



# 3 職場で 出来ること

# 相談を受ける時のポイント

## ◆ キーポイントは、日頃のコミュニケーション

- 「変だな」、「いつもと違うな」と気付く

- 声をかける

⇒ 何も聞かずにそっとしておいて欲しい人なのか、  
誰かに話を聞いて欲しい人なのか、

**その人が望む声のかけ方**がわかる

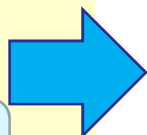
# 対応①【環境づくり】

話す場所は、他の人に  
聞こえない個室等を選ぶ  
(酒の席に誘いがちだが、  
お勧めではない)



相談されたら、タイミングを  
逃さない！ すぐに相談できる  
環境をつくる

# 対応②【話を聞く時のポイント】



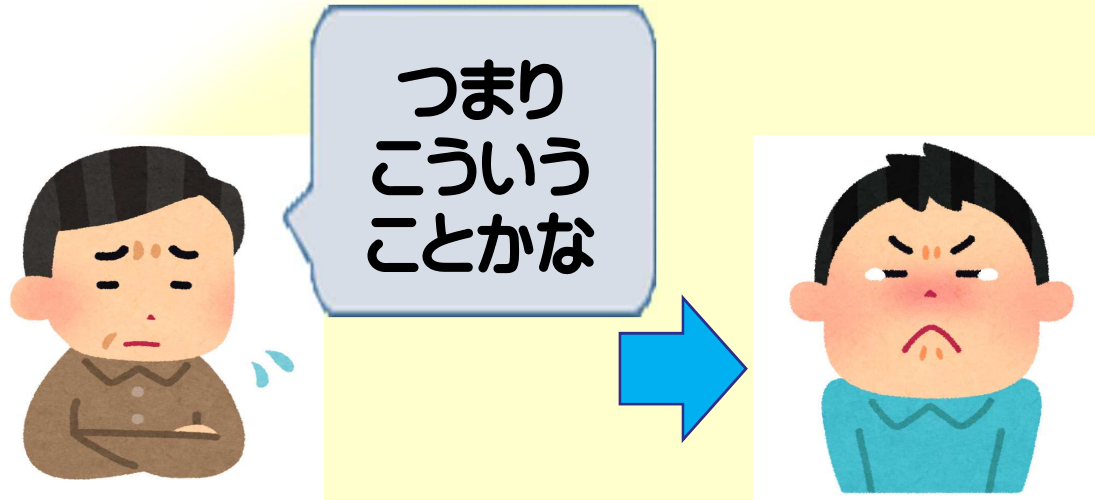
原因を追究  
しない

過度に説明  
を求めない



励ますより  
話を受け  
止め聞く  
ことが大事

# 対応②【話を聞く時のポイント】



言葉が出ない  
時は待とう

言葉を言い  
換えたり、  
補ったり、  
まとめない

傷つくと、これ以上傷つきたく  
ないので、「助けて」と言えなくなる

# 対応②【話を聞く時のポイント】

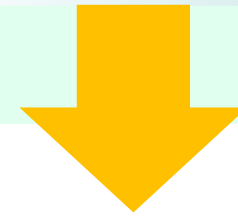
- 1 相手の言葉をさえぎらない
- 2 全ての話を最後まで聞く
- 3 苦しい・辛い気持ちを  
受け止め、ねぎらう
- 4 心配している気持ちを伝える



# 対応③【ストレスチェックの実施】

労働者が**50人以上**事業所では義務化

ストレスチェックを実施すると…



その結果を持って

「千葉産業保健総合支援センター」や

「印旛香取地域産業保健センター」へ

相談につながる

**50人未満**の事業所でも「**ストレス  
チェック**」の実施をお勧めします！