

時間外労働とその他のストレス要因

メンタルヘルス不調

最多 → うつ病

ストレス要因

✓ 長時間労働による精神的苦痛

自信を失う体験

🍷 体験・状況の例

左遷と思われる人事異動  
上司からの繰り返しの叱責

社会的に糾弾される立場

自殺に至る危険

🍷 体験・状況の例

世間からの厳しい批判

孤立無援

自殺に至る危険

🍷 体験・状況の例

職場で孤立

仕事以外のストレス要因

🍷 ✓ → 喪失体験

状況

- 引越し
- 家族の死
- ✓ 子どもの独立
- ✓ 離婚
- ✓ 失恋
- 体力・能力の衰え

多くはうつ病発症

家庭・家族

状況

- ✓ 自信・家族の病気・怪我
- ✓ 子どもの非行・犯罪
- ✓ 経済的困窮・借金
- ✓ 犯罪・災害遭遇

責任増大

状況

- ✓ 結婚
- ✓ 出産

管理監督者の対応

✓ メンタルヘルス不調発症につながる恐れ

ある場合

- ✓ ストレス要因
- ✓ 職場から排除
- ✓ 注意深く観察
- ✓ 心身の健康状態確認

ない場合

- ✓ さりげなく心身の状態を聞く
- ✓ 注意を向ける
- ✓ 無理の起さない範囲

✓ ストレス要因なしも勤務態度・言動に変化

- ✓ 心身の状態確認
- ✓ 声をかける