

自分も周りもケアするために

ラインケアの基本

株式会社ドクタートラスト

保健師

今回の研修の目的

1. ラインケアの基本を知る
2. 他者との関係性を高めるための知識を学び、実践できる

目次

1. ラインケア ～みる～
2. ラインケア ～きく～
3. ラインケア ～つなぐ～
4. 事例検討
5. 同僚・部下との関わり方のヒント
6. まとめ



ラインケアの3つのサイクル

見る

いつもの状態との変化に気付く



聴く

睡眠「よく眠れた？」

食事「食欲は？美味しく感じる？」

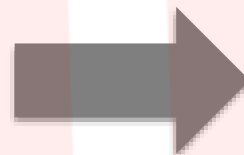
不調の要因

「体調に影響することありましたか？」

繋ぐ

「状態が良くなさそう」
「仕事に支障をきたしている」
「長期間気にかかる状態」
そんなときは…

**相談窓口・産業医・心療内科など
の利用を勧めて
プロが早期対応**



特に見るポイント

見た目

- **表情**や**顔色**が普段と変わらないか、**目が虚ろ**ではないか
- 急激に**太ったり痩せたり**していないか
- 普段よりも著しく不潔でだらしない**見た目**になっていないか

言動

- **声のトーン、話し方、話すスピード**が普段と変わらないか
例：声に張りが無い、視線が定まらない、口数が減った
- 「忙しい」「お腹がすいていない」と**昼食をとらなくなる**
- **感情が不安定**
例：普段よりイライラしている、怒り出す、泣き出す
- **不自然な言動、泣き言、「辞めたい」**などのネガティブな言葉がないか

仕事

- **欠勤・遅刻・早退**が増える、**無断欠勤**をする、**残業**が増える
- 仕事の**能率が悪くなり**、以前はしなかった**ミス**をする
- 業務の結果がなかなか出ない、**報告・連絡・相談、職場での会話**がなくなる

相談されたときの聴き方



最近、仕事をこのまま続けていける気がなくてつらいんです。
頑張っても失敗ばかりで、周りに迷惑をかけて疎まれて、本当にダメなんです…



え、それって事実なの？
あなたの考えすぎじゃない？
普段どうやって仕事進めてる？
あなたがやっている
仕事のコツはね……

本人の発言を
否定しない

相談をきちんと
受け止める

本人の意向を
聞く

そう思うんだね。
今までつらい中で、
頑張ってくれていたんだね。
話してくれてありがとう。
仕事はサポートするから、
**一緒に進めながらうまくいく
方法を探してみようか？**

繋ぐ？ 繋がらない？ 最終チェックリスト

- 1週間に半分以上は、睡眠に問題がある日がある
寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目が覚める、寝すぎてしまう
- 自分は価値のない存在だと思う
- いつも楽しんでやっていたこと、趣味等が、楽しめなくなった
- 集中したり、決断したりすることが困難になった
- 1日中、憂うつ、沈んだ気持ちが消えない

1~2週間
「続いている」
ときは要注意



職場内の相談窓口



産業医：医学に関する専門的な立場から、労働者の健康管理を行います。治療は行いません。

産業保健スタッフ：人事担当者、企業内看護師・保健師など

職場外の専門家 内科・心療内科・精神科



心療内科：こころが原因の身体症状がある方を診る
例) 不眠、胃腸障害等

精神科：「こころ」の症状自体で困っている方を診る

職場外の相談窓口



「こころの耳」

0120-565-455

月曜日・火曜日 17:00~22:00

／ 土曜日・日曜日 10:00~16:00

(祝日、年末年始はのぞく)

※ SNS相談・メール相談もごさいます。

「まもろうよこころ」

電話・SNS等での相談窓口一覧が確認できます。



こんなときどうする？

新卒入社3年目 20代男性 Aさん

Aさんは新卒で入社以来3年間、いつも明るく前向きで、職場のムードメーカー的存在。仕事の出来も非常に良く、上司や同僚からも評価され、期待されていた。しかしここ最近、Aさんがこれまでしたことのない遅刻や欠勤を繰り返すようになった。また仕事の納期の日時を忘れてしまったり、スケジュール管理ができず納期に間に合わせられなかったりするなどの初歩的なミスが増えた。口数も減り、職場では誰とも会話を交わさなくなり、孤立している様子がみられる。

あなたがAさんの直属の上司なら…

何を見る？ 何を聴く？
最終的にどうする？



ワーク

見る

聴く

どうする

他者との関係性を下げる行動・高める行動



↓ 下げる行動

否定（ネガティブ言葉）

Youメッセージ

人格・人柄の否定

上意下達・支配



↑ 高める行動

承認（ポジティブ言葉）

Iメッセージ

人は肯定し、モノ・コトの修正

自律を助ける

部下の自律を助ける

- ・もっと〇〇して！
- ・〇〇するんだよ！
- ・言う通りに

指導・指示



上意下達



- ・自分ならどうしたい？
- ・どうなるかな？
- ・どう思った？

相手に問い、
引き出す



コーチング

Why
(なんでできなかったの？)

How
(どうやったらできると思う？)