

2023年2月こころの健康情報②

こころに不調のある家族や職場の仲間への配慮

周囲の気づき大切です

本人は違和感に気づいても日常の延長で我慢しがちです。
職場や家庭など身近な人への**気づき**と**声かけ**が重要です。

不調の気づきリストの項目のような状態が
1～2週間以上続いているようなら**黄信号**です。

思い当たる人がいたら声をかけ、
休養や職場内外の相談窓口への相談などを促してください



2023年2月こころの健康情報②

こころの不調のある家族や職場の仲間への配慮

不調の気づきリスト・周囲の人がチェック✓ (藤井久和氏、夏目誠氏による)

- 無断欠勤、遅刻、早退などの状態が続く
- 職場で不安や緊張感が続き、オドオドしている
- 職場で無断離席が多くなる
- 仕事上のミスが目立つようになる
- 「会社を辞めたい」と訴えたりする
- 会社の仕事に関する寝言が増える
- 人事異動後に元気がない状態が続く
- 家族や友人などに仕事の辛さを訴えることが続く



2023年2月こころの健康情報②

こころの不調のある家族や職場の仲間への配慮

不調の気づきリスト・自分でチェック✓ (藤井久和氏、夏目誠氏による)

- 起床するのがつらく、出勤への不安、緊張が続く
- 休日明けの朝がつらく、休日の前日・夕方から気分が楽になる
- 休日の翌日に遅刻や欠勤が増えてきた
- 職場に近づくにつれ動悸が高まり冷汗が流れたり、足がすくんだりする
- 仕事への集中力が低下していると感じる
- 仕事の意欲が低下している (趣味や好きなことはできる)
- 仕事や会社のことを考えると落ち込んだ気持ちになる
- 仕事に自信をなくした
- 出勤日の前日は寝つきが悪い
- 仕事の内容が変わってから落ち込みやすくなった



2023年2月 こころの健康情報②

こころの不調のある家族や職場の仲間への配慮

Q, 気になる人にどう声をかけたら良いですか？

A, 「最近、体調はどう？」

「顔色がすぐれないようだけど眠れている？」

など体の調子からたずねると相談するきっかけをつくることができます

家族にできること方☞

[ご家族にできること | こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト \(mhlw.go.jp\)](http://mhlw.go.jp)

職場の部下・同僚にできること☞

[4 部下・同僚への配慮：気配りしてありますか -上司・同僚の方へ- | こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト \(mhlw.go.jp\)](http://mhlw.go.jp)

[5 相談への対応：気配りしてありますか -上司・同僚の方へ- | こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト \(mhlw.go.jp\)](http://mhlw.go.jp)

