



いきいきつうしん



メンタルヘルス不調者の職場での気づきポイント

あなたの職場で、メンタルヘルス不調者が増えていませんか？

メンタル不調の前兆の多くは行動面にサインが表れます。普段一緒に仕事をしている者同士だからこそ気づいてあげられるサインがあるはず。また、メンタルヘルス不調の**早期対応**により、不調が軽く済み、日常生活への影響が少なくなります。身近な人のサインに気づいてあげてください。



職場で気づけるサイン(例)

- 遅刻・早退、欠勤の増加
- 残業・休日出勤の増加
- ミスの増加、集中力の低下、能率の低下
- 話しかけても反応が遅くなった
- もめごとの増加、孤立
- 暴言・暴力
- 飲酒・喫煙の増加



うつ病は朝方に特に調子が悪い傾向があるため、朝になって急に休暇を取りたいと電話をしてくるようなことが繰り返される場合は要注意です。

ほかにも、仕事のパフォーマンスの低下や服・髪型の乱れ、イライラの増加など、多くの面でサインが表れます。



不調の初期症状があれば、まずは十分な休養、特に良質な睡眠をとることが大切です。



●頼れる 相談窓口を活用しましょう！

■ 山口県産業保健総合支援センター

メンタルヘルスの情報提供や研修会の開催などを通じて、産業保健スタッフ(衛生管理者、人事労務担当者等)を支援します。

電話：083-933-0105

■ 各種相談窓口のご案内

山口県のホームページにて、こころの悩み等の相談を受け付ける相談窓口の一覧を掲載していますので、お気軽にご相談ください。

