

黙々と仕事をしてきているけど、  
水分補給もしてね



水分補給も  
しながらと  
伝えただけ…



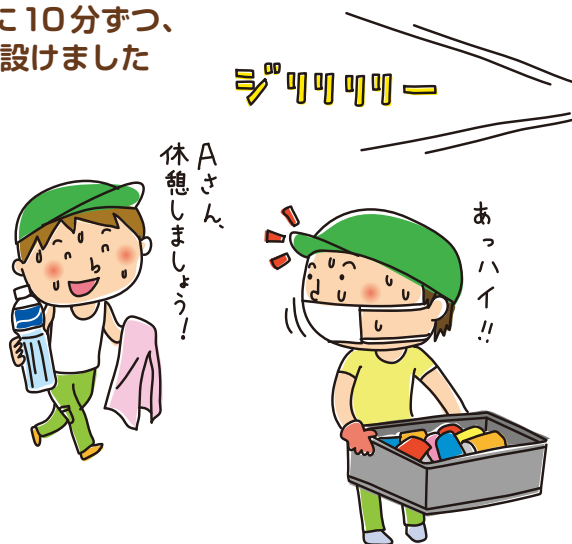
ペットボトルや缶、ビンの分別作業をしている A さん。作業場の中は夏は特に暑く、みんな汗だくで仕事をしています。熱中症にならないように、リーダーが「水分補給もしながらやってね」と言いましたが、どうも休憩をとっていない様子の A さん…。



## もしかして…がんばりすぎちゃう？

- ▶ 我を忘れて集中してしまう特性だった
- ▶ 「休む＝さぼる」ことだと思っていた
- ▶ いつ休んでよいかわからなかった

10時と3時に10分ずつ、  
休憩の時間を設けました



仕事に一生懸命な A さん。休憩を惜しんで働くので、決められた休憩時間をつくりました。家族の方とも相談し、水分補給のお茶や着替えを持たせてもらうようお願いをしました。休憩時間も一日の大切なスケジュールであることを伝えました。

Advice!



専門家からの  
アドバイス

体がしんどいことが  
わかりにくい場合も…

体調を整えながら仕事をするのができず、いつも全力で取り組み、体の不調に気がつかない方がいます。

休憩のベルの音も聞こえないほど集中することもあるので、慣れるまでは周りの同僚が少し気をつけて、声をかけるようにしましょう。