

団体名	所在地	申請事業名	事業概要
株式会社 イーガイア	東京都	睡眠の問題発見・解決によるうつ病予防	日本人の5人に1人が睡眠課題を有し、睡眠不調による国の経済損失が約15兆円に上ると試算がある。近年の研究で睡眠不調は日中の眠気や倦怠感だけでなく、うつや認知症といった重大疾患と関連することも明らかになった。 本事業はそうした状況下、若年層、働く世代、高齢者を対象とした、睡眠課題の発見と改善によってうつ病などを軽減するサービスの確立を目的とする。 具体的にはうつ病リスクと睡眠悪化の双方が認められる対象者を抽出し、睡眠脳波計測によって詳細な睡眠障害リスクを評価したうえで、認知行動療法をベースとした睡眠改善施策を提供する。 さらに効果検証として睡眠改善効果とそれによるうつ病リスクの軽減効果を評価する。
認定NPO法人 キッズドア	東京都	ファミリーサポート事業登録者へのメンタル支援	認定NPO法人キッズドアの支援事業「ファミリーサポート事業」に登録している、全国約3,000世帯の困窮子育て世帯の保護者を対象にメンタル支援を行います。 具体的には、①メール(LINE)マガジン配信、②ヨガ教室、③勉強会、④グループワーク、⑤冊子作成、⑥パネル調査を実施します。情報配信やピアカウンセリング等を組合せ、更に縦断調査によって対象者の状況を継続的に捕捉していくことで、施策の効果検証や改善を図ります。 調査結果は報告会等を通じて公表し、うつ病予防事業の重要性を訴え、国や自治体へ施策提言を行います。また、広く社会に訴えることにより、企業や個人からの寄付を集め、助成終了後の継続した自立運営を目指します。
合同会社 キャリアデザインコンサル ティング&ラボ 〈コンソーシアム申請〉 株式会社 HANAMEI	東京都	うつ病発症の未然防止による社会的損失の解消および社会的弱者を発生させない環境づくり	「うつ病発症の未然防止による社会的損失の解消および社会的弱者を発生させない環境づくり」は、現在の企業等において人的側面で大きな損失となっているうつ病を「発症させないための仕組みづくり」を通じ、企業の生産性向上や労働者および労働者の家族が生き生きと主体的に活動できる社会づくりを目指します。 企業向け調査・研修等を通じて、発症後の影響および未然防止する必要性を浸透させることで、社会全体として未然防止が当たり前となるように取組みます。 うつ病発症後の負担は大きく、本人だけでなく子供たちの教育にも影響し社会的弱者を生み出す要因ともなっています。「自分は大丈夫」と思いながら無理をしている人に届けていきます。
特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティー	東京都	東京の働く人への森を活用したメンタルヘルスサポート事業	ストレスは感情の興奮を招き、自律神経に影響を与え、不眠を喚起し、時に、鬱を含めた精神疾患の契機ともなる。その予防として、自律神経の調整に効果がある森林セラピーを、企業へ提供する手法を提供する。 事業の第一段階：①自律神経をセルフモニタリングできるアプリを開発。②セルフケア・チームケアを促進するウェルビーイングプログラムの開発、森林セラピストへの教育を実施。 第二段階：モニター企業を募集し、アプリを提供。森林セラピーを都市公園や、東京・埼玉・神奈川・山梨の森林セラピー基地で実施し、有効性を確認する。 第三段階：健康経営に関心のある企業を対象にシンポジウムを開催し、まずは10社の企業との契約を目指す。
特定非営利活動法人 School Voice Project	東京都	東京の教職員のメンタルヘルスを支え、ワークエンゲージメントを高める	子どもたちの学び育ちの重要な場である学校の教職員は慢性的にメンタルヘルスの課題を抱えている。この要因には、教育行政の構造的な悪循環(学校現場の多忙やゆとりなさ→休職・離職の増加→)が存在している。また、ラインケアが機能しづらい現状があることから、民間運営によるサードプレイス的なコミュニティが必要なのではないかと考えた。そこで以下の5つの活動を実施したい。 1. 教職員のオンラインコミュニティづくり 2. 教職員のサードプレイス形成(オフライン) 3. 教職員に対し、ストレス度・心理的安全性・ワークエンゲージメントに関する調査 4. 教職員参加型での「教職員のメンタルヘルス問題解消のための政策提言書」作成 5. 3および4を踏まえた、メディア発信・ロビーイング活動
特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア	東京都	いつでも安心して相談できる電話、対面、オンライン相談環境構築によるうつ予防	十分に教育されたカウンセラーによる電話・オンライン・対面相談の質と量を増加。 そのために ①カウンセラーの採用と育成を強化。 ②現役世代のカウンセラーが日中に相談業務可能とするために相談業務で生活可能な報酬を支払う。 ③原則池袋オフィスでの実施である電話・オンライン・対面相談を安全にテレワークで実施できる環境を構築。 ④同じ志を持つ団体と相互に紹介し合える環境を構築。 ⑤継続支援が必要な方に医療、専門カウンセリング、セラピー等を紹介。 ⑥安全で無料の居場所を自己収入で運営できる成功事例を作り、日本各地のNPOと共有することで全国的なセーフティネット化する。
一般社団法人 日本疲労メンテナンス協会	愛知県	うつ病にさせないためのアドバイザー養成	当協会は2019年より産業保健を事業とするエルイーシー合同会社と共同事業でうつ病予防事業を行ってきた。それがうつ病にさせないためのアドバイザー(以下アドバイザーとする)養成である。 うつ病の症状が出現する前の段階を「未病うつ」と呼ぶことがあるが、この時点こそ、専門家ではない身近な人からの支援が重要である。なぜなら、未病うつ状態は症状を自覚できにくい特徴があり早期受診が困難なので、受診前の支援が必要だからだ。 アドバイザーは現在613名となり、うつ病発症リスクの高い人や無自覚のストレス状態にある人を支援し発症予防に繋げている。 東京で働く人の職場にアドバイザーが存在することでうつ病発症率減少を目指したい。

団体名	所在地	申請事業名	事業概要
認定NPO法人 日本ヨガ連盟	岩手県	ヨガリテラシーを活用したメンタルヘルスに対する健康経営および自己健康管理のプログラム	現代ではヨガ=運動と捉えられがちですが、本来ヨガは体操でもなく動禅行法です。身体柔軟性を高め、体幹を鍛錬し、呼吸力を強め、身心のバランスを整え、精神的安定を図り、健康で生き生きとした毎日を送る事を目的とします。本事業は東京都で働く人のストレス解消、運動習慣の定着、心の健康を重視したプログラムを実施します。フェーズ1では実施内容を企業担当者、産業医等に紹介し、労働者のメンタルヘルス不調を 방지、職場環境の改善と労働力の安定的維持を目指します。フェーズ2ではうつ病患者や予備軍の人達にプログラムを実施し、予防と症状の改善と再罹患を防止、就業継続を可能にし、身近な人と共に健康な喜びを得られる様にします。
株式会社 ビスメド 産業保健面談塾 事業部	東京都	産業保健専門職のための面談スキル研修事業	働く人に直接働きかけられる産業保健専門職(産業医・産業保健師・産業看護師等)は、日々の面談などの現場で活用できる心理面のケアに関するスキルについて、その学習・研修機会が圧倒的に不足している。本事業においては心理専門家・産業保健専門家の協働によってこれについての包括的な研修プログラムを開発し、産業保健専門職に継続的に実施する体制を確立するとともに、より自律的な受講生等のコミュニティの形成を図る。産業保健専門職の本来の役割である「仕事を人に、人を仕事に適応させる」(WHO/ILO)こと的能力を、エビデンスに基づいた方法で向上させ、働く人のメンタルの改善とwell-beingの向上、企業の生産性向上・人的資本投資に寄与する
株式会社 フェアワーク	東京都	パルスサーベイとカウンセリングを活用したうつ病の早期発見と予防支援	本事業の目的は、東京都の労働者に対し、ストレスに対する正しい理解とセルフマネジメントスキルを高めること(一次予防)、ならびにうつ病予備群の早期発見・早期介入(二次予防)を行うことである。本事業では、対象者に対して3つのサービス提供を行う。第一に、e-learning形式でのセルフケア研修を行う。第二に、月に1回「業務・人間関係・体調・パフォーマンス・幸福度」の5項目を尋ねるパルスサーベイを実施し、高リスク群にはアラートを付与することでセルフマネジメントと上長からのケアを促す。第三に、上記のアラート者に対して、メンタルヘルスに関する情報提供、オンラインカウンセリングならびに他の実行団体が行うセラピーの勧奨を行う。
特定非営利活動法人 POSSE	東京都	労働相談窓口の運営を通じたメンタルヘルス対策	うつ病患者、うつ予備群の人々を早期に発見し、適切な支援に繋げる事を目的に、悩んでいる方々からの労働相談を受け付け、継続的な支援でメンタル不調の原因の解消を図る。すでに罹患している方には、生活基盤を安定させ、メンタル不調の原因を取り除く事を目的に社会保障制度の活用支援を行うとともに、カウンセリングを通じて症状の改善を図る。また、うつ病患者の社会復帰を実現する事を目的に職場復帰支援・転職支援を実施する。さらに、過重労働やハラスメントがなく、誰もが安心して働き続ける事のできる社会を実現するために、普及啓発活動やアドボカシー活動を推進する。うつ病患者及びうつ予備軍の人々を迅速に支援につなげ、「支援の対象」から「社会を支える一員」へと導く。
一般社団法人 ローランズプラス	東京都	植物療法を通じた働く人のうつ病予防プロジェクト	メンタルヘルスの悩みは社会の大きな問題となる一方で、労働者に対して実施できる対策は限られている。本事業では、メンタルヘル스에不安を抱えていたり軽度のうつ症状がみられる、またそれを予防したい企業従業員に対して、花や植物との触れ合いを通じて心の予防研修を、精神等障害者を従業員7割以上雇用する花屋ローランズが提供する。研修は花や植物との触れ合いを通じて心の状態を見つめなおし、ストレスコントロールを習得化することが目的だが、花や植物を取り扱うことで研修1回でも心のリセット機会にできることが特徴である。ローランズの心の支援ノウハウを活かし、一人でも多くの労働者のうつ病一次・二次予防の対策を届けたい。