

5

最近、ミスが少し多いみたい  
どうしたんだろう？



入社半年のAさん。しっかり働いていたけれど、最近、ミスも増えて、そのことが本人も気になっているみたい。身だしなみもおそろそかになって、仕事にも集中できていない様子。

Point!  
配慮の  
ポイント

▶ 就寝が不規則で寝不足だった  
→ 日報に体調欄をもうけ、体調管理を意識づけ



Aさんに事情を聞いてみると、不規則な就寝時間で寝不足になっていました。睡眠不足からのミスでさらに気分が落ち込み、眠れなくなってしまう悪循環に。そこで、日報で体調についての記入欄をもうけ、睡眠時間や服薬など体調管理を意識的にできるようにするとともに、職場でもより細やかな配慮ができるようにしました。

Advice!



専門家からの  
アドバイス

家族や支援機関の協力も大切

働く上で体調管理はとても大切なことです。不規則な生活や寝不足の原因として、就業後の時間の使い方や休日の過ごし方がうまく調整できていない可能性も考えられます。この状態を早めに家族や支援機関、主治医と共有できるようにしましょう。日報で意識づけや確認をしていくことも良いでしょうし、日常生活のことですので、本人に確認しにくい場合には関係者の協力を得て事情を聴きとってもらうこともひとつの方法です。