



「いつもと違う」部下に声をかける

メンタルヘルス疾患は、パフォーマンスが低下する期間が長く、チームの運営に大きな影響を与えます。また、発見や対応が遅くなればなるほど、回復が遅れるため問題は長期化します。

メンタルヘルスの不調は日常の行動の変化として現れます。管理監督者は、上図のような変化に早めに気づき、それが1週間ほど続くようであれば、部下に「様子がいつもと違うけど、どうしたの」と声をかけて話を聴きましょう。

話をよく聴いた上で「病気の影響があるかもしれない」「病気の影響があるかどうかわからない」と感じたときは、衛生管理者や人事担当者に連絡して、産業医面談を行います。

部下が話をしてくれないときは、その場では深追いせず、もう1～2週間ほど様子を見て再度話を聴きます。部下が産業医との面談を拒む場合は「自分が産業医に相談してくる」と告げて、上司自らが産業医に相談します。

解説・補足

- **積極的傾聴:** 相手の話に口をはさまず、共感的に、受容的に受け止めて、相手の気持ちや言い分を聴き出すこと。
- **声のかけ方:** 症状がひどいときにはげますのは本人を傷つけるだけ。本人への接し方に迷ったら産業医に相談を。
- **うつ病の身体症状:** うつ病には、さまざまな身体症状が現れることがある（頭痛・耳鳴り・口渇・肩こり・動悸・下痢・便秘・腹痛・腰痛・関節痛・しびれ感・不眠・食欲低下・生理不順・微熱・全身倦怠感など）。

気になることがあったら担当者に早めに相談を！