



# RE\_ME

## 心のオンライン相談サービス

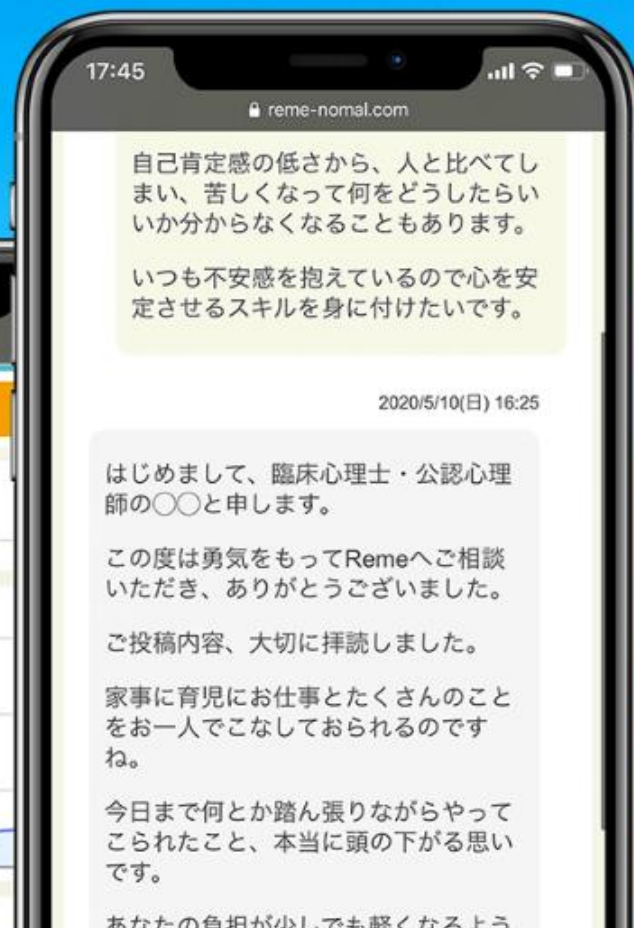
お客様満足度

92%

※自社アンケート調べ

ご導入社数

80+



自己肯定感の低さから、人と比べてしまい、苦しくなって何をどうしたらいいか分からなくなることもあります。

いつも不安感を抱えているので心を安定させるスキルを身に付けたいです。

2020/5/10(日) 16:25

はじめまして、臨床心理士・公認心理師の〇〇と申します。

この度は勇気をもってRemeへご相談いただき、ありがとうございました。

ご投稿内容、大切に拝読しました。

家事に育児にお仕事とたくさんのことをお一人でこなしておられるんですね。

今日まで何とか踏ん張りながらやってこられたこと、本当に頭の下がる思いです。

あなたの負担が少しでも軽くなるよう

# 1. Reme（リミー）とは？

3万人以上が利用するオンラインメンタル相談サービスです

- ✓ オンライン・LINE対応
- ✓ 24時間365日受付
- ✓ マンツーマン・専属制
- ✓ 匿名・非公開
- ✓ セキュアな環境
- ✓ リーズナブル

メンタルのプロフェッショナルである、臨床心理士/公認心理師(国家資格)が、社員様のメンタルを1on1でサポート。ハラスメント通報にも対応しています。



## 2. 企業を取り巻く環境リスクと3つの打ち手

After/withコロナで**テレワーク**に移行 ⇒ **オンライン化急務**

2020年6月～「**パワハラ防止法**」施行 ⇒ **通報窓口設置要**

心の疾患、会社**に配慮義務**（社員の申告なくとも）

精神疾患の労災申請は過去最多を更新。**パワハラ原因**がトップ



### ハラスメント通報

**社外の中立的な第三者**として、  
安心して報告可能な窓口を設置



### メンタルヘルス相談

社員様にマンツーマンで、  
臨床心理士が**オンライン**で対応



### 研修・ワークショップ

**新入社員・管理職向け**などに、  
多彩なテーマをラインナップ

◎すべてオンライン対応いたします



### 3. 導入実績

パートナー企業 ※一部



損保ジャパン日本興亜  
ひまわり生命

メディア掲載 ※一部

YAHOO!  
JAPAN

Oggi

THE BRIDGE



日経  
MJ

産経  
新聞

日本最大のHRネットワーク

日本の人事部

日本経済新聞

アクセラレータ採択 ※一部

500

KOBE ACCELERATOR

#### 《 業界別グラフ 》



## 4. 全体イメージ



導入研修

※オンライン対応



周知用カードのご送付



### ハラスメント通報

※貴社共通マイページログイン時、  
貴社共通IDと社内共通パスワードが必要です

《 社員様 》

パワハラ、セクハラ  
職場への改善要望等

貴社共通マイページに  
ログイン



《 Reme 》

通報内容の受付  
ご担当者様への共有

24時間365日受付  
匿名通報も可能



《 貴社ご担当 》

通報内容の確認  
職場改善等のご対応

通報受付後、  
メールで即時共有



### メンタルヘルス相談

※社員様が会員登録の際、  
貴社専用プロモーションコードが必要です

《 社員様 》

職場の人間関係から  
個人的な問題まで

社員様個人で  
会員登録



《 Reme 》

専属臨床心理士による  
マンツーマン相談対応

24時間365日受付  
LINEでも対応



《 貴社ご担当 》

相談件数の報告  
職場改善等のご提案

# 5. 導入研修・周知用カード

## ✓ 導入研修

導入対象者向けにメンタルヘルス研修（60～90分程度）を実施。研修資料は貴社共通マイページでいつでもご確認いただけます ※オンライン可能

### 【研修講師】※一例



- 早稲田大学大学院人間科学研究科修了
- 東京大学医学部附属病院腎臓内科 心理士
- 日本赤十字社医療センター腎臓内科 心理判定士
- 臨床心理士・公認心理師・マインドフルネス瞑想講師



- 山梨医科大学医学部看護学科卒
- 国立の精神科病院にて、精神科看護師として従事。
- 企業保健師として、メンタルヘルス対策にも取り組む
- ストレスチェック実施者養成者研修講師（厚生労働省法定研修）



- JOC強化スタッフ(医・科学)
- 慶応義塾高校 アメリカンフットボール部
- 全日本スキー連盟スノーボードナショナルチーム
- Honda HEAT(ラグビートップリーグ)
- サッカー（日本代表選手）

## ✓ 周知用カード

名刺サイズの周知用カードを【対象者全員】に配布。  
※基本料金内で対応（研修時or郵送にてお渡し）  
※デザインは変更される場合があります

### 【周知用カードデザイン】



#### 《オンラインメンタル相談サービスReme（リミー）のご案内》

オンラインメンタル相談サービス Reme（リミー）では、職場の問題を会社に伝えたり、個人的なお悩みをあなた専属の臨床心理士にオンラインチャット形式でご相談が可能です。  
※全ての機能は【完全無料】【匿名】【24時間365日対応】を前提でご利用いただけます。  
※会社への通報者が特定されたり、個人の相談内容が会社に開示されることはありません。  
※個人相談をご利用いただく場合、仕事・会社に渡らず、プライベートの内容もご相談いただけます。





## 6. ハラスメント通報窓口

社内事情に左右されない中立的な通報窓口として、  
職場環境改善にご活用いただけます

ログイン

通報投稿

ご担当者へ  
情報共有

職場  
改善

※貴社共通マイページログイン時、**周知用カードに記載の社内共通IDとパスワード**が必要になります

- ✓ 24時間365日受付
- ✓ 通報内容の即時共有
- ✓ 匿名性 ※実名でも投稿可

※お客様の情報はSSL暗号化通信により保護しております



### 通報内容例

- ・ 実際に受けた（目撃した）ハラスメント内容
- ・ 社内規程違反行為、違反していると感じた行為
- ・ 法令違反行為、違反していると感じた行為
- ・ 職場改善提案・意見 など

※通報があった時点で、ご担当者にはメールにて、  
ご共有いたします

## 社員お一人ごとに専属の臨床心理士が常時対応いたします

会員  
登録

相談  
投稿

カウンセラー  
マッチング

継続  
対応

問題  
収束

✓ オンライン・LINE対応

✓ 24時間365日受付

✓ 専属制 ※臨床心理士対応

✓ 匿名性 ※フリーメール利用可

※会員登録の際、周知用カード記載のプロモーションコード、任意のメールアドレス・任意のパスワードが必要になります





### メンタルヘルス相談ご利用者の声



#### 【40代女性】

いつも先生には支えていただけて本当に感謝しかありません。実際にお会いにはしていませんが、その分、文章できめ細やかで丁寧な対応をしてくださるので、小さな出来事でも先生にはお伝えして、今の私の現状を知って頂き、別の意味で「密」に接していけたらと思っています。

#### 【30代女性】

先生に聞いていただく前は、行き場の無い気持ちでいっぱい、とても悲観的でしたが、専門的な知識や具体的な対処方法をきちんと教えてくださり、前向きな気持ちになりました。相談出来て本当によかったです。色々とお優しいお言葉とお心遣い感謝申し上げます。

#### 【40代男性】

個人ビジョンややりたいことに向かって努力している姿勢を理解していただいて、嬉しいです。また文字数が少ない質問文にも関わらず、こちらを最大限労わりながらしっかりしたアドバイスをいただけて、大変ありがたいです。

#### 【30代男性】

「素のまま」の自分を出すことで批判されるのでは？と最初は不安でしたが、思いのほかやわらかい内容の返信で、ほっとひと安心できました。24時間、言いたいことがあったら結構なんでも言えるというのは、かなりありがたいです。

#### 【30代女性】

頂いたお言葉を読めば読むほど、凄く頷いてしまう内容でした。感覚過敏について、実は今回初めて指摘された部分です。とても勉強になりました。文章にすることで少し落ち着く事が出来ます。

#### 【20代女性】

私の話を丁寧に聞いてくださるカウンセラーの方に出会えて本当に良かったです。私にとっては、書きながら自分の頭の中を整理することもでき、また感じるままに文字にすることもでき、対面形式ではないメリットがあります。

### メンタルヘルス相談は多岐に渡る内容に対応



#### 仕事 | 職場

職場の人間関係、仕事でのストレス、  
復職する社員との接し方



#### うつ病

うつ病の再発予防法、生きづらさや不安、  
周囲の人の接し方



#### 不安

将来への不安、生きる意味、対人恐怖、  
過呼吸、別れ、イライラ



#### 病院

カウンセリングを受けるタイミング、  
良い病院探しのコツ



#### やる気 | 自信

自分に自信がない、人生に疲れた、やる  
気が出ない、劣等感



#### 学校 | 受験

学校に行きたくない、友人関係、  
LINEいじめ、進路が決まらない



#### 出産 | 子育て

育児でのイライラ、子供の自己肯定  
感、夫婦喧嘩の影響



#### 結婚 | 恋愛

浮気、結婚できるか不安、恋愛経験が  
ない、異性との接し方



#### 家族 | 夫婦

親の過干渉、毒親、姑の嫁いびり、介  
護、夫婦円満のコツ



#### パニック

パニック発作の前兆、パニック障害の  
仕事への不安



#### 摂食障害

過食の苦しさ、過食嘔吐の原因、治療  
法



#### 発達障害

ADHDの生きづらさ、発達障害で仕事  
を先延ばしするクセ



#### トラウマ

過去のトラウマ克服法、恋愛でのトラ  
ウマ、トラウマを消すには



#### 依存症

アルコール依存の克服、性依存・ギャ  
ンブル依存の治療法



#### LGBT

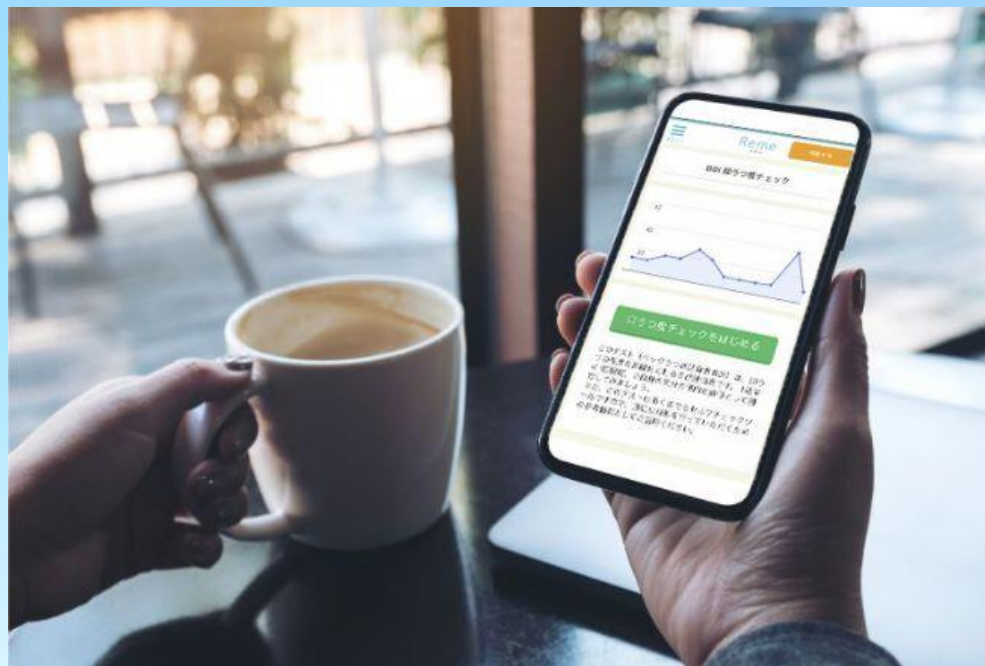
LGBTの生きづらさ、LGBTの相談  
先、恋愛とは



#### 性格 | 気分

生きることの辛さ、情緒不安定、空虚  
感への対処法

### マイページで可能なセルフケア機能



#### ✓ メンタルセルフチェック

ベックうつ病調査表（BDI）に基づき、抑うつ度を客観的に測ることができます。時系列での変化をグラフで見える化。ご自身の気分の傾向を数値で知るきっかけとしてご活用いただけます。

#### ✓ コラム法ダイアリー

エビデンスが豊富な認知療法のコラム法を用いて、日々の出来事を日記感覚で記録することができます。考え方の癖や認知の歪みを知り、柔軟でバランスの良い考え方を身につけるきっかけとしてご活用いただけます。



## 8. 選ばれる理由

	Reme オンライン窓口	弁護士・社労士 相談窓口	企業 内部窓口
通報範囲	○ 制限なし	△ 公益通報のみ	○ 制限なし
メンタルヘルス相談	○ 臨床心理士が専属対応	× 不可orオプション対応	△ 専門職手配要
利用のしやすさ	○ 匿名性・周知ツール有	△ 敷居の高さ	× 特定されるリスク
受付チャネル	○ オンライン・LINEで対応	△ 電話・メール	△ 電話・メール
受付時間	○ 24時間365日	× 営業時間のみ	× 就業時間のみ
セキュリティ	○ Pマーク取得済み・ SSL暗号化対応	○ 専門職の守秘義務	△ 担当者の守秘義務
費用感	○ 費用負担なしプラン有・ 業界最安値 ※当社調べ	× 営業時間のみ	× 担当者の工数増加

# 9-1. 料金（基本プラン）

分類	項目	料金	
初期費用	<ul style="list-style-type: none"><li>・ ハラスメント通報窓口設置</li><li>・ プロモーションコード発行</li><li>・ 貴社専属カウンセラー手配</li><li>・ 周知用カード発行、郵送</li></ul>	45万円 12万円 ※初年度のみ	
基本料金	<ul style="list-style-type: none"><li>・ ハラスメント通報窓口運用</li><li>・ メンタルヘルス研修実施（1回分）</li><li>・ オンライン相談対応（24h365d）</li></ul>	25万円 22万円	1～100名まで
		48万円 45万円	101～300名まで
		70万円 65万円	301～500名まで
		別途見積もり	501名以上～

- ・ 表示料金は全て年額の税込価格です（一括ご請求となります）
- ・ 本料金表記載の割引は、本資料ご送付日から3ヶ月以内のお申込みに対して適用いたします
- ・ メンタルヘルス研修を実地で行う場合、別途交通費を頂戴いたします
- ・ 対象人数減等による基本料金の変更・返金等はおこなっておりませんのでご注意ください
- ・ ご契約期間は1年間の自動更新です。ご解約の場合は解約希望月の2ヶ月前までお申し付けください

## 9-2. 料金（社員優待プラン）

オンラインメンタルヘルス相談をお得な優待割引価格で社員様にご利用いただけます。  
企業様の費用負担なく、ストレスチェック後に社員様のセルフケアを促せるほか、  
採用活動における福利厚生PRにもつながります。基本プランとの併用も可能です。

### ① 貴社プロモーションコードの通知

### ② メンタル相談利用開始

※利用開始前に貴社イントラネットや社内メール等で、  
貴社専用プロモーションコードのご展開をお願いいたします

#### ✓ 企業様の費用負担なし

利用料金はオンラインメンタル相談を行う社員様にご自身のマイページからお支払いいただきます。企業様としてはコスト面の負担はありません。社員の皆様は通常料金よりリーズナブルな料金でメンタル相談が可能です。  
※料金プランについてはお問い合わせください

#### ✓ 福利厚生の一環として

昨今の求職者は福利厚生やワークライフバランスを重視していると言われており、多様な人材の定着率向上にお役立ていただけます。また、社員様のご家族の利用可能ですので、社員を尊重する企業文化の訴求にもなり、採用活動におけるアドバンテージになります。

※メンタルヘルス研修、ハラスメント通報窓口の設置、周知用カード、利用ガイドはサービス対象外となります



## 10. オプション

分類	項目	料金	概要
オプション	ストレスチェック	20万円～	準備から診断、提出まで義務化されたものをトータルでサポートいたします。
	カウンセラー派遣	10万円～／1ヶ月	オンラインだけでなく対面形式でも心理カウンセラーを貴社に派遣します。月1日、カウンセラーへの相談日を設けていただくことで、社員様への手厚いメンタルケアを実現できます。
	復職支援（休職者個別対応）	10万円～／1ヶ月	休職中の社員様の復帰に向けて、休職者に対する相談対応はもちろん、休職者と貴社ご担当者様の仲介として安心して復帰できる体制支援をいたします。
	新入社員研修	15万円／1回	メンタルヘルスクアを意識した、新入社員向け研修を実施いたします。
	階層別研修	20万円／1回	メンタルヘルスクアを意識した、階層別研修を実施いたします。
	メンタルヘルスリテラシー研修	20万円／1回	全従業員向けに、リテラシー向上のための研修を実施いたします。
	叱り方・叱られ方研修	30万円／1回	新入社員～2,3年目、マネージャー向けに正しい叱り方と、叱られ方の認知を定義する研修を実施します。
	性格診断テスト	4,000円／1枚	CUBIC、メンタルエクスプレスなどを取り扱っております。採用や組織課題に応じて、適切なテストをご提案させていただきます。
	採用・組織コンサルティング	15万円～／1ヶ月	ミスマッチの少ない、採用コンサルティングをご提供いたします。抽出、発見された組織課題を解決するためのコンサルティングを実施します。

# 11. 導入スケジュール・流れ

貴社  
対応

導入のご連絡

メールにて対象人数、研修場所・希望日時、  
周知用カード送付先をお知らせください

利用開始月の  
前月15日まで

お申込書の  
送付

上記ご連絡内容を踏まえまして、  
お申込書を作成・送付いたします

必要事項確認後  
2営業日以内

お申込書の  
ご返送

内容ご確認の上、必要事項ご記入・捺印後、  
PDFまたは郵送にてご返送ください

利用開始月の  
前月20日まで

貴社  
アカウント作成

ご利用に必要なアカウント情報・周知カード  
社員様用ご利用ガイドを送付いたします  
※周知用カードは研修時にお渡しすることも可能です

利用開始月の  
3営業日前まで

当社  
対応

ご利用スタート

アカウント情報・利用ガイド・周知カードを  
対象社員様へご共有をお願いします。

毎月1日

- ・ 上記スケジュールは基本プランでのお申込みを想定しております
- ・ お申込状況によりスケジュールは前後する場合がございます
- ・ ご請求書は導入開始月1日以降に郵送いたします。

## 12. よくあるご質問

Q 1 : ハラスメント通報用アカウントとメンタルヘルス相談用アカウントは同一のものですか？

A : ハラスメント通報用とメンタルヘルス相談用は別アカウントとなりますのでご注意ください。

ハラスメント通報の場合 ⇒ログイン時に貴社共通のIDとパスワードが必要になります

メンタルヘルス相談の場合 ⇒会員登録いただく際、貴社専用プロモーションコードが必要になります

※ご利用に必要な情報は周知用カードにも記載しております

Q 2 : 利用対象人数を増やしたい場合はどうすれば良いでしょうか？

A : 料金変更の伴わない人数変更は、お手続きなく契約期間中はいつでも可能です。

料金変更の伴う人数変更の場合、増加人数に応じて基本料金が加算されます（加算分のお申込み要）。

※人数変更に伴う基本プランのお申込みの場合、初期費用は発生いたしません

Q 3 : 利用対象人数を減らしたい場合はどうすれば良いでしょうか？

A : 料金変更の伴わない人数変更は、お手続きなく契約期間中はいつでも可能です。

契約期間中の対象人数減などによる基本料金の変更・返金等はおこなっておりませんのでご注意ください。

Q 4 : メンタルヘルス研修を複数回実施したいのですが。

A : メンタルヘルス研修1回分は基本プラン料金内で対応いたします。

複数回実施する場合は、回数や対象者に応じてオプションにて対応させていただきます。

Q 5 : 社員の相談内容を開示していただくことができますか？

A : 相談内容は貴社内で特段の規定や社員様の合意等がない限りプライバシー保護の観点から非開示となります。

基本プランの場合は、定期的に相談件数や傾向を共有いたします。



# 企業様向けサービスに関するお問合せ先



[info@reme-nomal.com](mailto:info@reme-nomal.com)



03-5050-2274

お電話対応時間：平日10時～17時

株式会社リミー Reme運営事務局