



NEWS LETTER

介護職の人材育成・ 人材マネジメントのヒントを情報発信！

～介護職員及び組織に対する育成をトータルサポート～

発行元：ピーエムシー株式会社

〒955-0845 新潟県三条市西本成寺 1-35-4

TEL:0256-47-3686 FAX:0256-35-0158

<https://www.pmc-jinzai.com/>

“ケチな飲み屋”で職員のメンタル不調を早期発見しよう！

こんにちは。ピーエムシー株式会社の斎藤洋です。

季節の変わり目は、心身にさまざまな影響を与えることがあります。特に9月から10月にかけては、暑い夏の疲れが出やすく、体調を崩しがちな時期です。この時期は、メンタルの不調が見られることも多く、早期の対応が重要です。

そこで、今回のニュースレターでは「メンタル不調者の早期発見」をテーマに取り上げました。ぜひ、ご一読いただき、皆さまの職場環境づくりにお役立てください。

同僚や部下のストレスサインの見抜き方

介護の仕事は、ご利用者や職員との人間関係の難しさや身体的な負担の大きさ、不規則勤務等ストレスの多い仕事です。

特にここ数年は人材不足、人材の多様化、ICT導入等の仕事内容の変化など、職員がストレスを感じる場面が増えていると感じます。

もちろん仕事だけでなく、家庭での忙しさもメンタル不調の要因となるため、管理者や役職者は職員の表情や言動をよく観察し、心配な様子が見られたら個別に声をかけて話を聞くことが必要です。

メンタル不調早期発見サインの“ケチな飲み屋”は、医学博士の鈴木安名氏が2006年に提唱したものです。目を通せば当たり前のことばかり書いてあるようにも感じるかもしれませんが、「ミスが増える」「事故を起こしてしまう」「能率が下がる」等は、見過ごしてしまいやすいサインです。一方的に指摘して却って逆効果になってしまうこともあり、注意が必要です。



メンタル
サイン
不調の

ケ：欠勤（特に休日明け）
チ：遅刻・早退
な：泣き言を言う
飲：能率の低下
み：ミスが増える・事故
屋：辞めたいと言い出す

メンタルヘルス対策の「4つのケア」

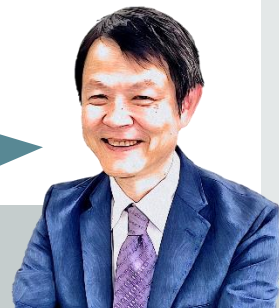
介護事業所のメンタルヘルス対策については、労働契約法において「安全配慮義務」が定められており、「セルフケア」「ラインケア」「内部EAP」「外部EAP」という4つの施策が提唱されています。

管理者が普段から意識すべき役割として特に重要なのが「ラインケア」です。職員の変調に気づいたら声をかけ、口を挟まずまずはじっくりと話を聞く、ということをお願いしたいと思います。

(1)セルフケア	 従業員自ら	➤ ・ストレスへの気づき ・ストレスへの対応
(2)ラインケア	 管理者	➤ ・職場環境の改善 ・相談への対応
(3)内部EAP	 職場内の専門スタッフ	➤ ・職場環境、ストレス状況の把握 ・相談への対応 ・管理者と協力した職場環境の改善
(4)外部EAP	 職場外の専門機関	➤ ・情報提供や助言 ・復職支援 ・キャリアカウンセリング

引用元日本の人事部 <https://jinjibu.jp/keyword/detl/165/>

主任研修講師
斎藤の
「つぶやき」



先日、大学時代に4年間生活していた仙台市に久しぶりに遊びに行ってきました。道も街並みも結構変わっていて驚きましたが、道路標示に懐かしい地名がどんどん出てきて昔のことを色々思い出しました。久しぶりに会った友人は髪の毛が真っ白になっていましたが中身は変わっておらず、嬉しかったです。