

今日から実践!!ラインケア

～基本と応用～

2020/5/19作成
2022/7/12修正
株式会社 日立製作所
日立健康管理センタ
カウンセリング係

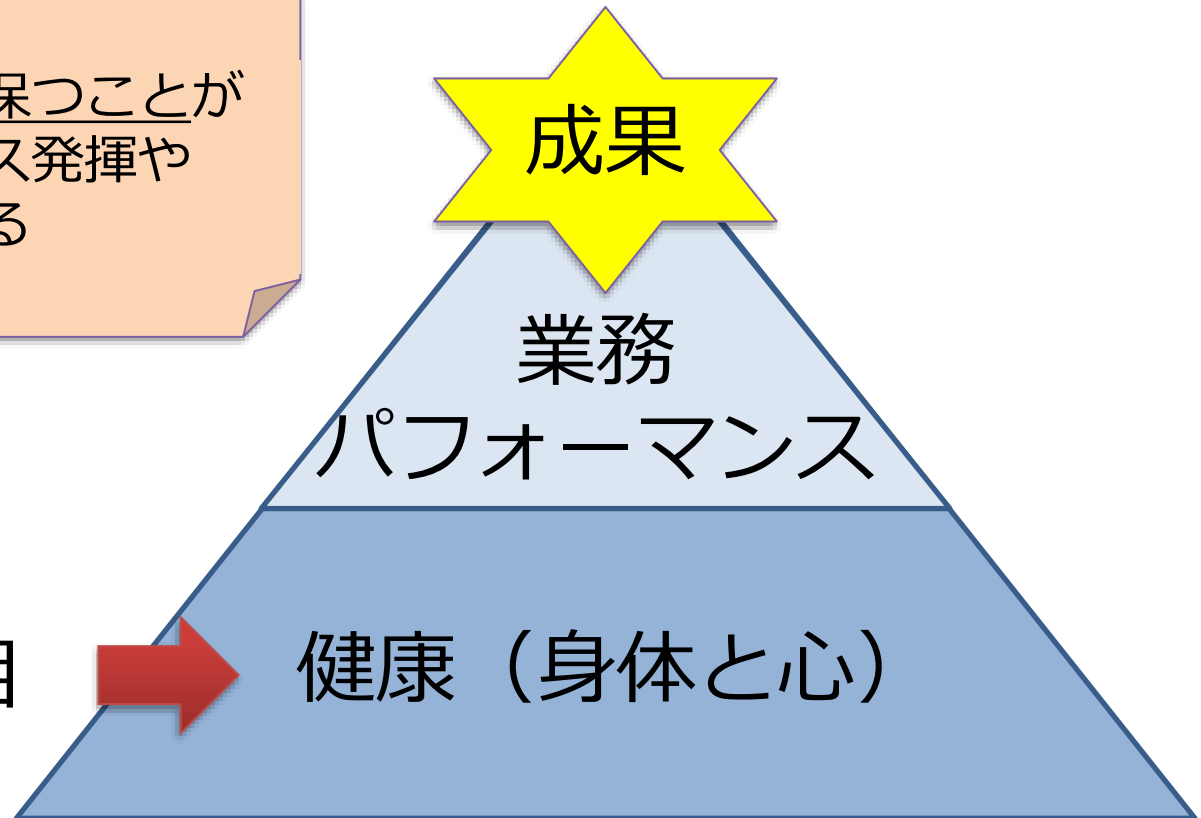
新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響により日常生活や会社生活に大きな変化が生じました。このような状況下で、管理職の方々は部下のマネジメントや健康管理等、職場運営のための様々な工夫をされていることと思います。

この資料では、メンタルヘルス対策におけるラインケアについてまとめましたので、みなさまの職場運営の一助になれば幸いです。

部下を活かして、職場（チーム）として 成果を出したい

土台の心身の健康を保つことが
個人のパフォーマンス発揮や
成果の向上につながる

ここにも注目



!

「**管理職**による職場環境等の把握と改善」
「働く人からの相談対応」



メンタルヘルス不調の予防の要！

具体的には…

- ・ 仕事内容：個人と職場全体の業務最適化、役割・責任の明確化、休憩・休日の確保
- ・ 職場組織：職場内相互交流の活性化、職場運営参画機会の付与
- ・ 職場環境：働きやすい環境の整備、必要物資の手配 etc…

つまり、活力ある職場づくりと、従業員の健康状態に対する配慮の双方に取り組むことです。



(参考：厚生労働省「労働者の心の健康の保持増進のための指針」)

!

良好な職場環境はメンタルヘルス不調の予防につながる。
従業員のパフォーマンス向上への良い影響も期待できる。

把握：職場環境の変化で困っている人はいないか？

- 例)
- 在宅勤務に必要な機材が足りない、機材の不具合がある。
 - 頼りにしている上長や同僚と職場が離れたので会話が減った。
 - 異動して間もなく在宅勤務になった。

改善：どうすれば働きやすくなるか？

- 例)
- 必要な機材の手配。
 - 電話やメールを活用して、相談の機会を作る。
 - 指揮命令系統の明確化、業務マニュアルを整える。

!

健康管理においては従業員自身のセルフケアが基本！
でも、自分だけでは気づきにくい不調もある。



周囲（上長）が気づいて（早期発見）
手を差し伸べる（早期対応）ことが大切

心身の不調はパフォーマンス低下にも表れます。

- ケアレスミスが増加
- 期限に間に合わない
- 文章の誤字脱字の増加 etc

メンタルヘルス不調

不眠、食欲低下、イライラ
不安、気分の落ち込み etc

！
これまで以上に、意識して部下との関わりを増やす。

マスク着用

在宅勤務

執務場所の分割

会議の減少

電話・メール
の利用増加

これまでは同じ職場で、
何気なく部下の様子を把握できた。

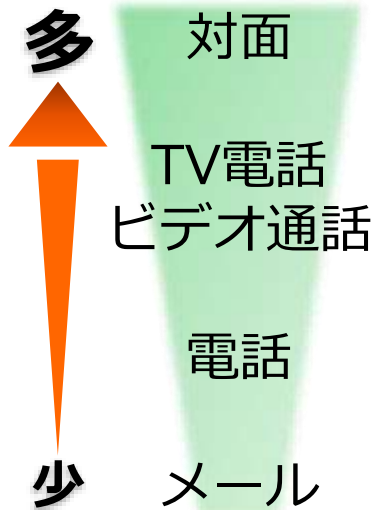
例) 職場を見渡す

あいさつや仕事以外の会話

書類提出等のやりとり etc

今は、お互いの顔が見えにくくなり、
部下の普段の様子が把握しづらくなっています。

非言語情報の量
(表情、声の調子など)



定期的に**顔を見て**話す機会を作る。

- ・オンラインならマスクを外せる。
- ・声に元気（ハリ）があるかにも注目。

顔が見えると
やっぱり安心

用件を伝えやすい。（でも、ニュアンスは…）
誤解されることがあるかも。

「意図が伝わらない」、「怒ってる?」、
「冷たい」 etc

雑談のような何気ない会話、ユーモアを交えた会話を取り入れるとコミュニケーションが円滑になりやすい。

!

相談対応の基本は同じ。

新しい勤務体制への不適応
諸活動の制限に対する不満
会社業績の悪化に対する心配
経済面に対する不安
人間関係の悪化、希薄化 etc

対応したことのない
相談内容でも
落ち着いて

まずは部下の困り事と体調を**丁寧に確認**する。

→職場でできる対応をする。（担当業務の調整、職場環境の調整 etc）

⇒対応に困ったら、産業保健スタッフに相談する。

!

慣れない環境の中で、部下も、上長であるあなた自身も
精一杯頑張っている。

ぜひ、部下にも、自分にも、

ねぎらい・感謝の言葉をかけてみましょう。

例) 「今日も一日お疲れ様」
「よくがんばったね」
「いつもありがとう」

「こころが安らぐ」
そんな関わりも大切に!!

職場環境が変化している時だからこそ、職場全体で意見や知恵を出し合って工夫していくことが大切です。

これまで以上に職場内のコミュニケーションを密にして、支え合い・助け合うことが、良好な職場環境を育みます。

みんなが働きやすい職場環境を整えていきましょう。