事例



- 💡 お腹が痛い。耳鳴りがする
- 💡 胃薬や栄養ドリンクを飲むと治まる
- 💡 内科や耳鼻科を受診しても、疲れやストレスで片づけられてしまう



- 💡 何カ月も休めば、出世街道からはずれてしまう。。
- 💡 定年間近なので、リストラ対象にされてるかも。。

家族のために
我慢しなければ！



ストレスをためるのも給料のうち!?

うつ病はどうやって気づくのか

- うつ病・躁うつ病で受診している人が3割程度にとどまっているのはなぜか
- 理由は簡単で本人自身が気づかないから
- うつ病の症状は気分や意欲の減退ばかりではない
- がんと同じように早期発見が、重篤にならないための対処法です



【シンガーソングライター 吉田拓郎の場合】



- ・ 肩こりなどとは無縁だったのに、強烈に痛み出した
- ・ 疲れやすい、めまい、頭痛なども典型的な初期症状



早期発見プログラムの重要性

うつ病は予防できるでしょうか？

残念ながら“NO”です。なぜなら、

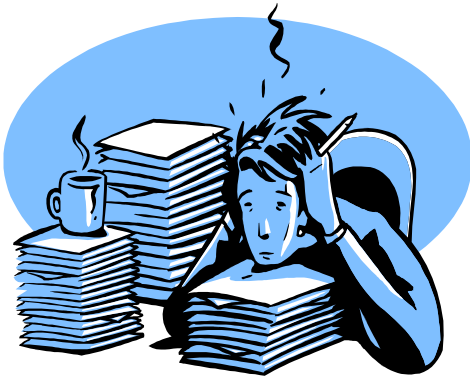


1. 誰も自分がうつ病になるとは思っていない
2. 自分自身も周囲も気づかない
3. 気づかないので病院に行かない
4. 発症を未然に防ぐためには、その原因が仕事や上司にある場合、辞めるしかない

提言1： 従業員のうつ病は所属する組織（仕事）に起因している以上、企業が主体的に取り組まない限りは**発症を防ぐことはできない！**

提言2： 予防ができないなら、**早期発見に注力する！**

うつによる経済的損失



勤務中

生産性の低下

- ・ 遅刻・欠勤による直接的損失
- ・ 遅刻・欠勤による他の社員への負荷



休職中

休職による直接的損失

- ・ 生産性なし
- ・ 給与、保険料、傷病手当、医療費の付与
- ・ 他の社員への負荷による二次的損失

こころの病で1カ月以上休む
労働者の比率

2.2%

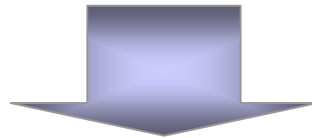
(厚生労働省調べ)

うつによる経済損失：ケーススタディ

◆IT企業A社の場合



- ・ 社員数：2,800名
- ・ メンタルヘルス1か月以上欠勤者（2008年）：125名
 - ・ 全社員の約4%
 - ・ 対前年比 7.4倍！
 - ・ のべ休職日数：5,800日



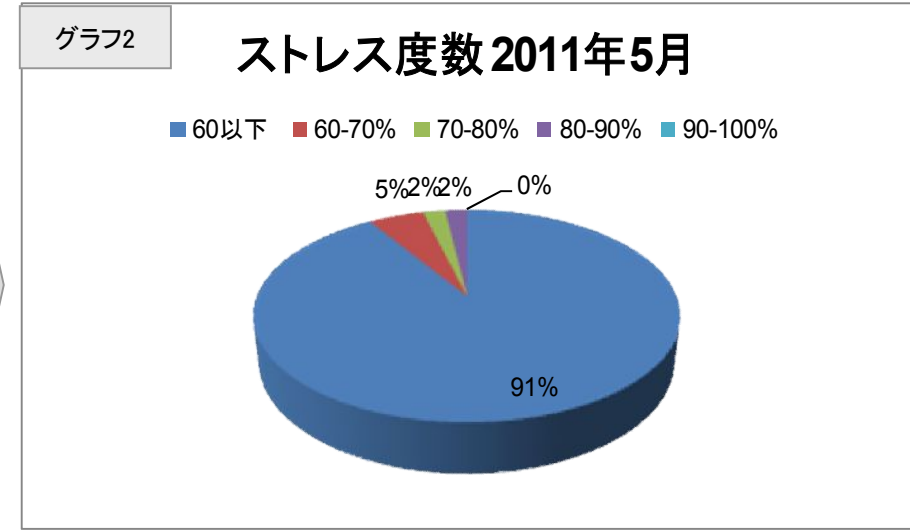
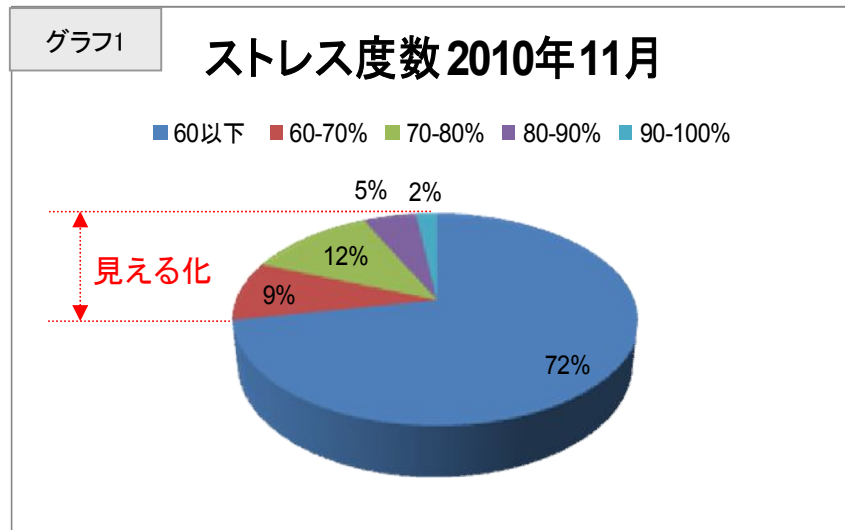
これを社員平均人件費で換算すると …

$5,800\text{日} \times 3,000\text{円} \times 7\text{時間} = 1\text{億}2,180\text{万円}$

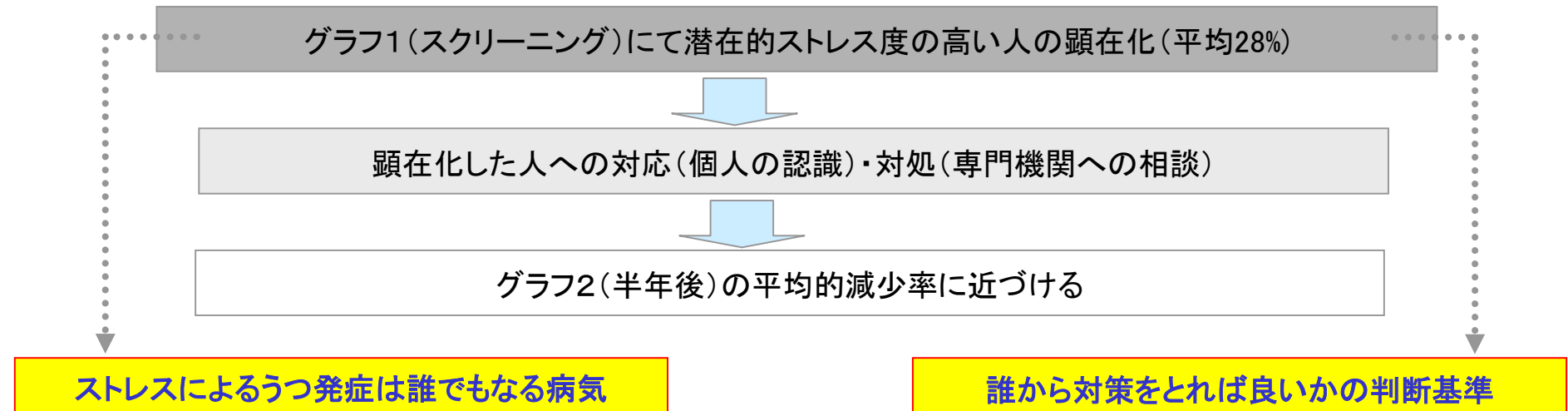
⇒ 年々増加傾向に…



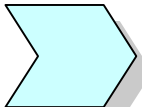
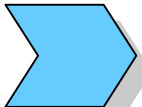
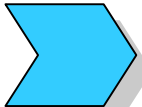
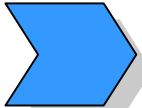
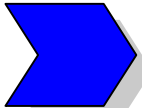
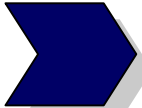
顕在化(見える化)することのメリット



データ出自:メンタルエクスプレス利用者1万人より抽出(同人物の推移)



ストレス状態の段階と客観的指標

第1段階:「過剰適応」段階		普段よりも仕事に没頭する 絶えず仕事の話をする
第2段階:「神経過敏」段階		イライラや同僚・家族とのトラブル増加 酒をのんでグチをいう
第3段階:「無関心」段階		積極性がなくなり、仕事のミスが多くなる 求人広告をボンヤリみる
第4段階:「引こもり」段階		遅刻や欠勤が多くなる 二日酔いで出勤する
第5段階:「抑うつ」段階		不眠・食欲不振 体重減少・抑うつ感
第6段階:「行動化」段階		自殺企図・アルコール依存 無断欠勤

2011年3月 マツダの判例

自動車メーカー・マツダの本社（広島県府中町）の男性社員（当時25）が自殺したのは、長時間労働が続いていた男性に対して会社側が適切にサポートしなかったのが原因だとして、兵庫県内の両親が慰謝料など約1億1千万円の支払いを求めた訴訟の判決が2月28日、神戸地裁姫路支部であった。中村隆次裁判長はマツダ側の過失を認め、約6400万円の支払いを命じた。

判決によると、男性は2004年4月にマツダに入り、06年11月からエンジン用部品の輸入業務を担当。07年3月にうつ病を発症し、翌4月に社宅で首つり自殺した。広島中央労働基準監督署は09年1月、自殺と仕事の因果関係を認め、労災認定した。

判決は、男性が輸入部品のトラブル処理をさばくために自宅に仕事を持ち帰った分も時間外労働にあたると認め、「仕事の影響で心身ともに健康を損なっていた」と判断。**マツダ側は男性の負担を軽減させるため、上司にコミュニケーションをとらせるなどの適切な支援をする義務を怠ったと判断した。**

また、上司が男性の自殺について「この忙しいのに」などと発言したとし、遺族に対して二重に精神的苦痛を与えたと述べた。**雇い主側が自殺後の対応をめぐる賠償責任を指摘されるのは異例。**

判決後、父親は兵庫県姫路市内で開いた記者会見で「マツダは社員の安全と安心して働ける職場環境を整備してほしい」と語った。マツダ側は訴訟で「時間外労働は著しく多いとは言えない」と主張したが、父親らは男性が会社や自宅で使っていたパソコンの起動時間を調べるなどし、自殺直前の3カ月間は厚生労働省の過労死認定基準にあたる月平均80時間以上の時間外労働をしていたと訴えた。

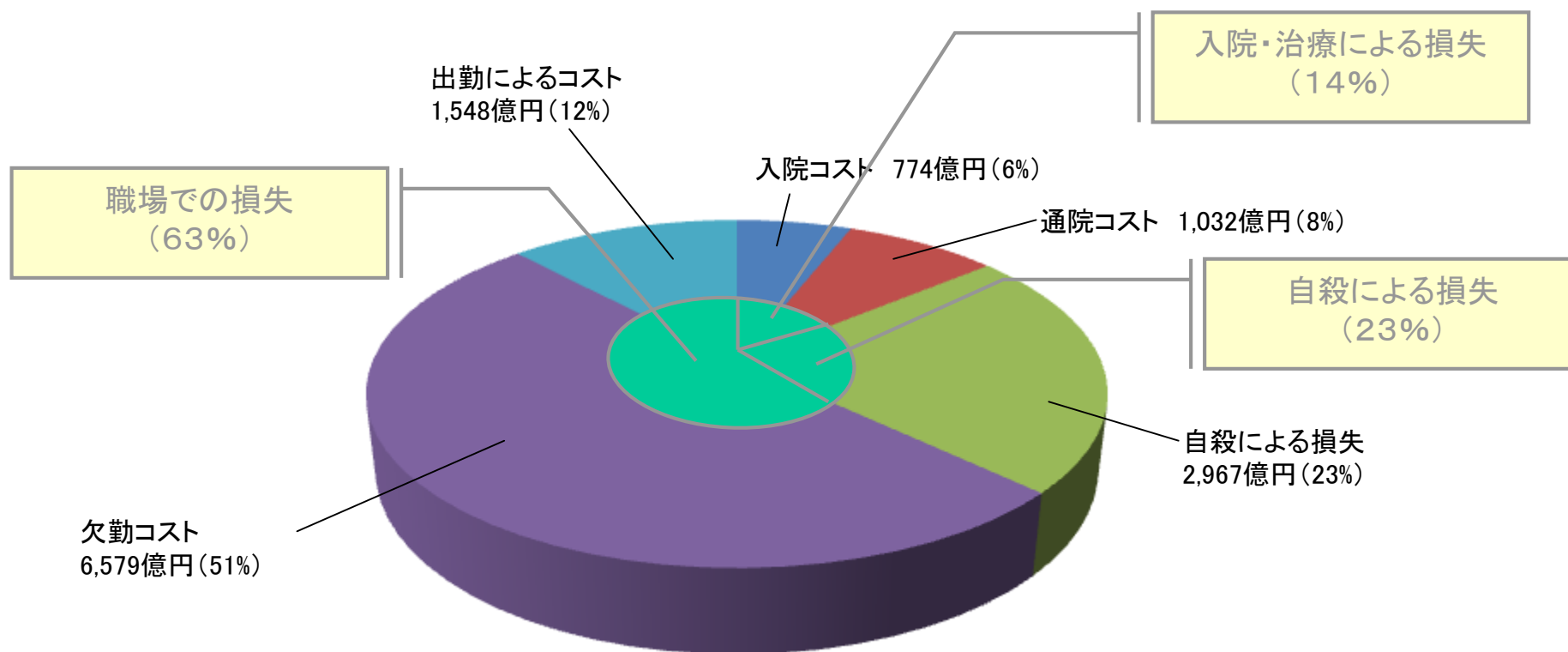
原告代理人の菊井豊弁護士は「請求額から労災給付金やマツダからの見舞金を差し引いたほぼ全額の支払いが認められた」としている。マツダ広報本部は「遺族に哀悼の意を表します。当社の主張が一部しか認められなかったのは残念。判決文を入手し次第、対応を検討します」などとする談話を出した。（川田惇史、平賀正弘）

うつ病自殺で有名な「電通事件」や上記のマツダ社員自殺事件にもいえることですが、上司と適切なコミュニケーションをとるなどの適切な支援をする義務を怠ったことが会社側の過失と認定されています。

では、企業側はどうすれば良かったのでしょうか？

日本における『うつ病』のコスト

1兆2,900億円の損失



2008年: ファイザー株式会社

早期発見(見える化)プログラム 「メンタルエクスプレス[®]」のご紹介

ログイン画面

<https://mental-express.jp>

login

ログイン情報の入力→

管理者認証	
ID	test
PASSWORD	●●●●

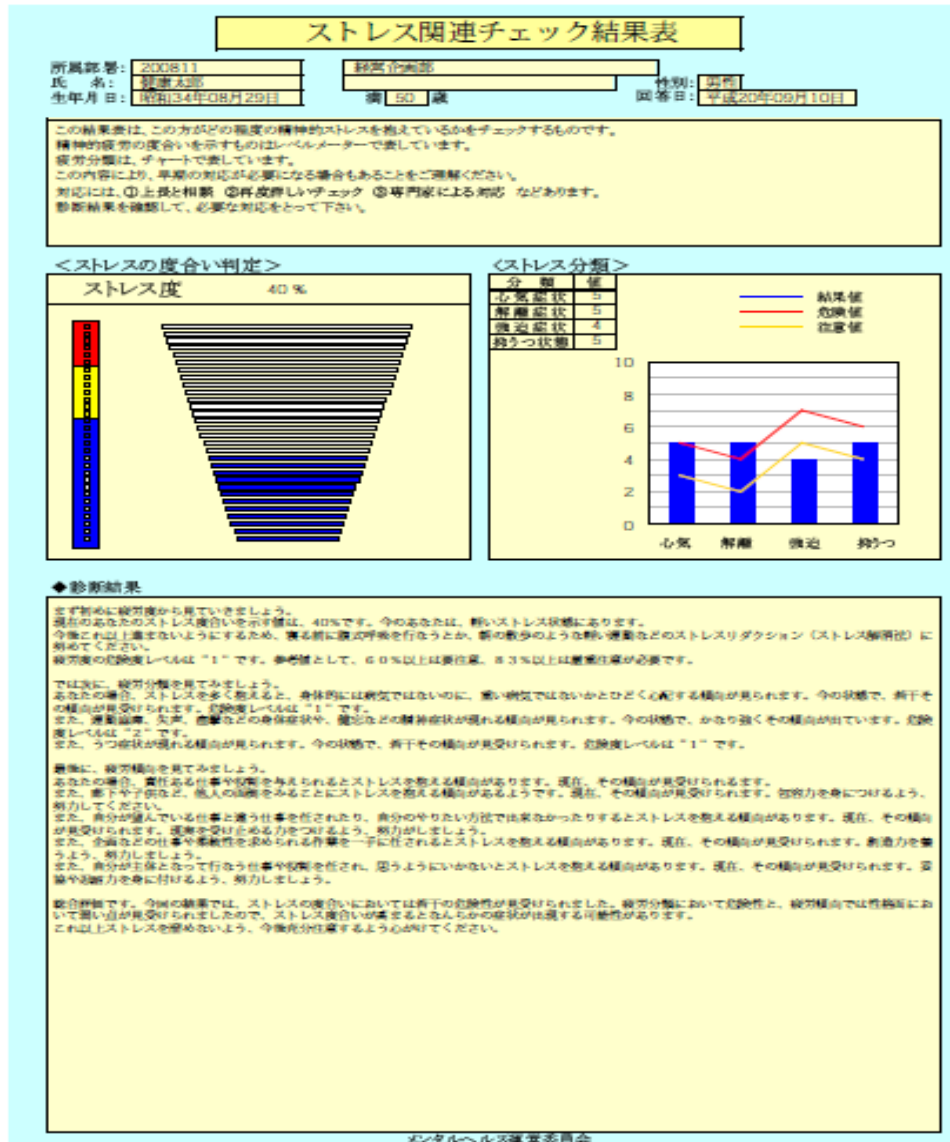
■■受診者の皆様へ■■

【心理テストとは？】

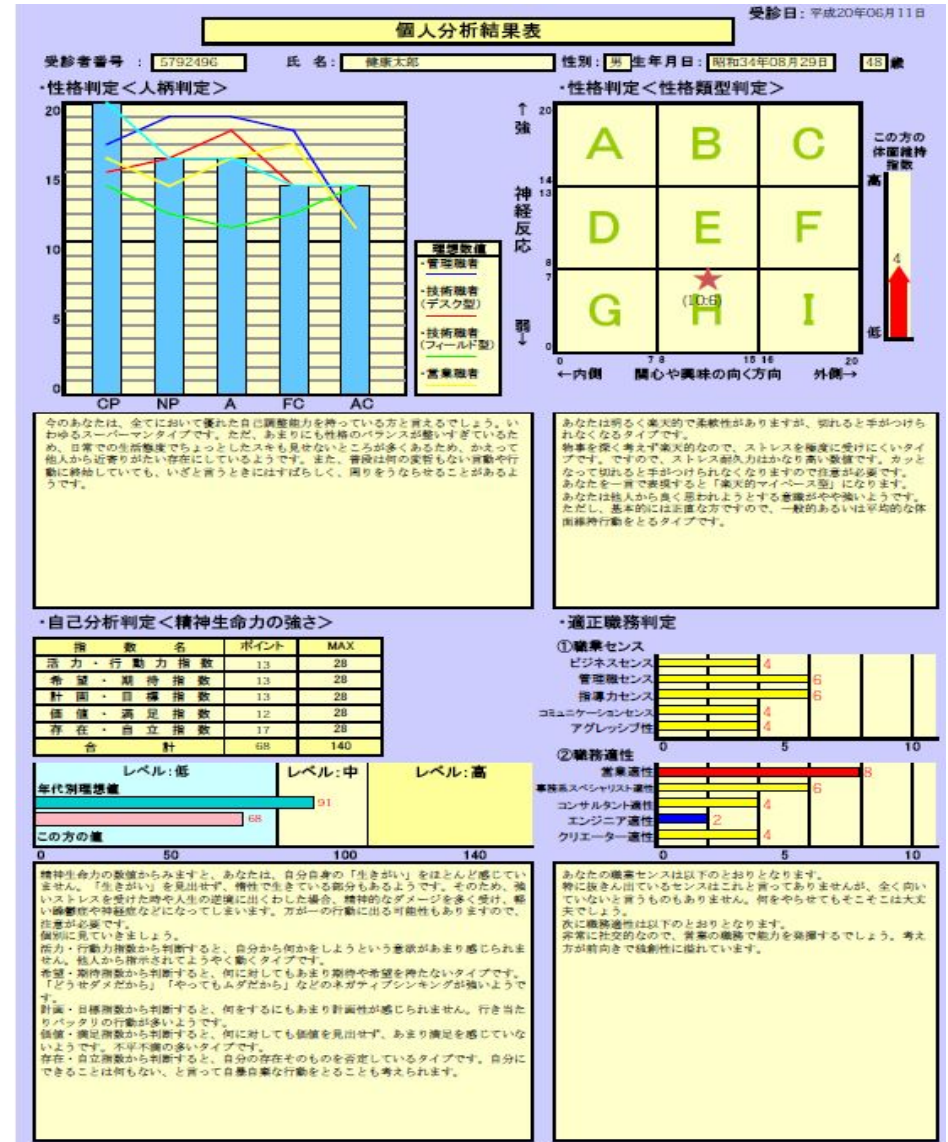
この心理テストは、会社(または団体等の組織)からの依頼により行なうもので、あなたの心の状態を知るための一つの方法です。
広く知られた心理テストをオリジナルに解析しており、目的はあなたの心理状態を知り、心の疲労や適応性などを測るものです。

結果表

ストレス度診断結果 サンプル



性格傾向(ものの見方)結果 サンプル



レポート提出内容とログ

10月31日時点 実施者一覧					
	社員番号	氏名	部署	実施者	複数回
1	1004	佐々木 正浩	出向	○	3回目
2	1012	加藤 英次	営業部	○	
3	1019	酒井 政一	カスタマーサービス部	○	2回
4	1025	月川 慶一	CS本部	○	
5	1028	大橋 和之	カスタマーサービス部		
6	1031	山崎 剛	業務部		
7	1032	石井 圭	審査室		
8	1034	奥田 大輔	業務部		
9	1035	箱石 智博	カスタマーサービス部		
10	1036	望月 千秋	カスタマーサービス部		
11	1041	田原 勇	営業部		
12	1043	小林 満信	経営管理部		
13	1045	中西 由貴子	経営管理部		
14	1046	西 陽美	出向		
15	1047	元丸 武史	審査室		
16	1050	齋田 智子	審査室		

未実施者へ督促メール
配信

10月31日時点 未実施者一覧表			
部署コード	部署名	社員氏名	メールアドレス
1200200	日立支店	飛田 泰博	yasuhiro.tobita@chuo-rokin.or.jp
1201900	つくば支店	慶野 佐知子	sachiko.keino@chuo-rokin.or.jp
4200200	川越支店	木村 奈津美	natsumi.kimura@chuo-rokin.or.jp
6200100	本店営業部	荻野 絢子	ayako.ogino1@chuo-rokin.or.jp
6200100	本店営業部	大森 嵩史	
6200300	大井支店	岸本 早悠里	
6201100	千住支店	久保田 裕之	
6202300	霞が関支店	田邊 舞	
7200600	藤沢支店	諸星 陽大	

専門医を勧めるメール
配信

危険数値に達している個人

	ストレス度	心気症	解離症	強迫症	抑うつ状態
	60%以上	6ポイント以上	5ポイント以上	7ポイント以上	6ポイント以上
水戸支店			▲	●	▲
古河支店			▲	●	●
小山支店		▲			●
前橋支店	●	●	●	●	●
前橋支店				●	●
春日部支店				●	
千葉支店	●	▲	▲	●	●
茂原支店		▲			
市原支店				▲	
木更津支店					
成田支店	▲	●	●	●	●
千葉南支店	▲		●	●	
亀戸支店		▲	▲		●
田町支店			▲		▲
蒲田支店					▲
八王子支店	▲	▲			

- 医師の診断データではない
- 病名を特定していない
- センシティブ情報
- 個人情報保護(弊社ルール)

守秘義務より
安全配慮義務を優先

各種告知⇒病院案内メール(テンプレート)



【会社からの案内】事前告知

Subject: メンタルヘルス診断プログラムの導入について

従業員各位

職場におけるメンタルヘルス対策の一環として、(株)ユコラ社が提供している(インターネット経由で利用できる)サービスの「メンタルエクスプレス」を導入いたします。

導入の背景としては、主に従業員のひとりひとりにご自身の心の状態を把握して頂くこと、会社が彼等の高い従業員を把握することを目的として、また、法的な観点で、「労働安全衛生法」および「労働者の心の健康の保持指針」等により、職場におけるメンタルヘルスの充実を図っていくことが各労働者に通達されていることも背景のひとつにあげられます。

今後、従業員の皆様にも実施していただく診断プログラムはストレス診断と性となり。

質問数は各125問で10分~15分で簡単に答え、結果もすぐにその場で確認出来ます。また、この診断プログラムは本年●●月より1年間いつでも利用出来ますので、積極的にご利用ください。

診断の結果・結果につきましては、ご本人以外(管理・運営会社を除く)は、また、管理・運営会社が当社を求め第三者に公表することはありません。但し、ストレス診断の結果、危険度が危険水準に達している方のお名前だけ当社から提出いただくこととしております。

これは、労働安全衛生法により会社は従業員の健康状態を把握することに基づき、

それに基づいて、ご本人と上長が面談をしていただく、または産業医等の医けていただく、対象者の上長または総務人事課に適切な指示をおこなうなどてまいります。

●●月●●日に従業員の皆様には、URL、アドレス、ログインIDおよびパスの会社メールアドレス宛てに電子メール (info@mental-express.jp) で通知を各自、所定の手続きに従い、第一回目を●●月●●日(金)までに行なって下さい。

管理・運営会社: 株式会社ユコラ
お問い合わせ: info@mental-express.jp



【弊社からの案内】ID・PW

メンタルヘルス対策ツール
Mental Express

Sub: メンタルエクスプレス診断結果に関して

●●●●株式会社
●●●●様

毎々、大変お世話になり有難うございます。

メンタルヘルス担当窓口の株式会社ユコラでございます。

この度は、ご多用中にも関わらず、弊社メンタルヘルス診断プログラム実施いただき誠に有難うございました。

弊社では、皆様の診断結果を、定期的に業務提携先の精神科医に専門医の立場にて、結果をより深く分析し、各種アドバイスをい今回の結果に関しましては精神科医の先生から、専門医の受診を届きました。

できれば、この機会に専門医(精神科医)にご自身のコンディション致します。

弊社の業務提携先の病院を紹介することも可能です。

(業務提携先との守秘義務契約に則し、貴社人事担当部署に詳細ん。)

このメールが届きましたら是非、一度弊社に直接(メールアドレス)れば幸いです。

何卒、宜しくお願い申し上げます。

株式会社ユコラ



メンタルヘルス対策ツール
Mental Express

Sub: 提携先病院のご案内

●●●●様

メンタルヘルス担当窓口の株式会社ユコラでございます。

お問い合わせ先は下記のとおりでございます。

お問い合わせに基づき弊社提携先の医療機関のご紹介ならびに手続についてご連絡させていただきます。

予約に際しましては、直接下記の電話番号にご連絡を頂き、「ユコラからの紹介」および「貴社名及び氏名」を添付にてお申し付けください。

【病院名】すずき病院
※詳細はURLを参照下さい。 <http://www.suzuki-hospital.com/suzuki.html>

【担当医】神経科(精神科医) 坂本博子
【連絡先】03-3881-7711(代表)
【場所】東京都足立区千住寿町8-2
※詳細地図はホームページに掲載されております。

【受診方法】予約制となっておりますので、上記の要領で必ず予約を入れて下さい。

ご紹介する「すずき病院」につきましては、今回ご紹介している当社の「メンタルヘルス早期診断プログラム」の整備を依頼している病院にもなっております。初回紹介でもあり「メンタルヘルス早期診断プログラム」と連携した対応が可能となっておりますので、ご安心して専門医相談頂けるかと存じます。

【その他】
※保険適用になります。保険証をご持参ください。
※一般病院と同様に診療料が発生します。実費負担になります。
※予約の際、受け付けに貴社名並びに氏名をお申し付け頂きますと貴社従業員としての時間帯などが無くなりように配慮させていただきます。
※初回診断は「すずき病院」をお勧めしますが、その他病院を希望される際は再度弊社にてメールでお申し入れ下さい。

宜しくお願い申し上げます。

以上

会社からの告知

病院紹介

Copyright©2012 Trust739 CO,LTD. All Rights Reserved

19



早期発見プログラム「メンタルエクスプレス®」

1

心理プログラムの
複合体で形成
(ストレスと性格傾向)

2

インターネット
からの受診
*** 24H365D**
海外からも利用可能

3

専門医(精神科医)
の監修により
信頼性・妥当性
の立証

4

クラウド型により
ユーザーの設備投資は
0円

5

万全な
セキュリティ体制
(IDC格納:ID・PW)

6

診断結果の
リアルタイム
表示

7

専門医
(全国1,400カ所)の
紹介・予約代行

8

利用促進・
メンタルヘルス研修
各種サポート

導入企業

健康保険組合(外食チェーン)

対象者 : 被保険者
人数 : 19,000人
利用形態 : Web & 紙媒体

※アルバイト、クルーも含む

大手商社(金属部門の子会社)

対象者 : 全従業員
人数 : 500人
利用形態 : Webでの診断

※中途・新人採用時にも利用

政府系金融機関

対象者 : 一般職員
人数 : 1,400人
利用形態 : Webでの診断

※人材損失の回避

大手メーカー(精密機器)

対象者 : 全社員(向上含)
人数 : 1,800人
利用形態 : Webでの診断

※人材の流動化の阻止

団体職員(JAグループ)

対象者 : 管理職
人数 : 800人
利用形態 : Webでの診断

※健康診断時に必須項目

IT企業(SI、ソフト開発)

対象者 : 全従業員
人数 : 2,000人
利用形態 : Web & 紙媒体
※業界の問題としての対応
※派遣先社員は紙媒体での受診

約45,000人が利用中

現在ご利用企業様の業種・業態は多岐にわたっております。

375円/月額 ご利用料金体系

利用料金

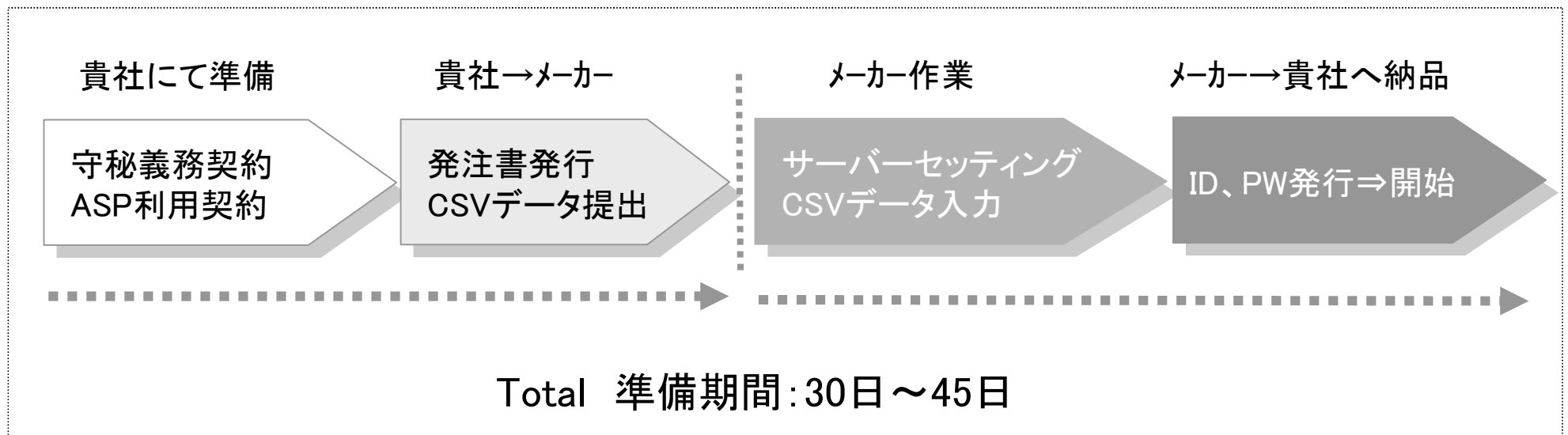
4,500円税別/1人 期間:1年間

諸条件

- *利用アイテム:ストレス診断、性格傾向の2アイテム
- *利用期間 :登録完了から各々の契約期間満了まで
- *利用制限 :期間内であれば何度でも利用可能
- *ID,PW変更 :利用期間内申請により変更可能
(注:その場合は過去のデータは消去されます。)

*データの開示 :貴社との守秘義務契約に遵守します。

利用開始までの流れ



他社との違い(チェックリスト vs 分析ツール)

	サービス内容	メンタルエクスプレス	A社	F社	W社
1	受診形態	ASP	ASP	ASP*但し受診時のみ	紙媒体のみ
2	契約期間	6ヵ月/1年コース	期間なし	1年	期間なし
3	利用回数	期間内無制限	月1回の制限付き	期間内1回のみ	1回
4	セキュリティ	利用者にID、PWを発行 DCにサーバーを格納	?	?	?
5	利用プログラム	ストレス・性格傾向	ストレス診断のみ	ストレス診断のみ	ストレス診断のみ
6	結果閲覧形式(個人)	リアルタイムに閲覧可能 (PDFデータ)	2日以内にメール での送付	10日~2週間以 内に紙媒体での送	10日~2週間以 内に紙媒体での送
7	結果閲覧形式(組織)	リアルタイムに閲覧可能 (PDFデータ)	10日~1月以内に 紙媒体での送付	10日~1月以内に 紙媒体での送付	10日~1月以内に 紙媒体での送付
8	組織診断(コンサル)	Basicの対応	別途	別途	別途
9	研修の立案・講師派遣	○	○	○	○
10	専門医(精神科医)紹介	提携病院(全国)紹介可	?	?	?
11	利用促進プログラム	対応可 *別紙参照	対応なし	対応なし	対応なし
12	危険な人への対応	対応可 *別紙参照	対応なし	対応なし	対応なし
13	ご提供料金	4,500円	3,000~5,000円	3,000~5,000円	3,000~6,000円
14	料金に含まれるもの	①~⑩	?	?	?

*研修費用、病院診察料は別途かかります。

坂本博子 医学博士監修 医療法人社団すずき病院理事長

医師免許	1986年5月28日 医師免許証医籍登録番号(300196)	
学歴	1980年4月 北里大学医学部入学 1986年3月 北里大学医学部卒業	
職歴	1986	日本医科大学精神医学教室入局
		日本医科大学付属病院神経科勤務
	1997	日本医科大学精神医学教室 講師に任命
	2002	日本医科大学千葉北総病院メンタルヘルス科部長代理
	2003	日本医科大学付属病院神経科(精神神経科)勤務
	2007	日本医科大学付属病院精神神経科 退職
	2007	医療法人社団 すずき病院 理事長
	2007	日本医科大学精神医学教室 客員准教授に任命
認定医等の資格及び資格所得年	1994	精神保健指定医
	2002	日本総合病院精神医学会認定専門医
	2003	日本総合病院精神医学会指導医
	2004	日本医師会認定産業医
	2006	日本精神神経学会精神科専門医・指導医
	2006	精神保健判定医
臨床における専門分野など	- 臨床精神医学 - 職場のメンタルヘルス - 難治性うつ病に対するmodifide electroconvulsive therapy の適用 - コンサルテーション・リエゾン精神医学 - 救命救急センターにおける自殺企図者の研究 - メンタルヘルス講演活動: ホリプロ・キャスティングネットワーク所属	



出版社: 主婦の友社
価格: 1,400円 + 消費税

- 典型的なうつ病、非定型うつ病、気分変調症、適応障害などのプチうつを分かりやすく解説。本人でも気付きにくいプチうつを早期発見できるセルフチェックの掲載や、“その日から自分でできる”改善法など具体的な対処法を満載。
- 豊富な臨床経験を持つうつの専門家である著者が、診療やカウンセリングでの症例を挙げながら、プチうつの原因・それぞれの症状に合わせた的確な撃退法をやさしく解説します。
- 考え方、行動、食事、運動、アロマ療法など自分でできるプチうつの改善法を具体的に紹介。症状が重い場合でも、対応できるうつの最新治療法までを掲載。