

保健師コラム

(2025年 夏休み号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

最近各地で猛暑が続いていますが、沖縄は「避暑地」として注目されているようです！

最高気温が本州ほど上がらず、風が通ると、意外と過ごしやすいということが理由だそうです。とはいえ、沖縄も暑いので、どこにいても夏バテや不調には要注意な季節ですね。そんな中、沖縄産保センターには職場の担当者から、こんなご相談が寄せられることがあります。

『体調が悪そうな社員がいます。病気とはっきりしていないけど、どう対応すれば良いですか？』——特にこの季節は、暑さや疲れがたまりやすく、「もしかしてメンタルの不調かも？」と感じつつも、対応に困ることもあるようです。

ポイントは「病気かどうか」「通院しているかどうか」よりも、「今、安全に仕事ができているか？」「困りごとはないか？」という視点での対応が大切になります。

まずは、普段と違う様子がないか、以下の点を確認してみましょう。

- ・最近の勤務状況（遅刻・早退が以前より増えているなど）
- ・仕事のパフォーマンスの変化（能率低下やミスが増えてきた 等）
- ・その他の変化（顔色が良くない、口数が少ない 等）

気になる様子が見られたら、まずは本人から話を聴くことが大切です。

その時は、「アドバイス」よりも、**本人の気持ちを丁寧に聴くことが第一歩です。**

声をかけるときは、できるだけ**個室などプライバシーに配慮した場所**を選びましょう。産業医や保健師がいる場合は、**本人の同意を得たうえで連携**することも有効です。産業保健スタッフがいない事業場（従業員 50 人未満）では、**地域産業保健センター**での「健康相談（メンタルも含む）」がご利用いただけます。

さらに、職場の産業保健活動に関するご相談は、**沖縄産保センター**にて、各分野の専門スタッフがサポートいたします。[沖縄産保センターHPはこちら](#)

小さな変化に気づける職場づくりが、不調の予防や早期対応につながりますね。

一人の担当者で抱え込まずに、社内外の資源を上手に活用してくださいね！

(参考：こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 厚生労働省)

(沖縄産業保健総合支援センター産業保健専門職 千葉 千尋)