メンタルヘルス悪化の要因チェック（職場用）

メンタルヘルス悪化のサイン

※誰もがメンタルになる可能性はあります。チェックしてみましょう。

分類	チェック	チェック内容
Ⅰ身体上のストレスに関する項目		① 慢性的な長時間残業（月 80ｈ）が続いている。
		② 勤務シフトが不規則である。
		③ 作業環境が高温多湿・酷寒など劣悪である。
		④ 重たい荷物を運ぶ作業や力仕事など慢性的な重労働が続いている。
Ⅱ人間関係に関する項目		① コミュニケーションはメールが中心である。
		② 人の入れ替わりがはげしい。
		③ トラブル・メーカーの社員に振り回されている。
		④ ハラスメントを繰り返す社員がいる。
		⑤ いじめが発生している。
		⑥ 社員同士の信頼関係がほとんど構築されていない。
Ⅲ労務管理に関する項目		① 有給休暇がほとんど取得できない状況である。
		② 実働に対して、法律上適正な残業代が支払われていない。
		③ リストラ・組織変更などが頻繁に繰り返されている。
		④ 性別によって処遇が異なり、平等でない。
		⑤ 常に、実現不可能なノルマが課されている。
Ⅳモチベーションに関する項目		① 評価制度が機能していない。
		② 組織の方向性が不明瞭である。
		③ 教育訓練の機会が欠如あるいは極端に少ない。
		④ 担当業務が、本人の希望や専門と大きく異なっている。
		⑤ 契約時の業務内容と実際の担当職務が大きく異なっている。
		⑥ 担当業務の裁量の幅が狭く、発展性がない。
		⑦ 本人の意向を無視した転勤、出向などが繰り返されている。
Ⅴその他		① 利用者や家族からの無茶な要求や、クレームの言いなりになることが多い。
		② 違法行為を強要される。
		③ 人の命にかかわる仕事など、常に大きな緊張感にさらされている。
		④ 一歩間違えれば大きな事故につながるなど、仕事の責任が非常に重い。
		⑤ 常に締め切りに追われ、余裕がない。