

あなたのまわりに「気になる人」はいませんか？

ストレス不調はセルフケアの他に、まわりの人が気づき、話しかけ・話を聴くことで未然に防ぐことができます。友人・職場などまわりの人を気にかけてみませんか？

「あの人は大丈夫かな？」と思う状況チェックリスト

- ☐ 以前より、ケアレスミスが増えてきた
- ☐ やる気がなくなっている
- ☐ 提出物が遅れがちになった
- ☐ 遅刻や早退、欠勤が多くなった
- ☐ イライラしているように見える
- ☐ 仕事を辞めたいと口にする
- ☐ 仕事に対しての責任感が薄れている
- ☐ 人とのコミュニケーションが減った
- ☐ 身のまわりが乱雑で散らかっている
- ☐ 服装や髪型を気にしなくなった
- ☐ 仕事中や一緒にいるときに眠そうな姿をよく見る
- ☐ 急に痩せてきたり、太ってきた
- ☐ 以前よりタバコやコーヒーをよく口にする
- ☐ ぼんやりしていることが多くなった
- ☐ 「疲れた」「だるい」とよく言っている
- ☐ 感情表現が激しくなった（またはなくなった）
- ☐ 見るからに体調が悪そうだ
- ☐ 反抗的な態度を見せるようになった



あてはまる人がいたら、次のポイントを参考にして話しかけてみよう

【話しかける際のポイント】

1. 相談環境を整える、とりあえず声をかけてみる

まず、「時間」と「場所」を整えること大切です。お互いに時間の余裕があるタイミングで、他の人には聞こえない、2人だけで話せる静かな環境が望ましいでしょう。いきなり心の不調を問うのではなく、気になった状況から話しかけるといいかもしれません。

- 例 「遅刻が多くなった感じがするけど、最近眠れてる？」
「疲れたってよく言っているけど、最近忙しいの？」
「イライラしているようだけど、なんかあった？」
「やせたようにみえるけど、ちゃんにご飯食べてる？」
「最近元気ないみたいにみえるけど…。私の気のせいかな？」

2. 非言語的メッセージを意識する

聴く側から積極的な関心を向けることで、話す側は安心して自分の話をするができます。関心が向けられているかどうかは表情や動作、声などの非言語的メッセージによって伝わります。

- check**
- ・表情や視線は相手へ穏やかに向けられていますか？
 - ・姿勢や動作、声のトーンは落ち着いていますか？
 - ・腕組みや脚組みなど横柄な態度になっていませんか？
 - ・話すスピードは速くなっていませんか？

3. うなずきやあいづちを返す

傾聴していることを相手に伝える最良の方法は、うなずきやあいづちを返すことです。心のもったうなずきやあいづちを返してもらえただけで、聴いてもらえていると感じやすく、次の言葉が出やすくなります。

4. 最後まで聴いた上で、理解したことを伝えて確認する

話したいこと（言いたいこと）は何だろうと思いつきながら、口を挟まず最後までしっかり聴いてみます。話がひと段落したところで、自分が理解したことを伝えて、確認してみましょう。相手が話したいことを一致していれば、安堵感につながります。ズレていれば、あらためて相手が何を伝えようとしているのか聴くことで、すれ違ったまま終わることを避けることができます。

5. 誠意をもって対応する

相手の話したいことが共有できたら、今後の対応について相談し、意見やアドバイスなど、誠意をもって対応しましょう。自分で答えを出せないときは、素直にそのことを伝え、そのことに精通している人を紹介してもいいでしょう。

× 言ってはいけないNGワード ×

「がんばって」

がんばってるけどなかなか抜け出せない、がんばりたくてもできない…。言われると相手は、悲しくなってしまう。

「あなたも悪い」「そんなの甘えだよ」

話し手の感情を否定されると会話がストップします。相手の気持ちを重んじた発言をしましょう。

「考えすぎだよ」

相手の気持ちを矮小化すると、自分のことを理解してもらえないと感じ、相手が気持ちを閉ざしてしまう可能性があります。相手の気持ちを受け止めるとよいでしょう。