アジェンダ

1．部下がメンタル不全になったら
2．部下のストレス耐性を知る
3．部下の小さな変化に気づく
4．部下の相談に乗る
5．部下が休業した場合の対応
6．現場で実践すること

ストレス反応

「ストレスを抱えている」ことについて、
自分自身でも気づいていない人は多い

下記のような反応は、ストレスが原因の可能性がある

種類	反応
身体的反応	不眠、頭痛、動悸、息苦しさ、咳、吐き気・嘔吐、腹痛、めまい、肩こり、腰痛、疲労・倦怠感 etc.
心理的反応	イライラ、不安、抑うつ（気分の落ち込み）、無気力、怒り、集中力低下、持続力低下 etc.
行動面での反応	飲酒量の増加、喫煙量の増加、過食、過眠、ミスの増加、引きこもり etc.

どのような反応が出るかは人によって異なる

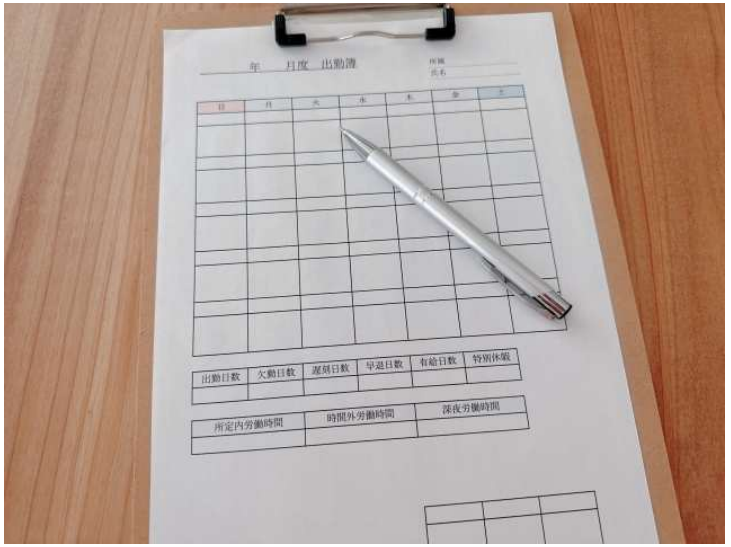
部下の体調を気にかける

体調を崩していないか、何かしらの身体的な症状が出ていないか気を配る

ストレスが身体的反応として表面化しているおそれがある

出勤状況に着目する

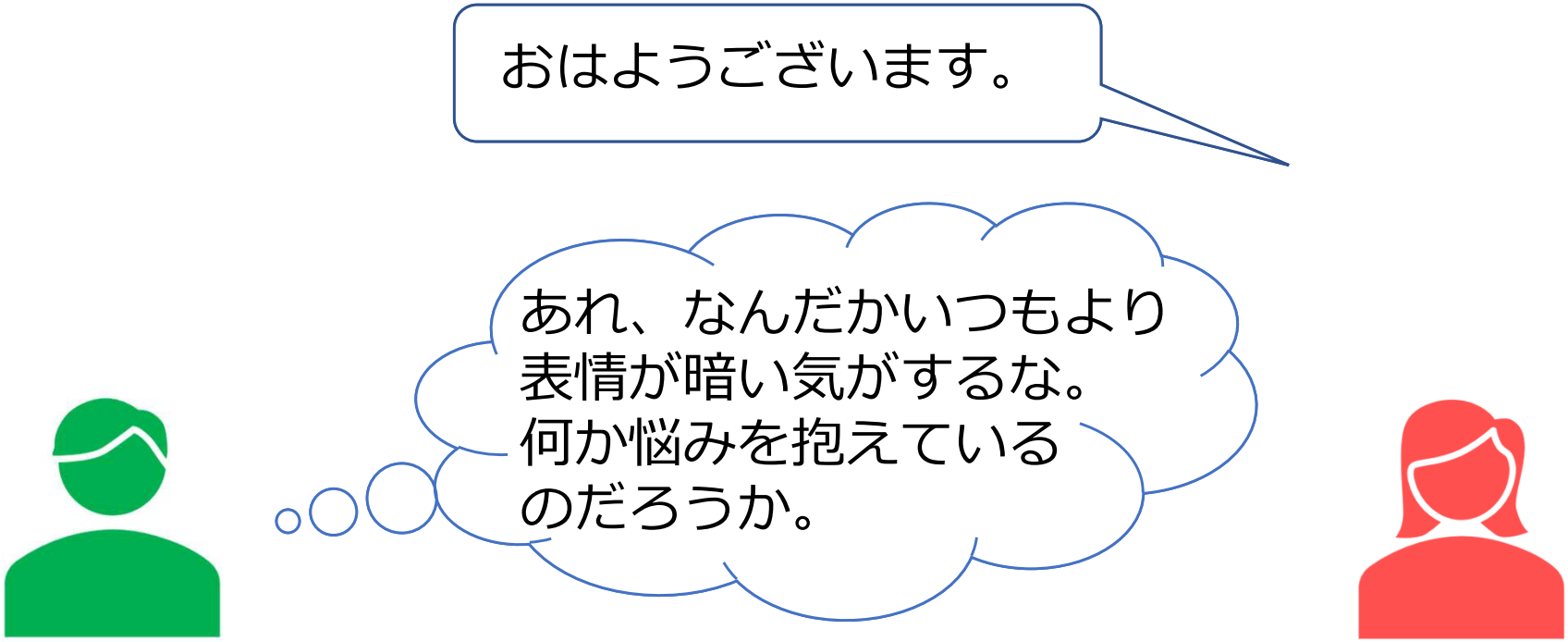
以前と比べて休みがちになっていないか、遅刻することが増えていないか等を気にかける



本人は言わなくても、本当はストレスが原因の場合もある

表情の変化に着目する

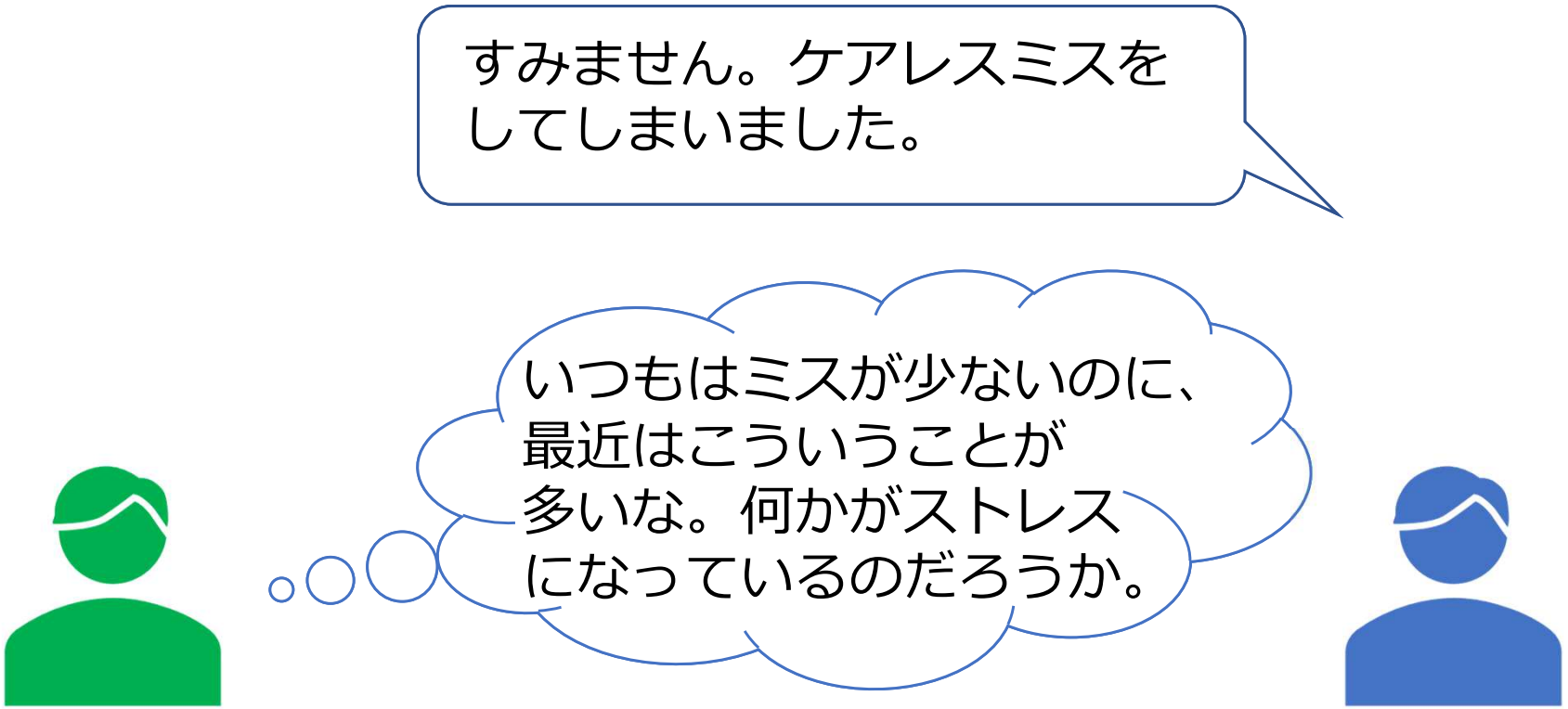
ストレスは表情に表れる場合もある



日ごろから一人ひとりの表情をよく見ておくことが重要

いつもと異なる行動がないかに着目する

ストレスは行動に表れる場合もある



日ごろから一人ひとりの行動をよく見ておくことが重要

部下の様子を振り返る

自分の部下を思い浮かべ、最近いつもと様子が違うことがなかったかを考え、書き出してください。

自分の考え