

# 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**

## 部下の体調を気にする

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を気にする

SAMPLE



**ストレスが身体的反応として表面化している恐れがある**

# 出勤状況を気にする

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する

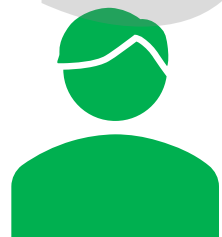
SAMPLE



**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



おはようございます。

あれ、なんだかいつもより  
表情が暗い気がするな。  
何か悩みを抱えている  
のだろうか。



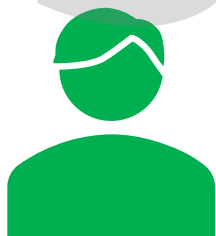
**日ごろから一人ひとりの表情をよく見ておくことが重要**

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

すみません。ケアレスミスをしてしまいました。

いつもはミスが少ないのに、最近はこういうことが多いな。何かがストレスになっているのだろうか。



**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

SAMPLE