



※特許出願中(特願2012-260683号)

< 監 修 医 師 > : 河野慶三

河野慶三産業医事務所
人間総合科学大学大学院・教授
日本産業カウンセラー協会・会長

< 監 修 臨 床 心 理 士 > : 武藤清栄

東京メンタルヘルス所長
関東心理相談員会会長
日本産業カウンセリング学会認定スーパーバイザー

<開発・販売元>



人と社会の、こころをつなぐ

東京メンタルヘルス株式会社

EXBRAIN
SYSTEM&NETWORK SOLUTION SERVICE

Copyright (c) 2013 Tokyo Mentalhealth & EXBRAIN Corporation

監修医師



河野 慶三 氏 河野慶三産業医事務所、人間総合科学大学大学院・教授、日本産業カウンセラー協会・会長

コンケアは、自分と部下の「いつもと違う」ことに気づくための、今までになかったツールとして期待しております。

事業者には労働契約上の法的責務として「契約下にある労働者の心身の状態を把握する」ことが課されています。この役割を実行するのは管理監督者ですが、医師ではない管理監督者がその役割を果たすための方法として「いつもと違う部下」（いつもの状態から乖離している部下）に気づくこと、そして声がけをすることをお勧めしてきました。

コンケアは、「いつもと違う」ことについての情報を提供してくれる、今までになかったツールです。

ワンタッチで記録するというシンプルなシステムですが、データが毎日蓄積されるので、個人レベル、組織レベルでのデータ解析を行うことができ、「組織の健康」を把握するツールとしても使えます。

もちろん、個人情報の管理が適確に行えるよう配慮されています。

ココケア は、メンタルケアに関して、社内の課題を解決します。

経営者の課題

離職者・不調者対応の
時間・労力・費用の負担が大きい



勤怠管理に掛かかる同じ時間・労力・費用で
離職・不調者予防の対策を打てます。

メンタル不調者の発生は、優秀な人材の流出も招き、会社業績・信用にも影響します。ココケアは、社内の大半を占める「普通の人」もターゲットに、素直にいまの気持ちを伝え合う仕組みを提供し、企業の成長エンジンである「明るい職場」づくりを支援します。

人事担当の課題

勤怠とメンタルを
個別に管理するので手間が多い

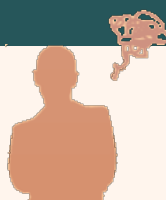


勤怠とメンタルの管理コストを削減、統合管理
でき、専門家に相談する機会を逃しません。

勤怠管理とメンタル管理システムの「最低限必要な要素」を抜き出して合体させたのがココケアです。出退勤時間とその時の気分をトータルに把握することができます。

部門長、リーダーの課題

多忙で部下の状況を
把握しきれない



ココロが折れかけている社員を
早期に発見し、手遅れを防止できます。

「いつもと、ちがう」コンディションの変化をココケア独自のロジックで自動検知し、部下への声がけのタイミングを知ることができます。

従業員の課題

職場の人間関係が一番の悩み



職場の仲間への興味や気持ちを意識でき、
自他理解のための「気づき」を得られます。

業務の状況とコンディションとの相関関係や気分の移り変わりの傾向を確認することができます。所属しているチーム・プロジェクトのコンディションも確認可能なため、職場の仲間への興味や気持ちのつながりを作る機会を得ることができます。

コンケア は、「いつもと、ちがう」を可視化します。



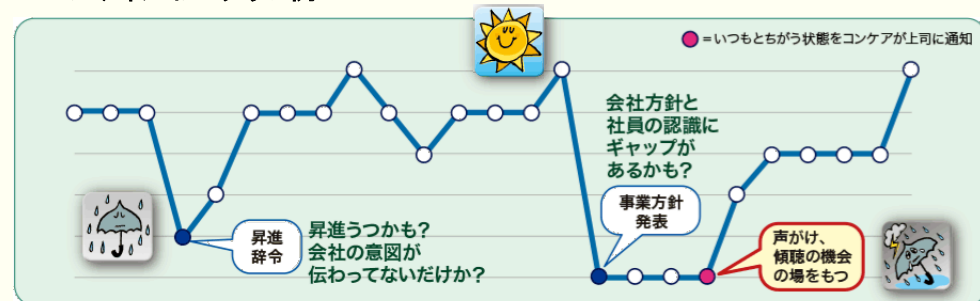
※イメージ写真は共有使用のiPad版です。実際の画面とは多少異なります。

毎日の出退勤時に「いまの気分」に最も近いお天気アイコンを社員の方々にタッチしてもらうだけの、
負荷のない、シンプルな操作性

勤怠と共に日々の気分をレコーディングするので、
「いつもと、ちがう」瞬間=コンディションの変化が見えてきます。

社員のコンディションを「見える化」し、手遅れになる前に、声がけすることができます。

■コンディション・グラフ例



※特許出願中(特願2012-260683号)

は、誰でも使えるシンプルな操作性に充実の機能。 コストも低く抑えられます。

基本ライセンスにてご利用可能な機能・サービス

①ラインケア機能

監督する**社員の毎日の「コンディション」**を見える化できます。
いつもと違う変化(良い変化を含む)が発生すると、
独自ロジックで分析、アラート通知する仕組みを提供します。

②セルフケア機能

社員が自分自身の出退勤時のコンディションを記録できます。
コンディションの傾向、変化のタイミング、自他との違いを
社員自身が気づき・理解する仕組みを提供します。

③勤怠管理機能

勤怠とコンディションを統合管理できます。。
出退勤時間の記録、集計、勤務表の出力だけでなく、
超過勤務アラートやタイムテーブル等の個別設計が可能です。

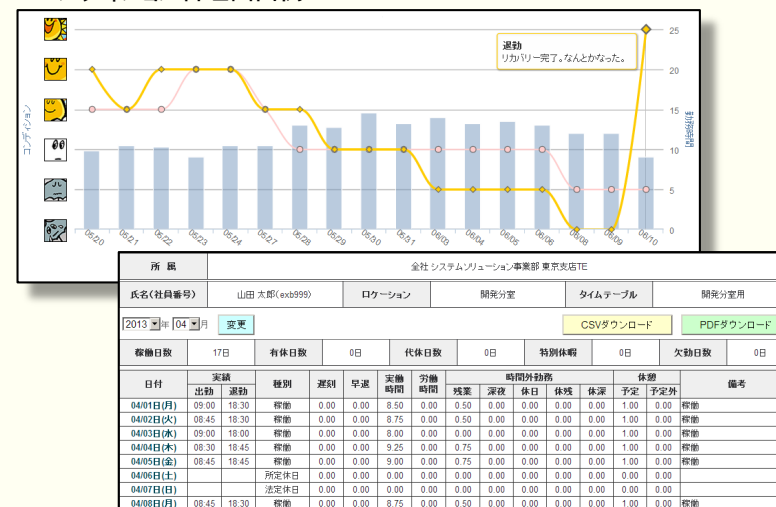
④電話相談

臨床心理士、精神保健福祉士、産業カウンセラー等の
有資格者による電話相談をご契約企業の**全社員様**に対し、
追加費用発生なしでご提供します。



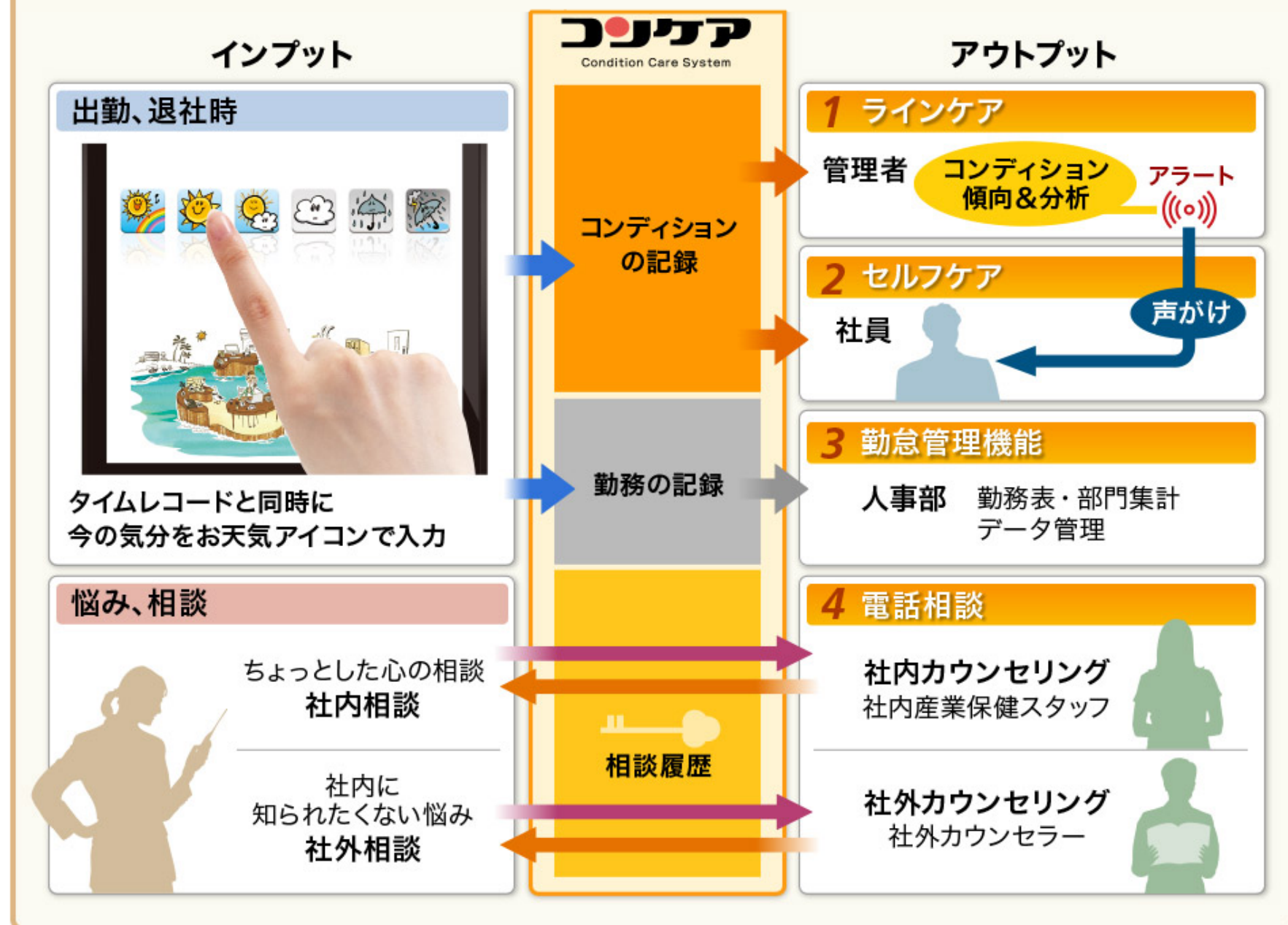
■コンケア
ホーム画面

■コンディション管理画面例



■勤怠管理画面例

〈コンケアの概要イメージ〉



※社内・社外カウンセリング機能は2013年秋頃に開発予定です。

コンケア 費用およびオプション内容

基本ライセンス

月額600円/1名様

(＜セルフケア＞＜ラインケア＞＜勤怠管理機能＞＜電話相談＞がご利用いただけます。)

※別途ご利用人数に応じて初期費用が発生致します。詳しくはお問い合わせください。

■オプションサービス

コンケアオリジナルサービス

提供元: 東京メンタルヘルス株式会社
株式会社エクスブレイン

①コンケア導入支援 コンサルティング

お客様個別のメンタルケアに関する課題・ニーズに応じたコンケアの利用方法のご提案や個別システム改修等の全般的なご支援を行います。

②コンケア利用研修

コンケア導入後スムーズな定着化を目的に人事ご担当者様やご利用者様向けにシステムの活用方法やメンタルヘルスに関する基本知識・留意事項等をレクチャ致します。

東京メンタルヘルス EAPサービス

提供元: 東京メンタルヘルス株式会社

③ストレスチェック

人事労務等メンタルヘルス担当者様の声を反映した8万人以上の利用実績のあるストレスチェックです。

④社外相談窓口

就業時間を気にすることなくご都合に合わせて相談ができます。ご家族も利用対象に含めれば、子供や地域の問題等のサポートも可能になります。
(面接・電話・メール・インターネットTV)

⑤復職支援サービス

本人の気持ちをしっかりと汲み取り、体と心がバランス良く回復しているかを判断の上、メンタルヘルス担当者・受け入れ部署と調整し、休職者の復職を支援します。

⑥カウンセラー派遣

メンタルヘルス不調者が出て困っている、職場復帰がうまくいかない、専門職がいなくて対応が後手後手になっている等の企業様に心理カウンセラーを派遣し、メンタルヘルスケアのサポートをします。

給与計算サービス

提供元: 東京中央社会保険労務士
事務所

⑦給与計算サービス

コンケア上の勤怠データに基づき、給与計算・給与明細送付等の業務を請負致します。社労士顧問になって頂くと社会保険・労働保険の算定・届出代行等も請負可能です。

エキブレイン 製品概要



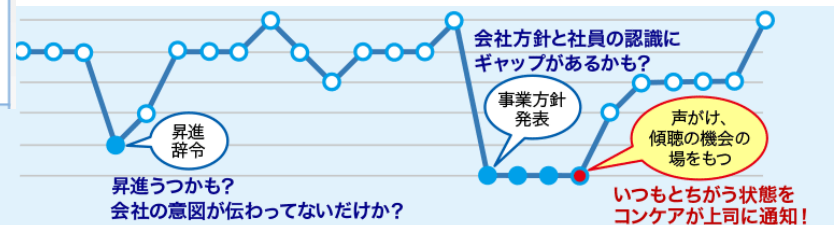
は、社員の方々のコンディションを「見える化」し、「サイン」を見逃さない！
手遅れになる前に、声がけすることができます。



最近昇進したAさん

「会社を辞めたいと思っています」

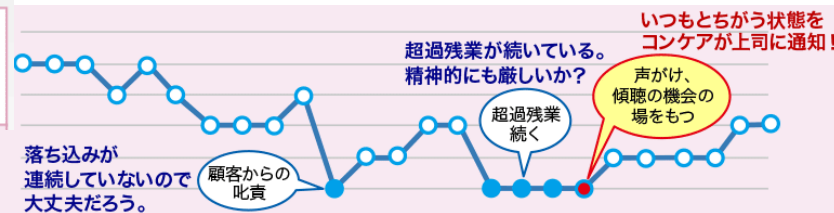
会社の狙いや方針に対して社員が大きな疑問を持ち、最悪離職に至るケースがあります。気持ちの変化を捉えて意図を十分に説明する機会を早期に作る必要がありますが、キーマンと呼ばれる社員ほど上司に対して会社の意に反する気持ちを伝えられず、ひとりで悩んでしまうことがあります。



ストレス耐性の低いBさん

「医師からうつ病と診断されました」

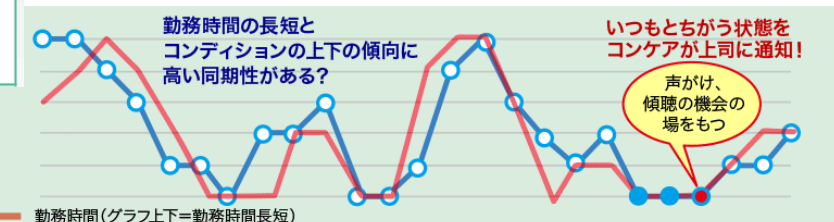
メンタル不調からうつ病に至るようなケースの場合、コンディションは階段を下るように悪化していきます。不調のサインを早期に捉え、当人の勤務時間調整や役割変更など組織的に関与・支援していくことが必要となりますが、その変化が捉えられないと症状はさらに悪化する可能性があります。



残業続きのCさん

「こんなに忙しい業務とは思わなかった」

勤務時間の長短とコンディションの高低は必ずしも同期はしません。しかし社員によっては勤務時間が長いことがもっとも苦痛と感じられ、それがメンタル不調のきっかけになる場合があります。勤怠の状況とメンタルの状態を同一の仕組みで管理することによって見える化されることがあります。





コンケアホーム画面/勤怠管理

※メール文面はサンプルです。

【コンケアホーム画面】



【シークレット機能】
自分以外の人に天気
を見られたくないときは「ナイショで登録」に
チェック！

ナイショで登録

いまの自分、
いまのみんな(組織)
がすぐに把握できる

- 毎日の出退勤時に「いまの気分」にもっとも近い天気をクリックし、クリックした天気を『コンディション』として、同時にクリックした時刻を出退勤時間として記録します。

※ユーザーの付与された権限により、表示されるメニューは異なります。

【組織単位の勤怠管理表】

組織単位の勤怠実
績の把握ができる

全社 test						
社員番号 (1名あたり平均)	氏名	ロケーション	時間外勤務 (1名あたり平均)	選別・早退 (合計回数)	タイムテーブル	承認取消
sample1	市原 信人	全社			全社共通test	
test1	山田 一郎	全社			全社共通test	承認済
test2	山田 二郎	全社			全社共通test	
test3	山田 三郎	全社			全社共通test	

管理者による
月次承認機能あり



- 部門、事業所、プロジェクトなど組織単位での勤怠実績がひと目で分かります。
- 要注意勤怠(超過勤務)の発生を管理者にアラート通知します。

超過勤務の
アラート機能あり

【勤怠管理表(勤務表)】

CSV/PDFでの
出力可能

出力可能

全社 システムソリューション事業部 東京支店TE																													
所 属																													
氏名(社員番号)			山田 太郎 (ex0999)		ロケーション		開発分室		タイムテーブル			開発分室用																	
2013 年 04 月			変更		CSVダウンロード												PDFダウンロード												
出勤日数		17日		有休日数		0日		代休日数		0日		特別休暇		0日		欠勤日数		0日											
日付		実績		種別		遅刻		早退		実績時間		労働時間		時間外勤務				休添		備考									
		出勤		退勤										残業		深夜		休日		体残		体深		予定		予定外			
04/01日(月)		09:00 18:30		標準		0.00 0.00		8.50 0.00		0.50 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		1.00 0.00		標準									
04/02日(火)		08:45 18:30		標準		0.00 0.00		8.75 0.00		0.50 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		1.00 0.00		標準									
04/03日(水)		09:00 18:00		標準		0.00 0.00		8.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		1.00 0.00		標準									
04/04日(木)		08:30 18:45		標準		0.00 0.00		9.25 0.00		0.75 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		1.00 0.00		標準									
04/05日(金)		08:45 18:45		標準		0.00 0.00		9.00 0.00		0.75 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		1.00 0.00		標準									
04/06日(土)				所定休日		0.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00											
04/07日(日)				法定休日		0.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00											
04/08日(月)		08:45 18:30		標準		0.00 0.00		8.75 0.00		0.50 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		0.00 0.00		1.00 0.00		標準									

出勤			
打刻時刻	修正時刻	天気	ナイショ
16:43	09:00	晴れ	<input type="checkbox"/>

もちろん修正も可能

- 会社規定のタイムテーブルに基づき、勤務表が自動生成されます。
- CSV/PDFで出力可能です。既存の給与/勤怠システムとのデータ連携も対応可能です。(オプションサービス)

【勤怠アラートメール】

運用定着化のため備忘メール

件名: 【コンケア】【備忘】【出勤】コンディションを入力してください
○出勤時コンディション未入力
本日出勤時のコンディションが入力されていません。
忘れずにコンディションを入力いただくようお願いいたします。

1日単位の超過勤務
アラート通知

件名: 【コンケア】【超過勤務アラート】
○労働基準時間超過
前日の勤務時間が●時間を超えています。
対象社員氏名: ●●●●

月単位の超過
勤務アラート通知

超過勤務アラートは
管理職宛のみ通知さ
れます。超過時間の
しきい値はお客様毎
に設定頂けます。

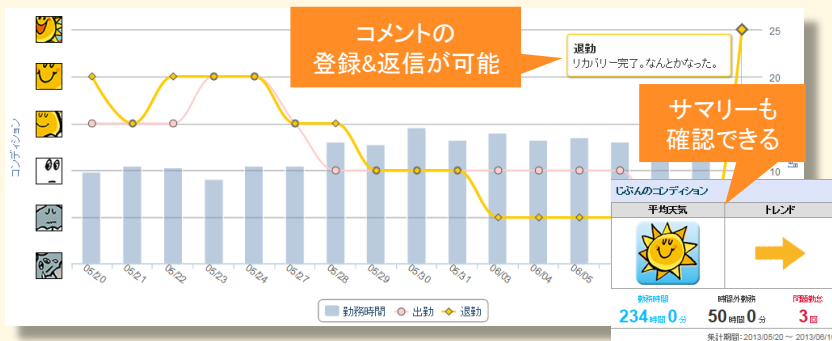
件名: 【コンケア】【超過勤務アラート】
○残業基準時間超過
今月の残業時間が●時間を超えました。
対象社員氏名: ●●●●

- コンディションに大きく影響する超過勤務をアラートとしてお知らせします。プッシュ通知されるのでコンケアにアクセスしなくても社員の勤務状況が把握可能です。



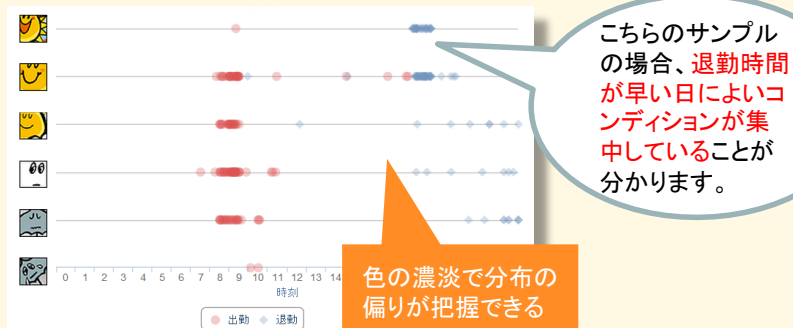
コンディション管理 ①

【出退勤コンディション&勤怠グラフ】



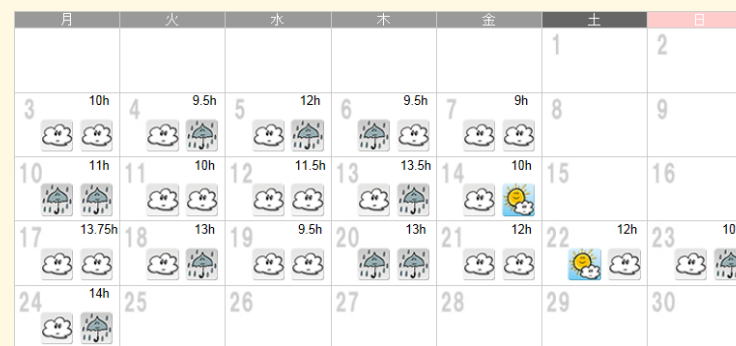
- 毎日の出退勤のコンディション (選んだ天気) がひと目で分かり、勤務時間との相関性もリアルタイムで可視化されます。
- さまざまな検索条件でグラフ化できます。
※1 検索対象範囲: 個人、部門、会社単位など自由に設定可能
※2 検索対象期間: 1ヶ月、半年、1年、10年など自由に設定可能

【出退勤時間毎のコンディション分布図】

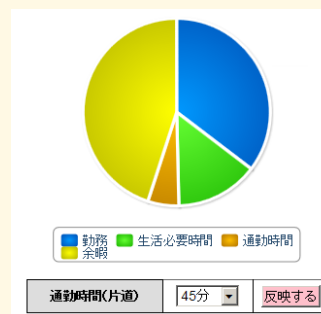


- 出退勤時間毎のコンディションの分布がひと目で分かります。
- さまざまな検索条件でグラフ化できます。(Part.1と同じ)

【コンディションカレンダー】

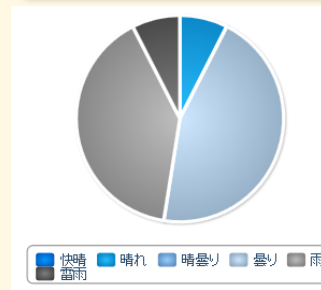


- 曜日や休みの前後でのコンディションの変化がひと目で分かります。



【ワークライフバランス】

- 通勤時間を含めた仕事時間とそれ以外の自由に行える時間がひと目で分かります。



【コンディション内訳グラフ】

- コンディションの内訳がひと目で分かります。
- 組織単位での分析に特に役立ちます。



コンディション管理 ②

※メール文面はサンプルです。

【コンディションサインメール（管理職用）】

件名: 【コンケア】いつもとちがう変化がありました

〇いつもとちがう変化がありました
コンディションが継続的に上向き傾向です。
「いつもとちがう」なにか良いことがあったのかもしれない。
コンディションの内容には触れずに声をかけてみてください。
詳細は『みんなのコンディション』にて対象社員のコンディション
対象社員氏名: ●●●●

<声のかけ方のヒント>
<https://www.concare.jp/admin/counseling/koegake>

声かけのヒントなど社
員のケアに役立つ情報
を同時に提供

- ・社員のいつもとちがうサインを管理監督者に通知します。
コンケアにアクセスしなくても社員のコンディションの変化を確認できます。
- ・ラインケアに役立つ情報をジャストタイミングでサイン通知と共にお知らせします。
管理職のメンタルヘルスケアスキルをアップすることができます。

社員のポジティブ
サインの把握

社員のネガティブ
サインの把握

件名: 【コンケア】いつもとちがう変化がありました

〇いつもとちがう変化がありました
コンディションに急な下降がありました。
「いつもとちがう」なにか良くないことがあったのかもしれない。
コンディションの内容には触れずに声をかけてみてください。
詳細は『みんなのコンディション』にて対象社員
対象社員氏名: ●●●●

<カウンセラーに相談してみる>
<https://www.concare.jp>

相談したいときを逃さ
ないようにコンディ
ションサポートセン
ターを案内

【コンディションサインメール（個人用）】

件名: 【コンケア】いつもとちがう変化がありました

〇いつもとちがう変化がありました
コンディションに急な上昇がありました。
「いつもとちがう」なにか良いことがありましたか？
明るい話題はぜひみんなと共有しましょう。

<雑談力のヒント>
<https://www.concare.jp/admin/counseling/zatsudan>

社員間のコミュニケー
ションに役立つ情報を
同時に提供

- ・社員自身にいつもとちがうサインを通知します。
自分の変化に気づき機会を提供できます。
- ・セルフケアに役立つ情報をジャストタイミングで
サイン通知と共にお知らせします。
社員のメンタルヘルスケアスキルをアップすることができます。

自分自身のポジティブ
サインの把握

社員のネガティブ
サインの把握

件名: 【コンケア】いつもとちがう変化がありました

〇いつもとちがう変化がありました
コンディションが継続的に下向き傾向です。
「いつもとちがう」なにか良くないことがありましたか？
もしお悩みのことがありましたら、
上司やカウンセラーに相談してみてもいいかもしれません。

<カウンセラーに相談してみる>
<https://www.concare.jp/admin/counseling/telinfo>

相談したいときを逃
さないようにコン
ディションサポート
センターを案内

【コンディション定期レポートメール】

件名: 【コンケア】【定期レポート】2013年5月

〇コンディションの平均
当月: 5.5pt
前月比: 31%増

〇勤務時間の平均
当月: 8.5時間
前月比: 17%減

〇トレンド
当月: 上向き
前月比: 上向き

〇コンディションの変化度合（高低差）
※コンディション最高値と最低値の差
当月: 3pt
前月比: 1pt 高低差が縮まりました

〇コンディションの出退勤差
当月: 1.2pt
前月比: 17%出退勤差が広がりました

〇ランキング
↑ 人事部: 5.8 (前月: 2.5)
→ 総務部: 5.5 (前月: 3.4)
↓ 社長室: 4.3 (前月: 4.2)

詳しくは下記 URL にアクセスし、自分のコンディションを参照ください。
<https://www.concare.jp/admin/login>

画面にアクセスしなくても
定期的にひと目で概況
が把握できる

人事部向けには
部門単位でのラン
キングがレポートさ
れます。

メールからのアクセス
分析が可能(定着化・
関心度分析)

- ・月単位でのコンディション、勤怠の実績サマリーを
利用者自身にレポートします。
- ・管理職、人事部向けには別途組織、全社単位の
サマリーがレポートされます。
- ・URLアクセス結果をレポートします。コンケアの
定着度、関心度が分かります。（オプションサービス）

タブレット版

※iPad限定対応(2013年6月時点)



※実際の画面とはデザインが若干異なります。

【コンケアタブレット版】

- ・ シンプル操作で誰でもすぐに使えます！
- ・ 名前選択、QRコード認証のどちらでもお使い頂けます！

※タブレットは、複数名でのコンケア入力用共有端末となります。
勤務表やコンディショングラフはタブレット版からは参照できません。



【QRコードサンプル】



出退勤時間とコンディション
の修正が可能

の追加開発予定

① 専門家&ファミリー・フレンドケア機能 (2013年7月末開発完了予定)

- ・ 社員自身が任意で産業カウンセラーなどの専門家や家族・友人等をコンディションサイン通知先に登録可能となります。(悩み事の主な相談先は上司より家族・友人・同僚)

② 「みんなのセルフケア」ポータルサイト (2013年9月頃開発完了予定)

- ・ ココロの健康を維持するために必要なヒントを広く募集し、匿名化した上でポータルサイトとして公開します。

③ コンケア利用における安心・安全感の創出

- ・ 自身だけがアクセスできるメニューや企業の垣根を超えたオンライン上のコミュニティ作りのための機能などを拡充し、無機質なシステムではなく、自分に近い有機的なつながりをもった存在とコンケアを感じて頂けるように改修を進めます。

【よくあるご質問】

Q1. 「コンディション」とはなんですか？

- A1. コンケアにおける「コンディション」とは、社員及び組織(会社)の調子・状態・取り巻く環境等のことを広く指しています。メンタルではなく、「コンディション」としたのは、心の病に絞った後ろ向きの不調者対策、事後対応のための証跡作りに注力しがちな現状のEAPサービスの限界を打破したいという思いを込めています。

Q2. コンケアを使うことでメンタル不調が治りますか？

- A2. いいえ、コンケアは社員の心身の好不調の予兆(サイン)をキャッチして、個人と組織が各役割において予防的マネジメントをするための仕組みを提供するサービスとなります。

Q3. 毎日の気分を天気で選択することでなにが分かりますか？

- A3. 天気選択を継続的に行うことで社員や会社全体の「いつもの気分」が分かります。社員様により性格・気質等のタイプが異なるため、毎日の天気選択結果(どれを選んだか)は、コンケア上大きな意味は持っていません。『いつも』の気分が可視化することで『いつもと、ちがう』変化の発生を把握できるようにすることを目的としています。天気でなにが分かるのか？というご疑問をお持ちになるのは当然かと思えます。ぜひ無料期間をご活用し、実際の成果をお試しくださいます。

Q4. それぞれの天気はなにを意味しますか？

- A4. 出退勤時の気分にあった天気(快晴・晴れ・晴れくもり・くもり・雨・雷雨)を選択頂く仕様となっておりますが、それぞれの天気内容に深い意味はございません。『いつも』の気分が可視化することで『いつもと、ちがう』変化の発生を把握できるようにするためのひとつのマークとしてご理解頂ければと考えております。

Q5. 利用するにあたって、事前にサーバ等を用意する必要がありますか？

- A5. コンケアはクラウドサービスなので、お客様にてサーバー等をご用意していただく必要はありません。インターネットへ接続されているパソコンがあればご利用いただけます。共有入力用タブレット(iPad)をご購入あるいは月額利用頂くことでパソコン環境がない事業所の社員・パート・アルバイト様のご利用も可能となります。

Q6. コンケアを導入することで仕事が増えないですか？

- A6. お手間が増えることがないような工夫を行っております。各社員様は毎日の出退勤時間の打刻と同時にいまの気分を記録できるので余計な手間が増えることはありません。管理者様に対しては「いつもと違う」状態になったときだけメール通知されるので日々コンディション内容を画面上から見て頂く必要はありません。また、出退勤・コンディション状況のトピックスが月1回定期的にメールレポートされるため、個別に計算したりする手間もありません。人事担当者様に対しては全社のサマリーが同じく月1回定期的にレポートされるほか、個別に管理する必要があった勤怠状況とコンディションの関係をグラフ・表でひと目で把握できるようになります。

Q7. 既存の社内勤怠システムとのデータ連携などの対応は可能ですか？

- A7. 基本的に可能ですが、御社内ネットワークにコンケアサーバを設置してご利用頂く形(オンプレミス形式)の方がカスタマイズ可能な範囲が広がります。御社内の勤怠システムの仕様にも依りますため、詳しくはご相談ください。データ連携に係る費用はコンケアライセンス料金とは別途発生致します。

Q8. システムのセキュリティ対策は大丈夫ですか？

- A8. お客様のパソコンとコンケアサーバとの通信は、全てSSLによる暗号化通信により保護されております。堅牢な設備面でのセキュリティ対策に加え、24時間365日、サーバ・サービス監視を有人監視しておりますので、安心してご利用いただけます。また、データバックアップは毎日実施しております。ただし、お客様個別にデータを提供することは行っておりませんので、重要なデータ等はお客様にて同一のデータ等をバックアップして保存されることをご推奨しております。