

部下の不調への 気づき方



株式会社Avenir

もくじ

 安全配慮義務

 ラインケアとは


 部下の不調の気づき方

 部下の不調に気づくための接し方


 労務管理と健康配慮

 メンタル不調のサイン

 「いつもと違う」部下の様子

 テレワークにおける注意点

 チェックリスト

 不調に気づいたら...?

 まとめ

安全配慮義務

「なぜ部下の不調に気が付かなければいけないのか？」

- ✓ 事業者は、労働者が業務の遂行にともなう疲労や心理的負担が蓄積して心身の健康を損なうことがないように注意する義務がある。
- ✓ 事業者に代わって、労働者を指揮監督する者は、上記の義務の内容を遂行すべきである。



ラインケアとは

ラインによるケア

職場の管理監督者(主に部長や課長など)が日常的に行うメンタルヘルス対策のこと。

主な取組み内容

- ✓ 遅刻や欠勤の増えている従業員がいないか？」
「暗い表情をしていたり、妙な言動や行動をとっていないか？」
といった“いつもと違う”ことにいち早く気付くこと
- ✓ 部下からの相談に対応すること
- ✓ 職場環境の改善を行うこと

部下の不調の気づき方



見る

いつもの状態との変化に気付く



聴く

食事や睡眠の状況、体調の変化、悩みなど



繋ぐ

自分ひとりで抱えず、産業保健スタッフに相談を
(プロに判断を任せる)

部下の不調に気づくための接し方

- ✓ 部下の特徴を理解する。
Ex) 性格、人間関係、仕事の能力など
- ✓ 部下との話し合いの場を持ち、失敗した場合でも叱責するだけでなく、部下の考え方を聞く。
- ✓ 普段の挨拶や何気ない会話でも話しやすい雰囲気作りを心がける。



労務管理と健康配慮

- ✓ 仕事の質や量、時間外労働、休日出勤の状態を把握する。
- ✓ 過重労働が認められたら、具体的な業務軽減措置を行う。
- ✓ また、健康状態を尋ね、産業医との相談を勧める。



メンタル不調のサイン

- ✓ 以前と比べて元気がない
- ✓ 仕事のミスが増加
- ✓ 能率、集中力の低下
- ✓ 遅刻、欠席、早退の増加
- ✓ 周囲との会話、交流の減少



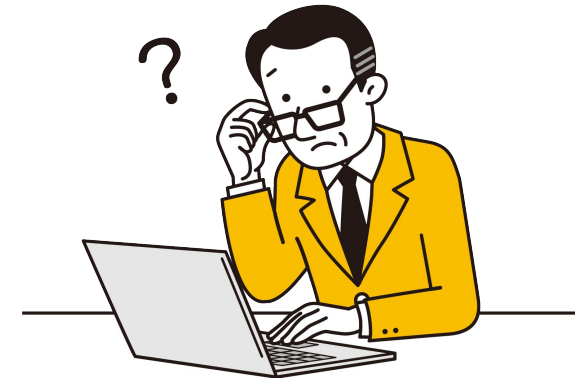
「いつもと違う」部下の様子

- ✓ 遅刻、早退、欠勤が増える
- ✓ 休みの連絡がない
- ✓ 残業、休日出勤が不釣り合いに増える
- ✓ 仕事の能率が悪くなる。思考力・判断力の低下
- ✓ 業務の結果がなかなか出てこない



「いつもと違う」部下の様子

- ✓ 報告や相談、職場での会話がなくなる(あるいはその逆)
- ✓ 表情に活気がなく、動作にも元気がない(あるいはその逆)
- ✓ 不自然な言動が目立つ
- ✓ ミスや事故が目立つ
- ✓ 服装が乱れたり、衣服が不潔になったりする



テレワークにおけるの注意点

- ✓ 上司と部下との間でコミュニケーションを取りにくい

コミュニケーションが取れない

➔ 変調に気が付きにくい

対策

- ✓ チェックリスト
- ✓ 1on1の実施(オンライン)
- ✓ 情報共有の場を増やす
- ✓ 気軽なコミュニケーションの場をつくる



チェックリスト

健康を維持していくためには職場環境を把握していく必要もある

テレワーク禍で上司が部下の様子が見えないため、チェックリストを活用していく

すべての項目について確認し、当てはまるものにチェックマークを付けてください。

作業場所やその周辺の状況について

(1) 作業等を行うのに十分な空間が確保されているか。

【観点】

- ・作業の際に手足を伸ばせる空間があるか。
- ・静的筋緊張や長時間の拘束姿勢、上肢の反復運動などに伴う疲労やストレスの解消のために、体操やストレッチを適切に行うことができる空間があるか。
- ・物が密集している等、窮屈に感じないか。

(2) 無理のない姿勢で作業ができるように、机、椅子や、ディスプレイ、キーボード、マウス等について適切に配置しているか。

【観点】

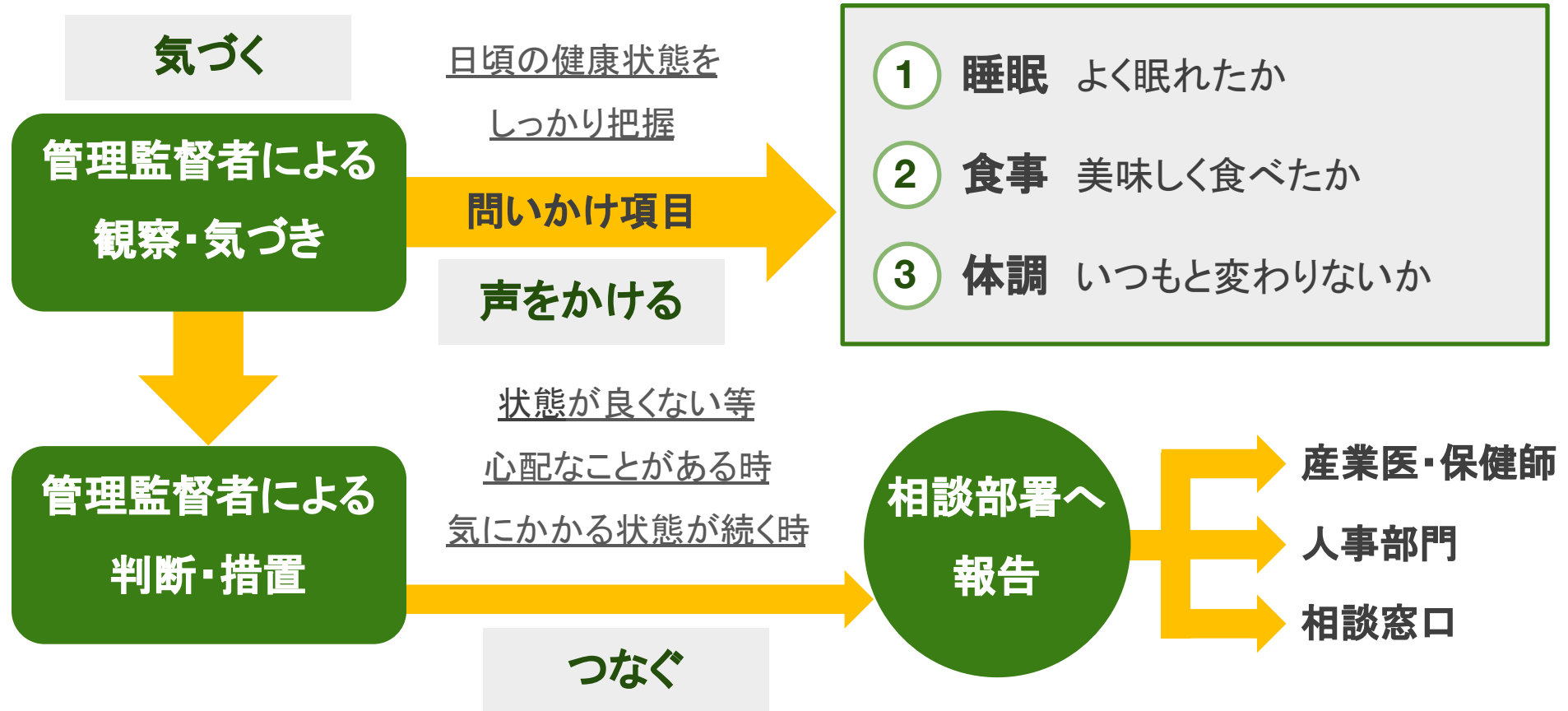
- ・眼、肩、腕、腰に負担がかからないような無理のない姿勢で作業を行うことができるか。



厚生労働省「テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン」より
<https://www.mhlw.go.jp/content/000755113.pdf>

不調に気づいたら...?

✓ 気づくために、気づいたら、どうするか



まとめ

- ① 個々により、原因もさまざまであり、それにより対応もさまざまである
- ② 本人の了承を得て産業保健スタッフや上司に相談・報告する
- ③ 対応する際には自分ひとりで抱え込まない

