第22回日本うつ病学会総会2025

共催シンポジウム4

2025年7月12日 土

開場時間 9:30-11:30

会場 第2会場（メインホールB）

-うつは予防する時代-
科学とデータで考える新時代のメンタルヘルス

座長

国立精神・神経医療研究センター
中込和幸

株式会社S’ UIMIN
筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構
柳沢正史

NPO法人こどもたちのこどもたちのこどもたちのために
演者：弘中信治

JANPIAの休眠預金制度を活用した
NPOこどこどの取り組み

舞い上がれ 社会を変えるみんなの力
休眠預金を活用した事業です

国立精神・神経医療研究センター
演者：山口創生

社会的インパクトの測定における
現状と課題

NCNP

株式会社フェアワーク
演者：吉田健一

従業員サーベイを活用した
都内在勤務者のメンタルヘルス
可視化と予防的介入

NPO法人森林セラピーソサエティ
演者：春日未歩子

森林セラピーを活用した
うつ病予防支援プログラム開発

NPO法人 東京メンタルヘルススクエア
演者：温間隆志

無料電話相談とメンタルヘルス

株式会社S’ UIMIN 株式会社イーガイア
演者：柳沢正史

睡眠の可視化とメンタルヘルス

特定非営利活動法人こどもたちのこどもたちのこどもたちのために

休眠預金を活用したうつ病予防支援
～現場で実証されたうつ病予防のアプローチ～

舞い上がれ 社会を変える みんなの力
休眠預金を活用した事業です

社会的インパクト評価

成果（アウトカム）を以下の例に基づいて
社会的コストの削減のシミュレーション額として測定

リーチ	コンバージョン	アドヒアランス
5,000人	20%	20%

アウトプット

年間コスト/人	削減率	継続年数
300万円	5%	2年

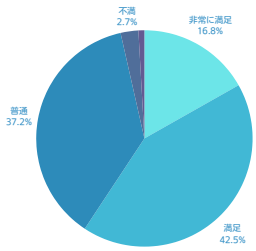
実行団体と協議の上で設定

NPO法人東京メンタルヘルススクエア

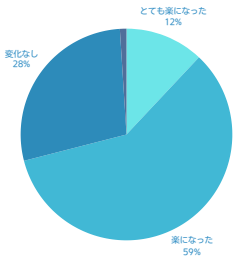
いつでも安心して相談できる電話、対面、
オンライン相談環境構築によるうつ予防

ほっとラインの記録全件Co自己評価

相談満足度



気持ちの変化



アンケート回収率＝29.3%

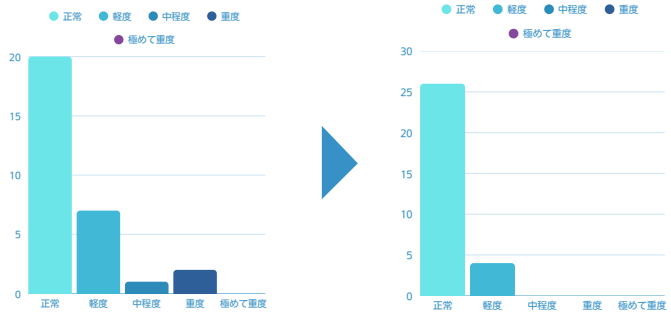
非常に満足・満足
59.3%

とても楽になった・楽になった
71.0%

NPO法人森林セラピーソサエティ

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

QIDS-Jのスコア変化を削減率を用いて評価



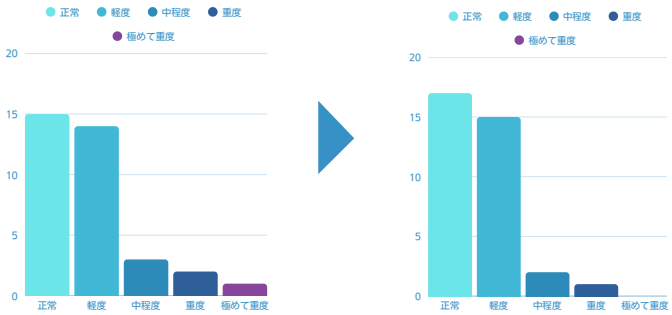
n=30

削減率30.0%

一般社団法人ローランズプラス

植物療法を通じた働く人のうつ病予防プロジェクト

QIDS-Jのスコア変化を削減率を用いて評価



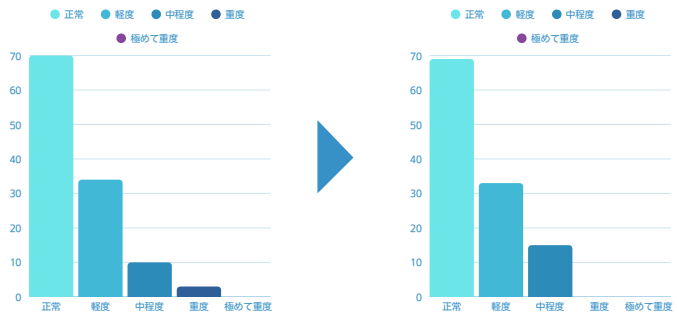
n=35

削減率20.0%

株式会社フェアワーク

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

QIDS-Jのスコア変化を削減率を用いて評価



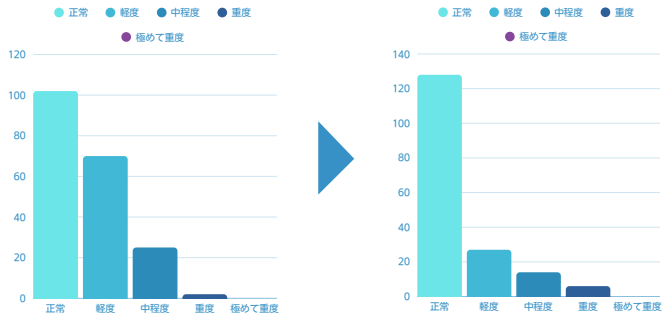
n=117

削減率2.6%

株式会社S’ UIMIN・株式会社イーガイア

睡眠の問題発見・解決によるうつ病予防

QIDS-Jのスコア変化を削減率を用いて評価



n=199

削減率12.6%

皆様のご来場を心よりお待ちしております。