

カテゴリー	ねらい	質問例	対応例	
就業状況	通勤によるストレス状況の確認	通勤によって疲労や負担がある場合もあるので確認するためです。	通勤にはなれましたか 疲れませんか	数ヶ月経っても無理があるようであれば、出勤時間の調整、シフトの変更も検討します。
	モチベーションを保つことができる業務量と内容の把握	業務量が多すぎる、難易度が高いなども問題ですが、業務がない、少なすぎるということもモチベーションの低下を引き起こしかねません。本人にとって適正な仕事量、質が提供されているかをチェックしながら、本人がどのように感じているかを確認をします。	仕事の内容はどうか 自分に合っていますか 勤務時間はどうか 長すぎたり短すぎたりしませんか 働き方に無理がありませんか 大丈夫ですか 配慮したほうがいいことはありますか	場合によっては業務換え、就業時間変更なども検討します。量や時間は増やす場合は、少しずつ増やしていくことが必要です。増やす前に主治医や支援機関に相談をすることも有効です。
	変化への対応状況の把握	人事異動、配置転換など変化によってストレスを感じていないか、新しい環境に適応できているか確認するためです。	上司の異動や配置転換は大丈夫でしたか 新しい環境はどうか 環境が変わったことで心配なことはないですか	心配事があるときや、困ったときに相談できるキーパーソンの配置など話しやすい環境づくりを検討します。問題があれば現状を直属の上司などへも引き継いでおき周知しておき、SOSを逃さないような体制づくりをします。
	職場の人間関係の把握	職場のひとたちとうまくなじんでいるか聞きとりをします。業務遂行上必要なチームワークがとれているかも確認をします。	同僚との関係はどうか 話しやすい環境にありますか チームワークがとれていますか	
	職場のサポート体制の確認	困った時や職場のなかでの悩み事を相談できているか確認をします。	会社の中で安心して相談できる人がいますか SOSを出せていますか	
健康管理	体調変化の把握	体調を崩し始めているときには、睡眠に影響がしやすい傾向があります。適度な睡眠がとれているかを確認をします。	よく眠れていますか ベストな睡眠時間は何時間ですかー今の睡眠時間は何時間ですか いつもより寝つきが悪い日がありますか 早く目が覚めてしまうことはありませんか 次の日起きても疲れがとれていないときがありますか 最近疲れがたまっていると感じますか 食欲はありますか	
メンタル状態の確認	精神的に安定しているか、悩み事を抱え込んでいないか確認する必要があります。また意欲の過剰な低下・高ぶりがいないかをします。	気分はどうか 今の病状はどうか 症状はありませんか つらいことはないですか		
通院状況の確認	病状を安定させていく上で定期的な通院は不可欠です。主治医に何でも相談できるなど、良好な関係がとれているかも確認をします。	決められた通院日に通院していますか 主治医に相談できていますか		
服薬状況の確認	病状を安定させていく上で服薬は不可欠です。処方どおり飲んでいただけでなく、副作用が出て仕事に影響が出ていないかなど確認する必要があります。	処方どおりに飲んでいますか 薬が変わったりしていませんか 薬は今の自分に合っていますか 薬の副作用などはないですか		
プライベート	生活上の悩み・ストレスケアの把握	プライベートの悩みが解消できず、仕事に持ち込んでいないか確認する必要があります。	生活上の悩みはありませんか 家ではゆっくり過ごせていますか 休日は息抜きができていますか	支援者へ相談を促す。場合によっては本人の同意をもらい支援者に連絡をします。
支援環境	相談体制の確認	職場で相談しづらいことなどを周囲に相談できているか。また家族関係の悪化で体調を崩すということもあります。家族との関係や家庭が安心できる環境にあるか聞き取りをします。	支援者に相談できていますか アドバイスをもらえていますか 家族と良好な関係ですか 家族と話ができていますか	支援者へ相談を促す。場合によっては本人の同意をもらい支援者に連絡をします。