


# 同僚の不調への 気づき方



株式会社Avenir

# もくじ

 なぜ同僚の不調への「気づき」が大切か？

 同僚の不調の気づき方

 「いつもと違う」のポイント

 同僚の不調に気づくための接し方

 不調に気づいたら...？

 まとめ

# なぜ同僚の不調への「気づき」が大切か？

- ✓ 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。

しかし...

- ✓ 管理監督者(上司)の前では、評価される立場であるがゆえに、**無理をしてしまう事も多い。**  
本音を言いやすい・より身近な存在である**「同僚」同士の気づきやつながり**が大切！



## なぜ同僚の不調への「気づき」が大切か？



「いつもと違う」が  
2週間以上続くとき

周囲の気づきと声かけが大切！

# 同僚の不調の気づき方



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)

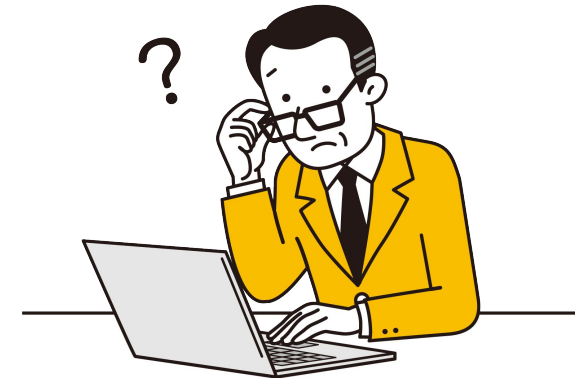
# 「いつもと違う」のポイント

- ✓ 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」のポイント

- ✓ 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



# 同僚の不調に気づくための接し方

- ✓ 同僚の特徴を理解する。  
Ex) 性格、人間関係、仕事の能力など
- ✓ 同僚とのコミュニケーションをはかり、  
失敗した場合でも叱責するだけでなく、同僚の考え方を聞く。
- ✓ 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。





# 不調に気づいたら...?

## ✓ 気づくために、気づいたら、どうするか

気づく

管理監督者や  
同僚による  
観察・気づき

日頃の健康状態を  
しっかり把握

問い合わせ項目

声をかける

- 1 睡眠 よく眠れたか
- 2 食事 美味しく食べたか
- 3 体調 いつもと変わりないか

管理監督者による  
判断・措置

状態が良くない等  
心配なことがある時  
気にかかる状態が続く時

つなぐ

相談部署へ  
報告

産業医・保健師

人事部門

相談窓口

# 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

