

メンタル不調対策の新たな切り口！

デジタルを活用した
人的資本経営
健康経営の推進



7/31(水) 15:10-15:55
オンライン開催

株式会社バックテックCEO
産業医科大学 産業生態科学 産業保健経営学
福谷直人 (Human Health Science, Ph.D.)

15年連続

86万人

agenda

1. **会社紹介**
2. 人的資本経営・健康経営が必要とされている社会背景
3. 企業における高ストレス者への対応の実態
4. 生産性向上につながる戦略的メンタルヘルス対策
5. メンタルヘルスに関わる人的資本開示事例
6. 当社サービスのご案内

**会社名**

株式会社バックテック

本社所在地

京都府京都市下京区烏丸通仏光寺下ル大政所町680番地1(本店)

東京都港区芝浦3-14-18 キャナルスクエア芝浦6F

設立日

2016年4月4日

事業内容

ヘルスケア事業(人的資本経営・健康経営支援)

キャリア事業(セラピストコミュニティ事業)

代表者

代表取締役CEO 福谷直人

株主

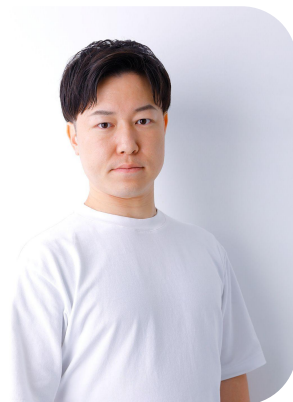
ジャフコグループ、MTG Ventures、サイバーエージェントキャピタル、エムスリー、JR東日本スタートアップ、グローバル・ブレイン、池田泉州キャピタル、大室産業医事務所



代表取締役CEO

福谷 直人 (Fukutani Naoto, Ph.D)

京都大学大学院医学研究科博士課程を修了し博士号を取得。病院勤務7年間の臨床現場での原体験を元に、株式会社バックテックを創業。現在も研究職として、産業医科大学 産業生態科学研究所 産業保健経営学 訪問研究員として、人的資本経営・健康経営における研究の最前線にいる。これまで国際論文を33本、医学関連書籍も多数執筆。



取締役COO

満沢 将孝 (Mitsuzawa Masataka)

大学卒業後に300名ほどの中堅不動産会社に入社し、法人営業責任者、人事責任者を経験した後に、取締役就任。2018年に株式会社スタメンに入社。事業責任者として、創業4年でのIPOを牽引。取締役として事業統括をした後に、取締役CHRO兼コーポレート本部長として全社の組織開発及び経営管理を行う。2023年6月より現職。

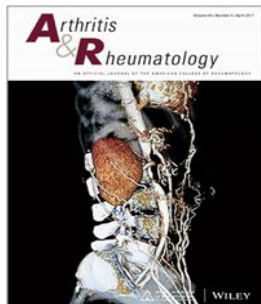
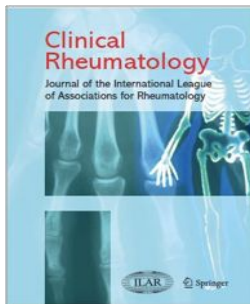


執行役員CTO

福村彰展 (Fukumura Akinori)

横浜市立大学理学部卒業後、Slerに入社。主に大手ISPのサービス開発に従事。2006年に株式会社ミクシィに入社。同社の転職サイト「Find Job!」の開発責任者を務めた後、新規事業室に移り、新サービスの開発をリード。2012年3月にメディアに入社し、2014年に同社執行役員CTOに就任。「MedPeer」をはじめとした、同社のサービス開発を統括。2024年7月より現職。

国際的な学術論文(共著含め 33本)



国内雑誌等



(c)BackT ※塩野義健康保険組合さまの事例として掲載

※2024年2月号のプレゼンティーズム特集を執筆

※フジクラさまの体力測定及びデータ分析を担当

厚生労働省(保険局保険課)及び経済産業省(ヘルスケア産業課)と協同しながら、ヘルスケアのあるべき未来に向けてモデル事業やデータ解析を通じた政策への貢献を進めています。

厚生労働省 - 保険局保険課

医療費適正化・生産性向上を目的とした「成果連動型事業」のモデル構築を実施。

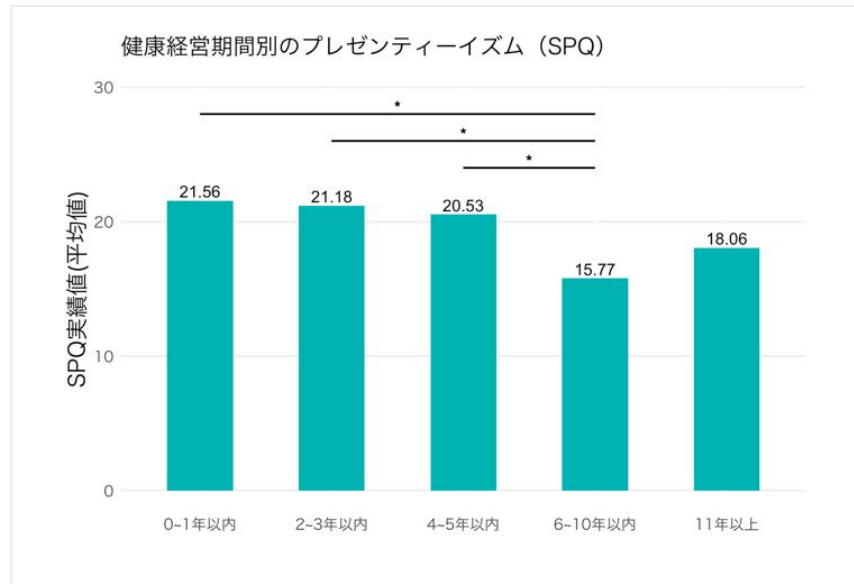
事業名：柔整頻回受診者に対するICTソリューションを活用した療養費適正化効果の検証
 健保名：ココミルタ健康保険組合
 エグゼクティブサマリー

通常の保健事業と比較して、**想定していた約3倍の応募者数となり、「カラダの指標」「ココロの指標」「運動習慣の指標」いずれも支払い条件となる基準値を達成した。**

目的	①肩こり・腰痛等に対するICTを利用した遠隔健康相談による「 療養費適正化 」の 成果連動型保健事業モデルを確立すること。 ②PFSによる保健事業モデルのポイント及び手順の整理を行い、 他健保・他領域に横展開ができる報告書を作成すること。
事業内容	RCTデザインにて、 柔整頻回受診者及び肩こり・腰痛持ち にポケットセラピスト®を3か月提供。 ✓ 対象：柔整頻回受診者及び肩こり・腰痛持ち105名を想定（療養費データ・健診問診項目より抽出） ✓ 検証デザイン：ランダム化比較試験（RCT） ✓ 介入：肩こり・腰痛対策アプリ「ポケットセラピスト®」を3か月間提供
ロジックモデル	第三者機関 （京都市立大学院医学研究科医療経済学 上松弘典医師）がロジックモデルを設計。 ✓ 指標①「カラダの指標」が改善した者の割合 ▷達成条件：10 / 20 / 30% ✓ 指標②「ココロの指標」が改善した者の割合 ▷達成条件：2 / 6 / 10% ✓ 指標③「運動習慣の指標」が改善した者の割合 ▷達成条件：5 / 10 / 15 / 20%
成果	民間委託事業者のノウハウを十分に活用でき、想定以上の応募者数と各指標の達成が得られた。 ✓ 本事業への応募は330名であり、想定約3倍の応募を得られた。 ✓ 各指標の支払い条件をそれぞれ「 指標①：46% 」「 指標②：10% 」「 指標③：35% 」と達成し、民間委託事業者のノウハウを十分に活用することができた。

経済産業省 - ヘルスケア産業課

全国の健康経営度調査のデータ解析を受託し**労働生産性が向上している企業の特徴や施策の継続年数などを解析・可視化。**



「社会を健康に。」する会社

バックテックは「社会を健康に。」を理念に掲げ、医療・ヘルスケアに関わる社会的課題の解決を、エビデンスをもとに実現するために設立されました。社会の構成要因は「企業・従業員・医療専門職・医療機関・政府」などの様々であり、当社は、医療専門職を基軸に、各ステークホルダーが有機的につながり、持続的な成長が実現できる世界の実現を目指しています。

法人向けヘルスケア事業(B2B2E)

当社の強みである「医療専門職(セラピスト)×「テクノロジー」の融合により、**企業の健康コスト/リスクの低減を通じて、持続的な事業成長を支援する「ポケットセラピスト」**を運営しています。



キャリア事業

医療専門職が職域におけるサービス提供ができるようになるために必要な知識やノウハウ、そして実践の場まで提供する、医療専門職向けオンラインアカデミーを運営しています。



agenda

1. 会社紹介
- 2. 人的資本経営・健康経営が必要とされている社会背景**
3. 企業における高ストレス者への対応の実態
4. 生産性向上につながる戦略的メンタルヘルス対策
5. メンタルヘルスに関わる人的資本開示事例
6. 当社サービスのご案内

労働人口の減少・高齢化の加速に伴い、**人的資本(エンゲージメント・労働生産性等)**が悪化しやすい時代に突入しており、デジタル技術を利用した課題解決の必要性が高まっています。

企業の課題

「投資対効果」軸の課題

専門的知見の不足

- ・投資対効果の定義がバラバラ
- ・施策の効果判定方法が不明

「会社」軸の課題

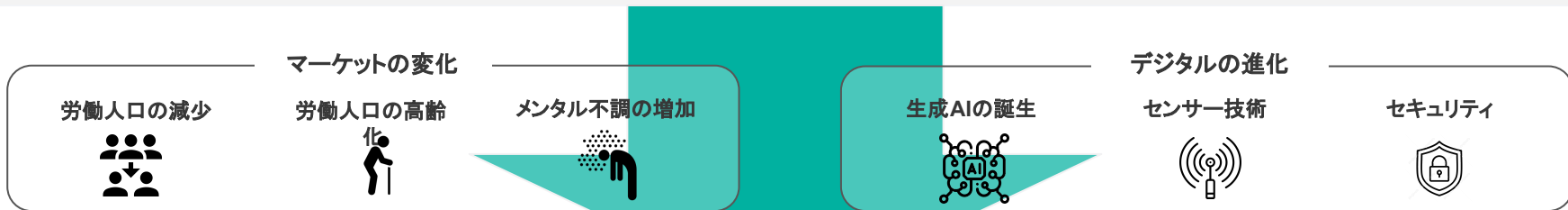
人材・工数不足

- ・採用などの業務と兼務
- ・多種多様な健康課題に対応できない

「従業員」軸の課題

生産性低下 / 不定愁訴の増加

- ・心身の不調による生産性低下
- ・原因が明確にならない不調が増加



当社が目指す未来



持続的な経済・企業成長

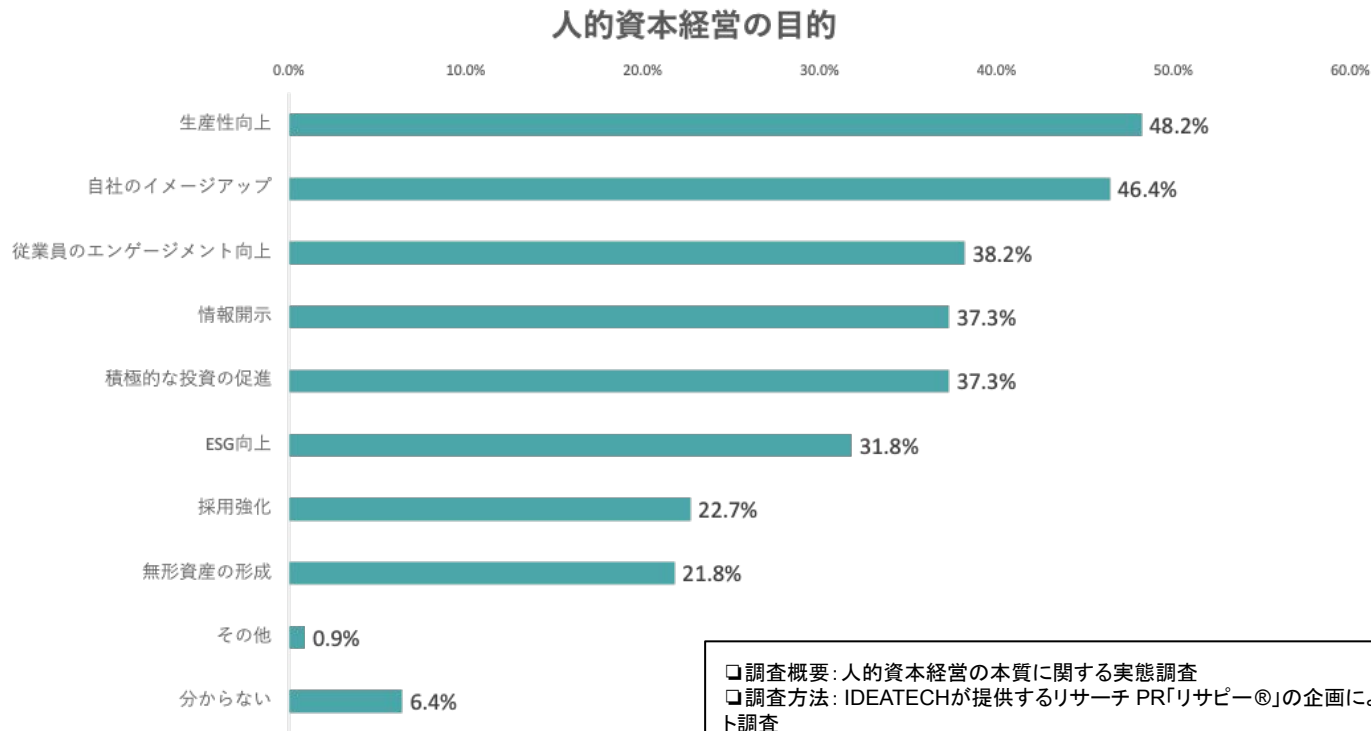


人的資本の最大化による自己実現



医療専門職の働き方の多様化

「生産性向上」が 48.2%、「自社のイメージアップ」が 46.4%、「従業員のエンゲージメント向上」が 38.2%という回答しています。

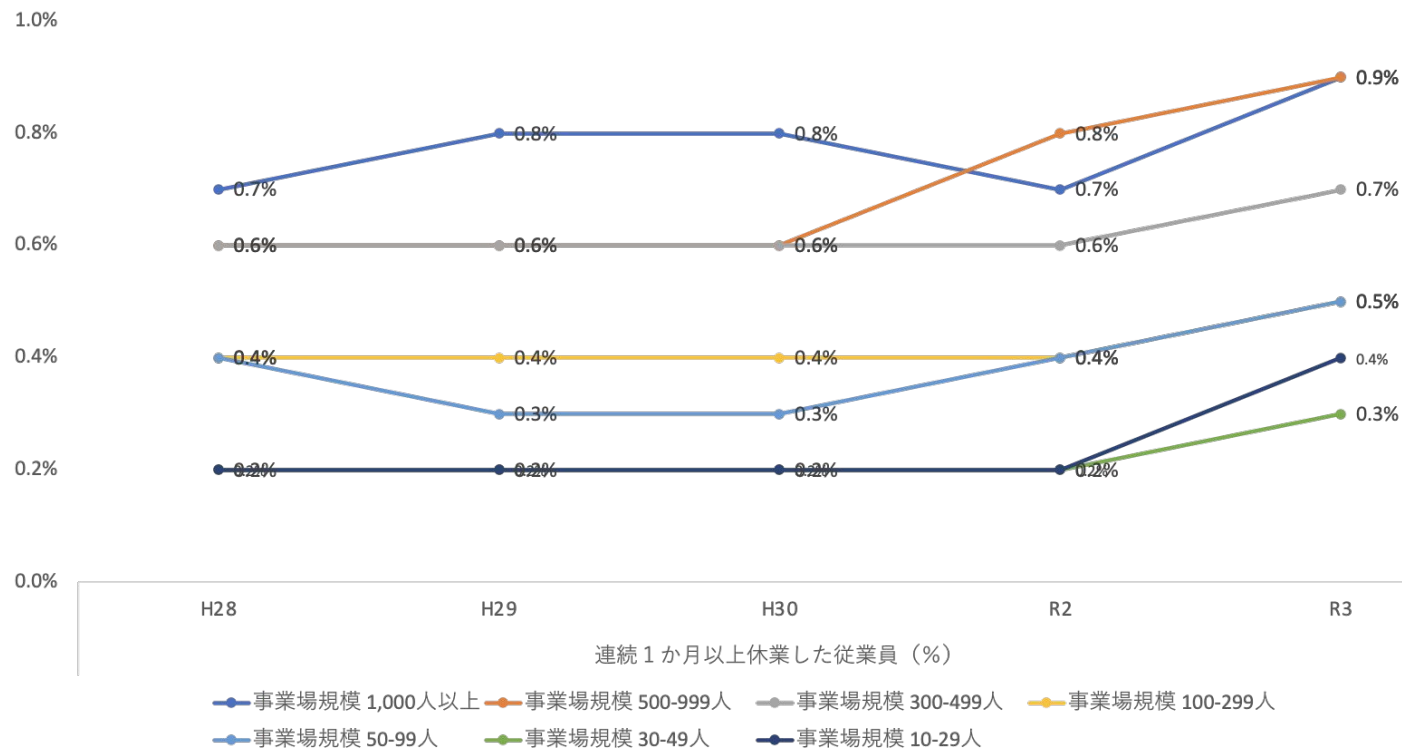


- 調査概要: 人的資本経営の本質に関する実態調査
- 調査方法: IDEATECHが提供するリサーチ PR「リサビー®」の企画によるインターネット調査
- 調査期間: 2023年1月6日～同年1月7日
- 有効回答: 人的資本経営に取り組んでいる企業の経営者、IR担当者、人事 110名

agenda

1. 会社紹介
2. 人的資本経営・健康経営が必要とされている社会背景
- 3. 企業における高ストレス者への対応の実態**
4. 生産性向上につながる戦略的メンタルヘルス対策
5. メンタルヘルスに関わる人的資本開示事例
6. 当社サービスのご案内

連続1ヶ月以上休業した従業員 (%)



出典:厚生労働省・労働安全衛生調査(実態調査)

受発注の業界構造やITエンジニアの仕事の特性から過重な負荷による脳・心臓疾患や、業務における強い心理的負荷による精神障害が多い業界 であるといわれています。

長時間労働・勤務時間の不安定さ

- ・顧客からの急な仕様変更 対応等で長時間労働が常習化している
- ・海外顧客やオフショア先との会議で深夜休日稼働が発生
- ・客先常駐又は出向で顧客の勤務時間に合わせる必要がある
- ・多段階委託構造になっており企業間でのコミュニケーションに多大な時間を要する

心理的重圧

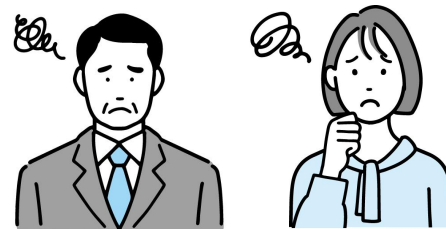
- ・公共性が高く、**ミッションクリティカルなシステム** であり失敗が許されない
- ・契約条件に基づき対応しなければならず、対応できなかつたら損害賠償のトラブルになりかねない**(契約履行のプレッシャー)**
- ・顧客からの強い要求で厳しい納期設定や急な追加対応に追われている

組織課題

- ・業界知見・顧客知見を有する**コンサル人材は属人化**しており**部署異動が困難**
- ・担当プロジェクトは本人の意向のみで決定は難しい**人材育成としてのチャレンジと顧客期待値との充足バランス**が常に問われる
- ・ラインケアをしたくても**管理職自身がプロジェクトで多忙を極めており困難**

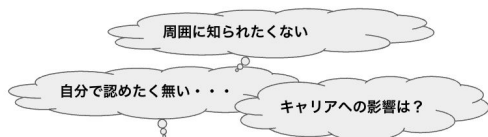
参考:

厚生労働省 IT業界の現状と課題 https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/shigoto/it/state.html
 IT業におけるストレス対処への支援 <https://kokoro.mhlw.go.jp/brochure/supporter/files/stresstaisvo22-it.pdf>
 過労死等の実態解明と防止対策に関する 総合的な労働安全衛生研究 (150903-01)
https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/houkoku/houkoku_overwork_2018.pdf#zoom=100



ストレスチェックで高ストレス者の把握は行っている一方で、**対策が必要な人に適切な支援を実施できておらず、具体的な取り組みに悩んでいる企業が多い** 状況です。

相談窓口の利用に抵抗がある



		認知 「知っている」	理解 「期待している」	選択 「抵抗がある」	実行 「利用した」
ストレスチェック テスト	ストレス増加群	84.8%	24.6%	38.3%	98.3%
	ストレス増加なし群	76.3%	18.3%	25.8%	96.6%
社内相談窓口	ストレス増加群	64.2%	28.1%	56.3%	35.4%
	ストレス増加なし群	52.1%	23.1%	33.9%	34.4%
社外相談窓口	ストレス増加群	36.8%	29.6%	48.7%	33.6%
	ストレス増加なし群	25.3%	22.0%	35.5%	33.3%

社内相談窓口の方が社員に認知はされているが、利用にも抵抗がある。メンタル相談窓口は相談者からするとハードルが高く、本質的な改善に繋がりにくい。

出典：株式会社NTTデータ経営研究所プレスリリースより転用
：令和3年全衛連ストレスチェックサービス実施結果報告書より転用
：Nagata T, et al. The differences of the economic losses due to presenteeism and treatment costs between high-stress workers and non-high-stress workers using the stress check survey in Japan. J Occup Health. 2022.

産業医面談実施率の低さ

図 35 医師面談実施率の推移

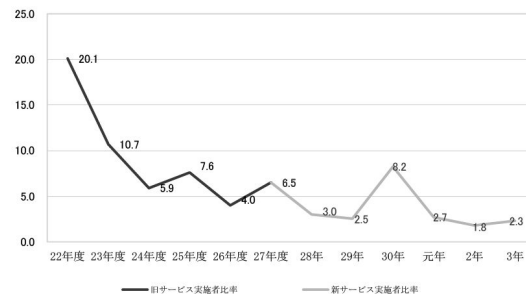
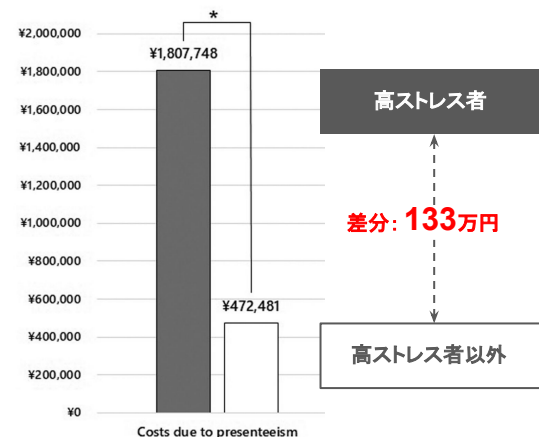


表 2 医師面接及び相談対応実施状況

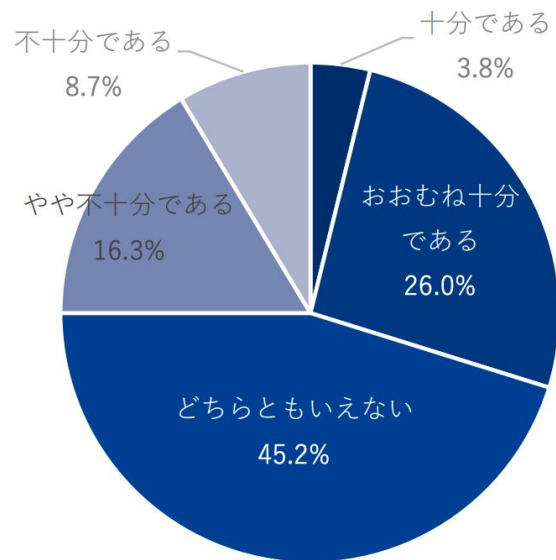
	契約事業場	ストレスチェック 実施従業員数	医師面接対象者数(%)	実施数(%)
医師面接	5,401	617,149	73,911 (12.0%)	1,678 (2.3%)
相談対応	823	88,071	-	190 (0.2%)

産業医面談対象数に対して、実際の実施率は2.3%となっている。またうつ病経験者の75%が医師受診をしていない。

高ストレス者の損失額は133万/年



高ストレス者は年間133万円の生産性損失をしているため、この改善は急務



【実施してはいるものの課題がある】

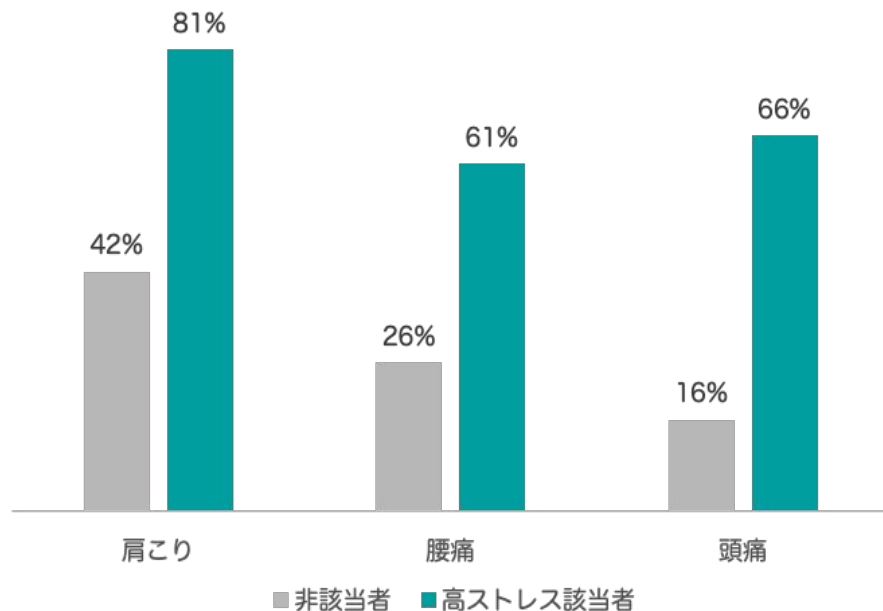
- 不調と感じている人の相談窓口の利用などが進んでいないように思う
- コロナ禍のため定期的に研修が行えていない。一時的な成果はあったと思われるが、現時点では成果が継続しているか不明
- 受講数、面談数は着実に増えているが、効果に結び付いていない
- 効果の実感がなくまだ不十分と感じている
- 表面的な対策であり、実態を解決するものになっていない
- 施策の効果よりも、顕在化している課題・問題の方が目立つ

(n=104, アドバンテッジリスクマネジメント社調査より引用.)

agenda

1. 会社紹介
2. 人的資本経営・健康経営が必要とされている社会背景
3. 企業における高ストレス者への対応の実態
- 4. 生産性向上につながる戦略的メンタルヘルス対策**
5. メンタルヘルスに関わる人的資本開示事例
6. 当社サービスのご案内

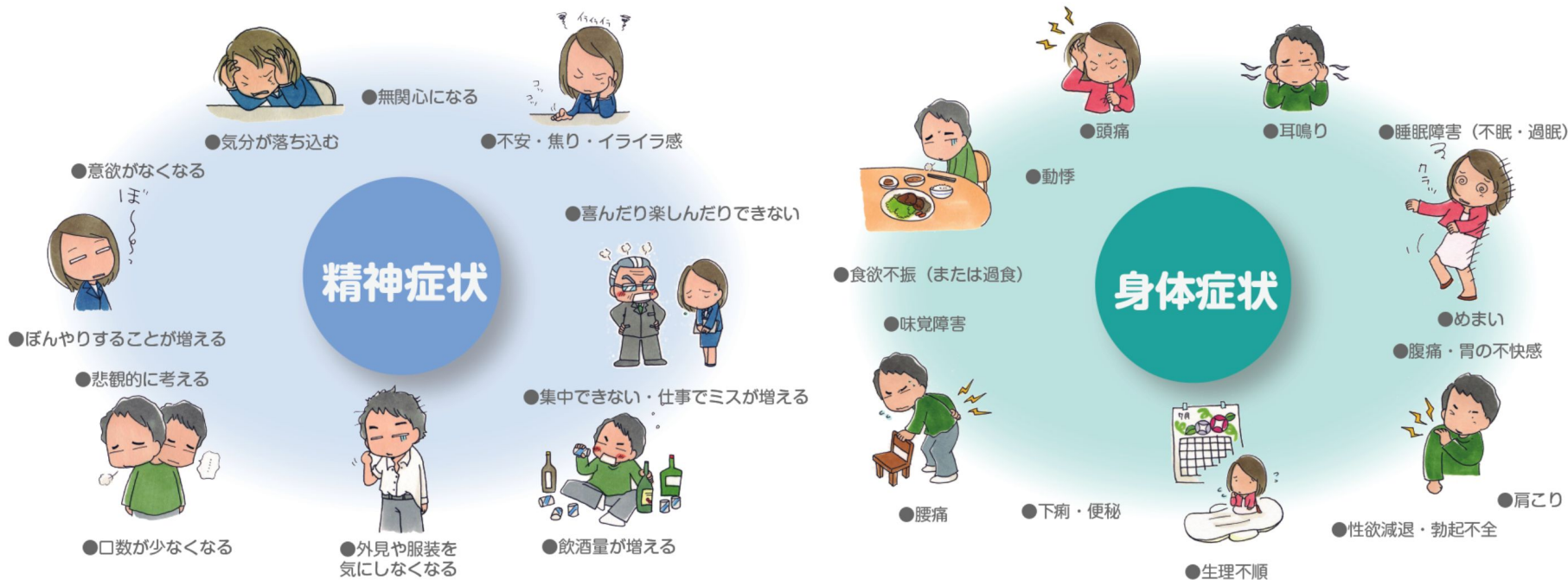
ストレスと身体愁訴の関連



(某大手企業データより当社が可視化 n=3,400)

高ストレス者の6~8割は
身体愁訴を抱えている。

合併しやすい症状をキッカケに行動変容を起こしてもらえる仕組みづくり がメンタルヘルス対策のキーポイントです。





有酸素運動や筋トレは慢性腰痛に効果的

出典: Aerobic vs. resistance exercise for chronic non-specific low back pain: A systematic review and meta-analysis

有酸素運動はうつ症状の改善に効果的

出典: Aerobic exercise or stretching as add-on to inpatient treatment of depression: Similar antidepressant effects on depressive symptoms and larger effects on working memory for aerobic exercise alone.

認知行動療法は痛みの改善に有効

出典: Group cognitive behavioural treatment for low-back pain in primary care: a randomised controlled trial and cost-effectiveness analysis.

認知行動療法はうつ症状の改善に有効

出典: Efficacy of extended clinical management, group CBT, and group plus individual CBT for major depression: Results of a two-year follow-up study.

ポケットセラピストのサービスコンセプト

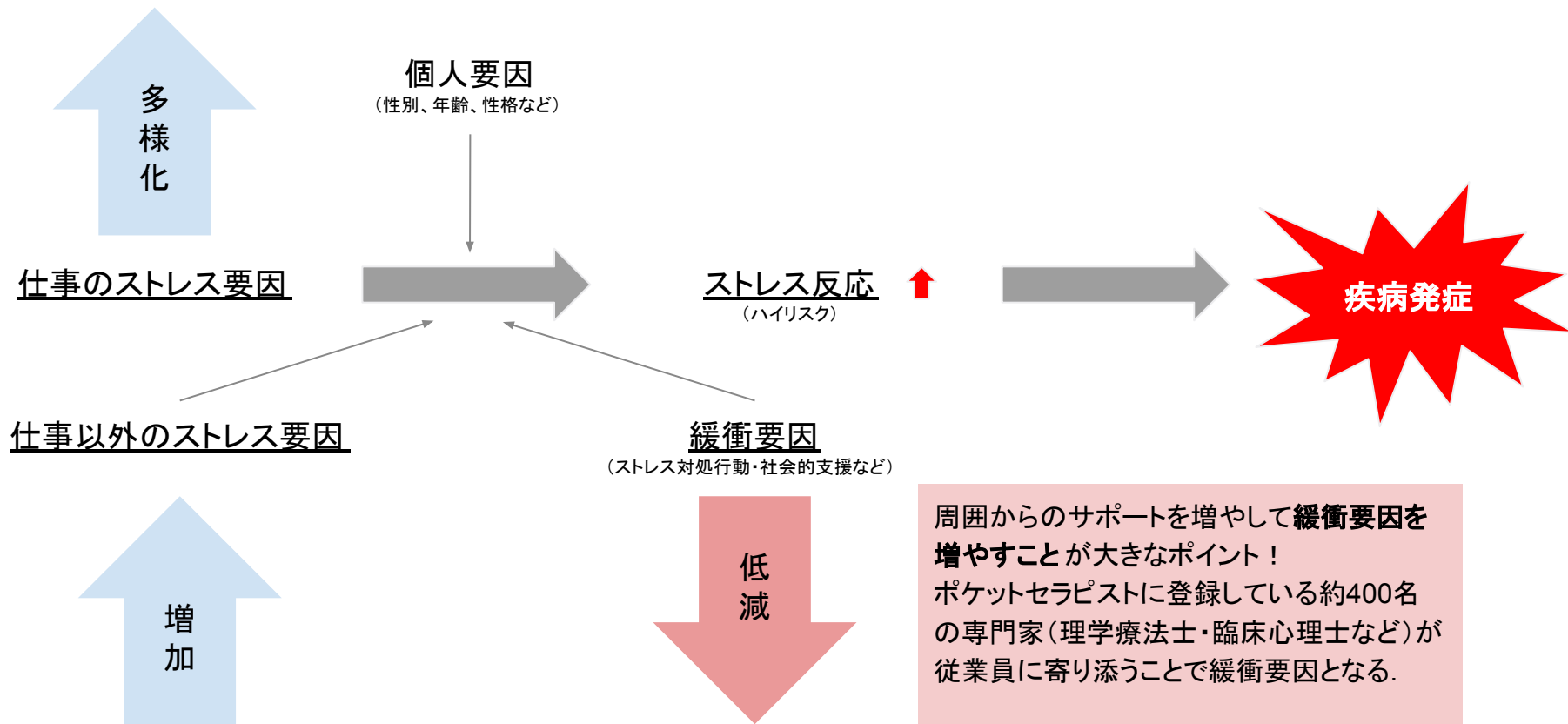
肩こり・腰痛などフィジカル不調

胃腸の乱れ・食欲不振など心身症

高ストレス・うつなどメンタルヘルス不調



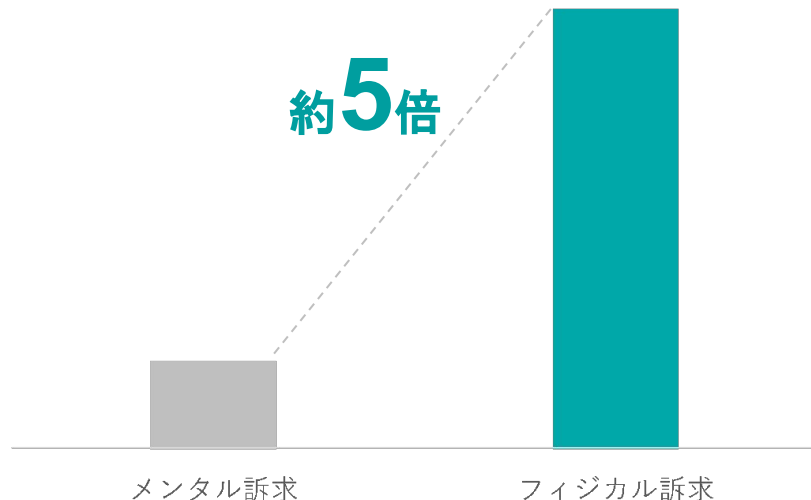
“メンタル” や “ココロ” といったワードは出さずに利用者に周知・案内し、
 入り口のハードルを下げる一方で、医療職が心身の健康課題をしっかりと客観評価し、
 メンタルヘルス対策が必要だと判断した場合は適切なアプローチを図ります。
 課題の多かった従来のメンタルヘルス対策とは異なり、サービス設計の工夫をしています。



周囲からのサポートを増やして**緩衝要因を増やすこと**が大きなポイント！
ポケットセラピストに登録している約400名の専門家(理学療法士・臨床心理士など)が従業員に寄り添うことで緩衝要因となる。

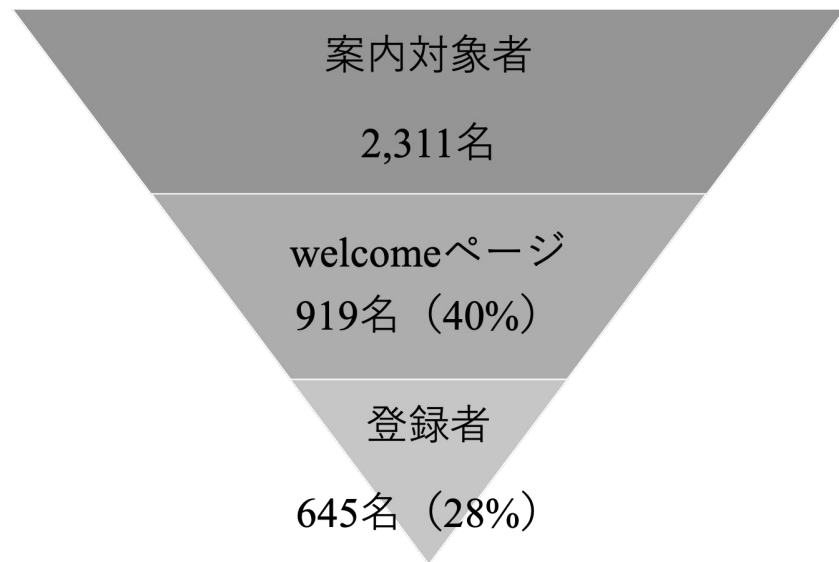
フィジカルの悩みを訴求ポイントにした場合、**反応率が約5倍になる成果**が得られています。

訴求メッセージの違いによる
アクションする従業員の割合



**フィジカルの悩みが
行動変容にキッカケに。**

ストレスチェックの個別データを利用して案内 をすると「そんなに気にしてくれてたんですね、ありがとうございます」と従業員からの高評価の声 が届いています。



労働生産性の向上、フィジカル不調者・メンタル不調者の減少効果が得られています。ポケットセラピストの利用効果に関してはは国際的な医学雑誌にも掲載されています。

労働生産性の向上

社員1人当たりの
労働生産性の変化

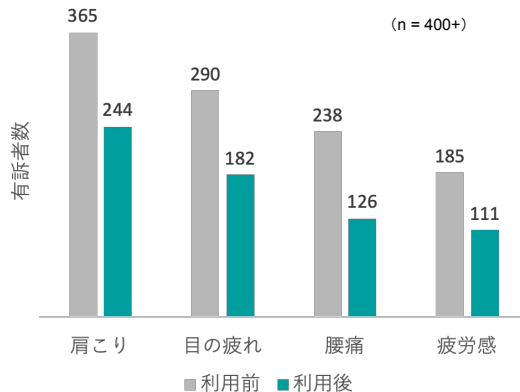


+5.7万円/月/人

利用前 利用後

従業員1人あたり月5.7万円の労働生産性向上が得られることを国際誌にて報告しています。

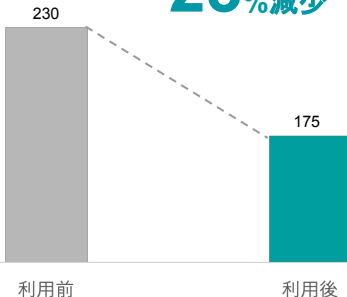
フィジカル不調者の減少



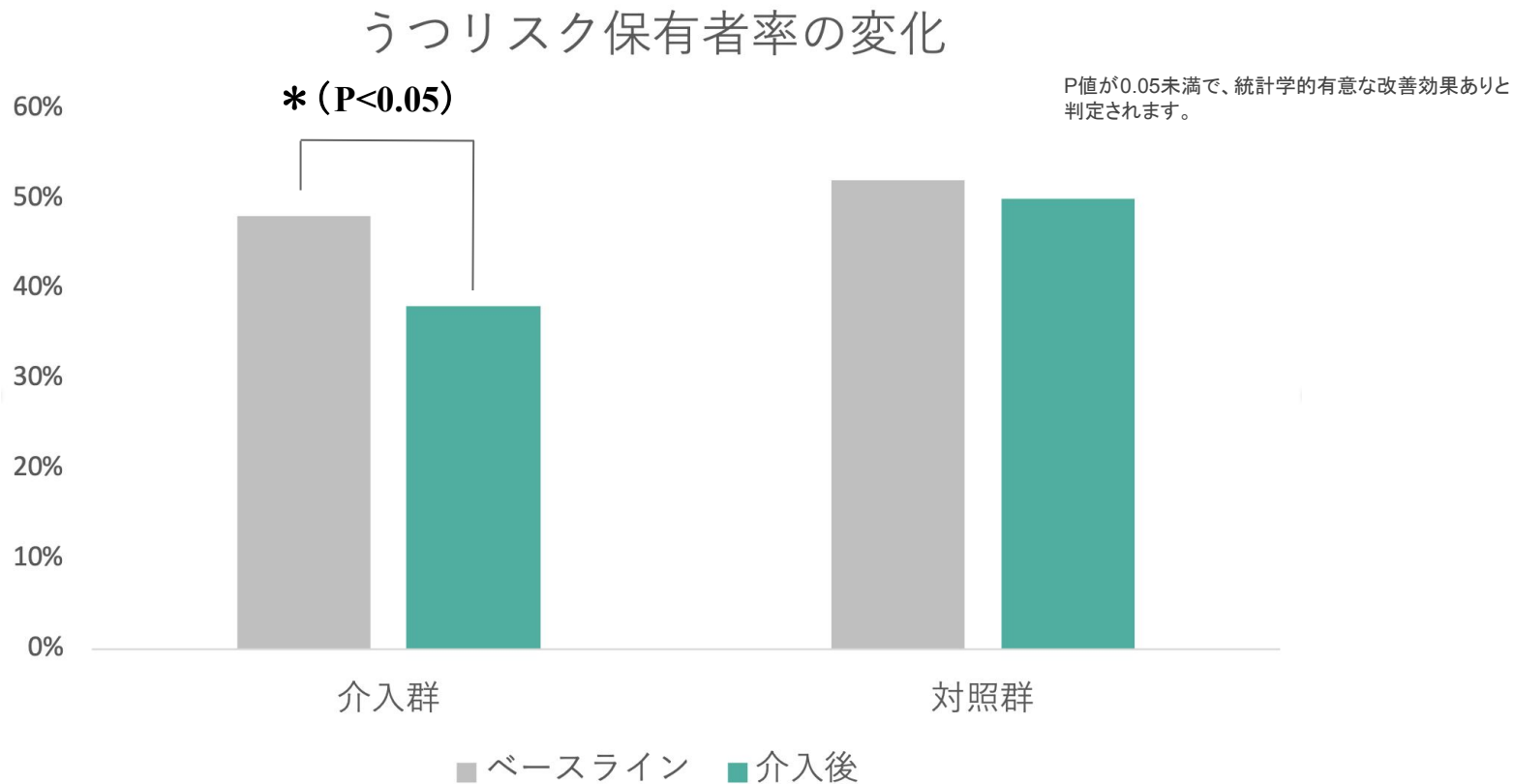
慢性的な痛みや悩みに効果があることの実績が出ています。

メンタル不調者の減少

うつリスク保有率
23%減少



メンタル不調者の介入によりうつリスクK6)への介入効果が認められています。



agenda

1. 会社紹介
2. 人的資本経営・健康経営が必要とされている社会背景
3. 企業における高ストレス者への対応の実態
4. 生産性向上につながる戦略的メンタルヘルス対策
5. **メンタルヘルスに関わる人的資本開示事例**
6. 当社サービスのご案内

仕事のパフォーマンスと最も関連がある症状は「ストレス感」であり、痛みを切り口に、生産性向上・メンタルヘルス対策としてポケットセラピストを活用。

企業の未来は「従業員の健康」で創る
ヘルスリテラシー向上とセルフケア推進で生産性
アップ



人事部 人事室 室長 澤田博幸 様 (左)

人事部 人事室 社員健康推進課 健康管理センター長 築島孝浩 様 (右)

痛みを切り口に、生産性向上とメンタルヘルス対策にアプローチ
担当者だけでは手が回らない、効果の可視化も魅力的！

ポケットセラピストは、生産性向上の観点から利用されているのでしょうか。ぜひ
利用目的を教えてください。

築島：その通りです。健康診断の分析結果から、プレゼンティーズムおよびアブセンティーズムといったパフォーマンスと最も相関の高い症状は「ストレス感」であることが分かりました。そして、ストレスと身体愁訴に相関関係があるということ、肩こり・腰痛がメンタルヘルス不調の要因になることもバックテック社より伺ったため、痛み対策を切り口に、生産性向上とともにメンタルヘルス対策としてポケットセラピストを活用しています。

ポケットセラピストの効果・評価ポイントは何でしょうか。

築島：私たちだけでは手が回らない、ポケットセラピストでの投資対効果や導入効果を数値化し、効果を可視化していただける点です。また、私たち担当者が閲覧できるポケットセラピストの管理画面では、利用者全体のからだの痛みやこころの状態の傾向がわかるため、利用者の特徴を全体で捉えることができます。澤田：利用者の声も確認ができますが、「腰痛が改善できることを期待、楽しみにしている」「気軽に体のメンテナンスができる機会にも満足」などの前向きなコメントが多く、バックテック社のセラピストが丁寧に傾聴し対応している点も評価しています。

(出典：BIPROGYグループ . サステナビリティレポート 2024; ポケットセラピスト導入事例より引用)

「ストレスチェック受検率」と「高ストレス者比率」の推移、及び、**ポケットセラピストによるうつリスクの変化データを開示**。



ストレスチェック受検率

	2020年度		2021年度		2022年度	
	受検率	高ストレス者比率	受検率	高ストレス者比率	受検率	高ストレス者比率
4事業会社計	87.8%	7.9%	90.6%	9.3%	92.1%	9.5%

(注) 三菱ケミカル、田辺三菱製薬、生命科学インスティテュート、大陽日酸の合計値。高ストレス者比率はストレスチェック受検者の中で、「高ストレス」と判定された者の比率を指すが、会社により判定基準が一部異なる。

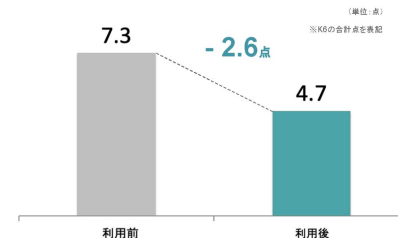
職場のメンタルヘルスへの取り組み

職場でのパフォーマンスには、心理的エネルギーの状態が大きく影響します。そこで2022年7月に「メンタルタフネス」をテーマとしたオンライン研修を実施しました。変化を新しい冒険と捉え、変化によるストレスをポジティブな意識に変え、自らのコンディションを整える手法を学びました。

当社グループは、ストレスチェックの受検を促進するとともに、高ストレスと診断された従業員に対するサポートプログラムを導入し、メンタル不調の防止・早期改善に取り組んでいます。例えば、高ストレス者の中でも特に慢性的な痛み(腰痛・肩こり・頭痛等)に悩む従業員に対し、身体的な痛みの緩和からメンタル不調予防を行うプログラム(ポケットセラピスト)を導入しました。痛みの軽減、改善に向けて専門家が寄り添いながらサポートする3カ月間のオンラインプログラムで、メンタル不調の早期改善につなげています。

-うつリスクスコアの変化

K6合計スコアにおいて、-2.6点という大幅な改善効果を確認した。



(出典: 三菱ケミカルグループさま . [KAITEKI REPORT 2023. 統合報告書](#); 田辺三菱製薬 . [サステナビリティ. 労働安全衛生](#) より引用)

「メンタル不調によるのべ休務日数」「メンタル不調による休務者割合」の推移 及び、ポケットセラピストの投資額・効果も開示。デジタルの強みを活かして、世界21ヶ国の駐在員へ展開。

メンタル不調による年度初（4月1日時点）の休務者比率と当該年度の年間延べ休務日数



注 2020年度、2021年度の「休務日数」に誤りがあったため、修正しました。

また、アンケート調査からプレゼンティーズムの主要因を分析したうえで、首肩痛・腰痛・眼精疲労等の改善に向けた取り組みを進めてきました。事業効果を検証するため、ICTを活用した改善プログラム（投資額997.5万円）を3カ月間集中的に展開した結果、症状の緩和・運動習慣の改善・メンタルリスクの軽減を実現でき、金額換算すると1,750万円の利益貢献に相当することが検証できたため、本プログラムの継続導入を行って参ります（年間投資金額：600万円）。また、健康問題による労働機能障害の程度を測定する手法WFunを用いて調査を行ったところ、中程度以上の労働機能障害がある方の割合が2022年度で18.2%と減少しました。

世界で活躍する “全従業員の健康を守りたい”

日本で活躍する国内従業員 → 駐在員人数規模が高い中国従業員 → 世界で活躍する全従業員

10
© 2017 Konica Minolta, Inc.

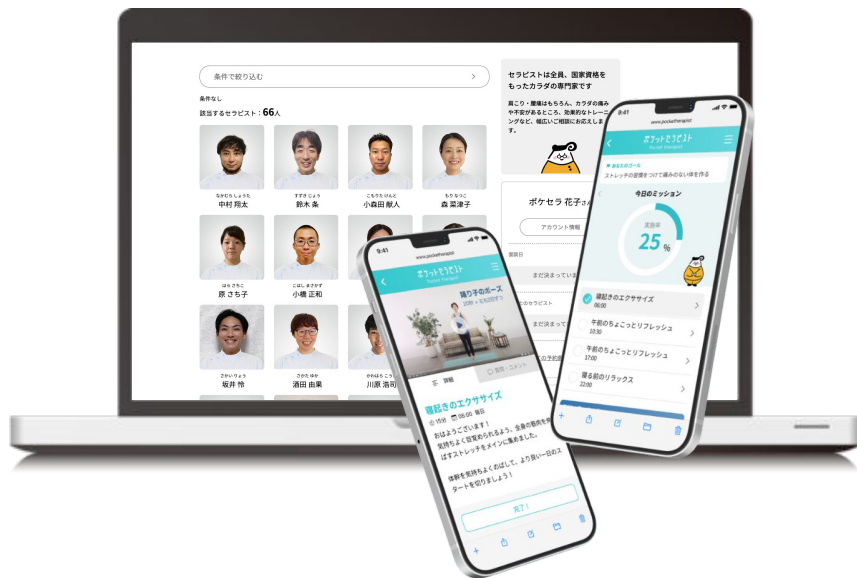
(出典:コニカミノルタグループさま . 人的資本:健康経営について .; ESGデータ(社会データ)より引用)

agenda

1. 会社紹介
2. 人的資本経営・健康経営が必要とされている社会背景
3. 企業における高ストレス者への対応の実態
4. 生産性向上につながる戦略的メンタルヘルス対策
5. メンタルヘルスに関わる人的資本開示事例
6. **当社サービスのご案内**

ポケットセラピストは**従業員(ヒト)に寄り添い、企業(組織)に寄り添うサービス**であり、
個々の健康課題に対しての支援や効果測定を通じて『企業の健康コスト/リスクを削減』に繋がります。

ヒトに寄り添い、組織に寄り添う ポケットセラピスト



- ◎従業員の個々の健康課題に幅広く対応でき、健康による生産性低下の改善を支援
- ◎心身の不調に強い『医療職』が複数のアプローチで企業全体の健康を支援
- ◎対応工数を抑えつつ、導入した効果の可視化を具体的に行うことが可能

ライトに
サポート

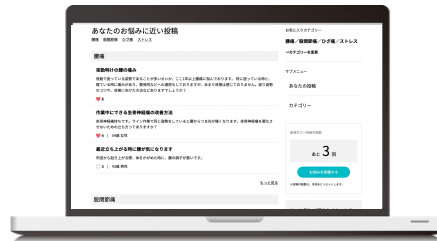
手厚く
サポート

①e-Learning機能



医学的エビデンスに基づいた心身の不調に関わるセルフケアプログラムが見放題

②お悩みポスト機能



健康状態をテキストで相談、または似たような症状の検索が可能

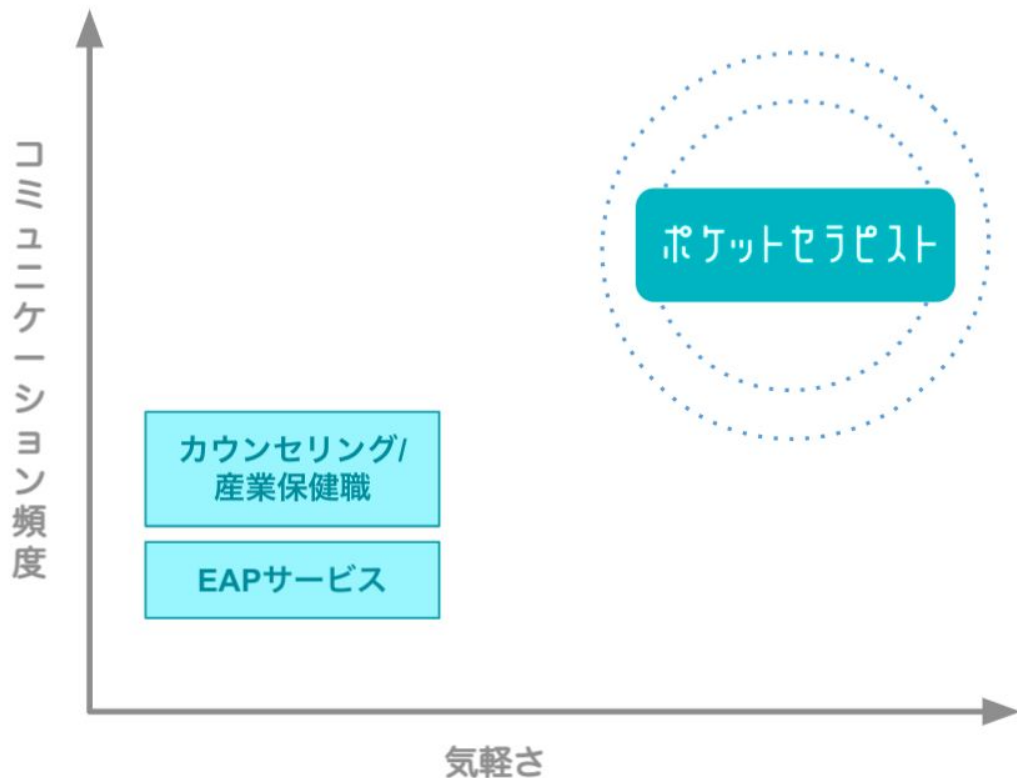
③面談予約機能



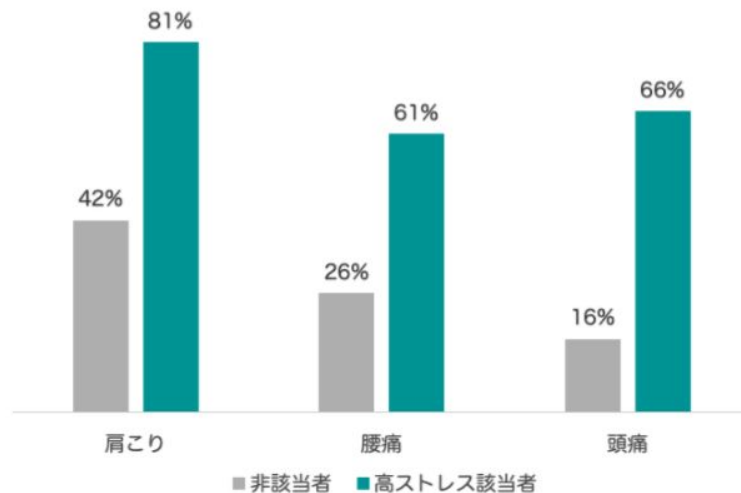
自分のタイミングで面談予約ができる(土日祝含む週7日/6時から23時まで対応)

面談に抵抗のある方は、まずは動画でセルフケア方法を学んだり、テキスト相談から始めることができます。

高ストレス者の6-8割が悩む「フィジカル課題」を切り口に行動変容していない従業員に訴求 します。



フィジカルからメンタル
に切り込む



(某大手企業データより当社が可視化 n=3,400)

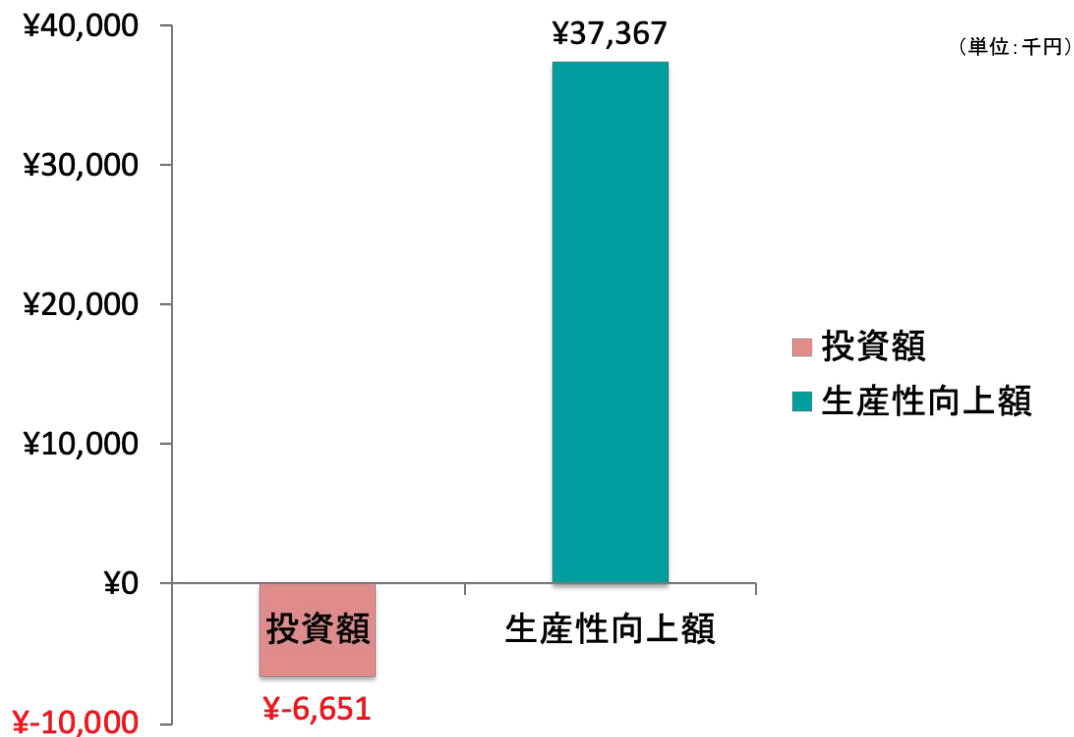
大項目	中項目	効果の大きさ※	コスト	備考
内部施策	職場環境改善	0.14	社内人件費	人事制度なども関わるため、中長期的な動きになりやすい。
	管理監督者研修	0.08	社内人件費 講師費 (5-50万/回)	効果はあるが大きい。
	産業保健職の拡充	(データなし)	採用関連コスト (50-350万) 人件費 (年400-1,000万)	専門診療科が精神科・心療内科の産業医は約5%しかいない。
外部施策	EAPサービス (ココロの健康相談)	(データなし)	従業員数×単価 (従業員1名あたりの年間 平均投資額16,999円)	年間数千万費用がかかるが、相談する従業員は1%未満。
	ポケットセラピスト (認知行動療法・運動療法)	0.13-0.16	従業員数×単価 (従業員1名あたりの年間 平均投資額1,250円)	EAPサービスより低単価で、かつ、気軽に利用ができ、効果も学術的に証明されている。

※効果の大きさ(効果量):数値が大きければ大きいほど、効果が望める指標

(Tsutsumi et al. JOEM 2009; Imamura et al. JOH 2018; Tan et al. BMC Med 2014; Conn et al. Am J Prev Med. 2009; Gayed et al. JOEM. 2018.)

(経済産業省 商務・サービスグループ ヘルスケア産業課. 第2回「健康投資の見える化」検討委員会)

健康投資による生産性向上への費用対効果が明確になることで、単なる福利厚生ではなく、経営戦略としての投資が可能になります。



社会的インパクト

労働生産性向上額

21.2 兆円/年

【試算前提】
ユーザー1人あたりの生産性向上額実績(306千円/年)×労働人口6,902万人

医療費適正化額

0.2 兆円/年

【試算前提】
当社ドメインに関わる年間医療費,178億円×当社実績における適正化割合(74%)



情報交換・ご面談の日程調整はコチラ

