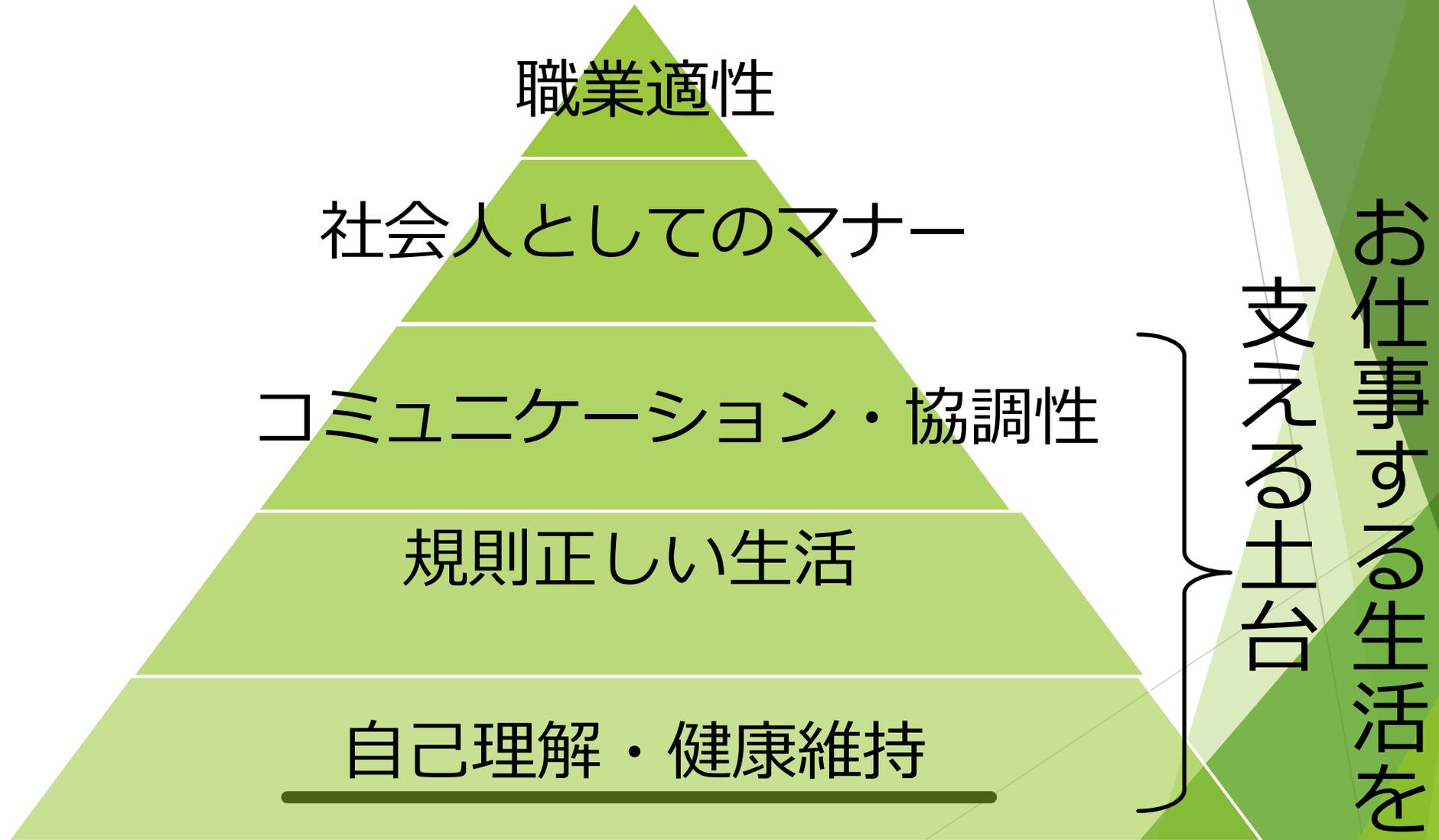


体調整理と企業への伝え方

長く働き続けるためには？



体調整理をするために

- ▶ 決まった時間に起きる、寝る、食べる
- ▶ 仕事を続けるための体力をつける
- ▶ ストレスを溜めないようにする
- ▶ 調子が悪い時には早めの段階で病院に行く
- ▶ どんな時に体調を崩しやすいかを知り予防する

体調の変化に気づくために

体調管理表

| 2020年 | | / () | / () | / () |
|--------|-----------------------------|--|--|--|
| 睡眠時間 | | : ~ : | : ~ : | : ~ : |
| 体 調 | 睡眠 | 良好・寝つきが悪い・中途覚醒 | 良好・寝つきが悪い・中途覚醒 | 良好・寝つきが悪い・中途覚醒 |
| | 服薬 | 朝 昼 夜 | 朝 昼 夜 | 朝 昼 夜 |
| | 体調 | (悪い) 0---1---2---3---4---5 (良い) | (悪い) 0---1---2---3---4---5 (良い) | (悪い) 0---1---2---3---4---5 (良い) |
| | | <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (悪い状態) <input type="checkbox"/> 緊張 <input type="checkbox"/> 落ち着かない <input type="checkbox"/> 体だるい <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 人の目が気になる <input type="checkbox"/> 胃痛 <input type="checkbox"/> 思考力の低下 <input type="checkbox"/> その他() | <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (悪い状態) <input type="checkbox"/> 緊張 <input type="checkbox"/> 落ち着かない <input type="checkbox"/> 体だるい <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 人の目が気になる <input type="checkbox"/> 胃痛 <input type="checkbox"/> 思考力の低下 <input type="checkbox"/> その他() | <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (悪い状態) <input type="checkbox"/> 緊張 <input type="checkbox"/> 落ち着かない <input type="checkbox"/> 体だるい <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 人の目が気になる <input type="checkbox"/> 胃痛 <input type="checkbox"/> 思考力の低下 <input type="checkbox"/> その他() |
| | ストレス度 | (低い) 0---1---2---3---4---5 (高い) | (低い) 0---1---2---3---4---5 (高い) | (低い) 0---1---2---3---4---5 (高い) |
| | ストレスケア 楽しかったこと など | | | |

会社に伝えることは？

- ・調子が悪い時はどんな症状が出るか
- ・調子が悪くなった時にどう対処したら良いか



自分の調子を整理してみましよう

体調が悪い時はどんな変化がありますか？

○体の変化（例：咳が出る、頭痛がするなど）

○心の変化（例：不安な気持ちになる、悪口に聞こえるなど）

○生活の変化（例：眠れなくなる、食欲がなくなるなど）

自分の調子を整理してみましよう

体調が良い時はどんな状態ですか？

○体の状態（例：体が軽い、運動ができるなど）

○心の状態（例：いろいろなことに興味を持つ、人の視線が気にならないなど）

○生活の状態（例：よく眠れる、食欲があるなど）

自分の調子を整理してみましよう

体調が悪い時はどんな変化がありますか？

○体の変化（例：咳が出る、頭痛がするなど）

○心の変化（例：不安な気持ちになる、悪口に聞こえるなど）

○生活の変化（例：眠れなくなる、食欲がなくなるなど）

みんなの意見

体調が良い時はどんな状態ですか？

○体の状態（例：体が軽い、運動ができるなど）

○心の状態（例：いろいろなことに興味を持つ、人の視線が気にならないなど）

○生活の状態（例：よく眠れる、食欲があるなど）

みんなの意見

体調が良い時はどんな状態ですか？

○体の状態（例：体が軽い、運動ができるなど）

○心の状態（例：いろいろなことに興味を持つ、人の視線が気にならないなど）

○生活の状態（例：よく眠れる、食欲があるなど）

体調の説明書を作りたい



体調が良い時

自分の状態

体調を維持するには



注意が必要な時

自分の状態

体調を良くするには？



体調が悪い時

自分の状態

体調を良くするには？

体調の説明書の例



体調が良い時

自分の状態

生活の状態

- ・熟睡感がある
- ・3食食べることができる、美味しいと感じる

心の状態

- ・怒りっぽくない・人の視線が気にならない

体の状態

- ・ウォーキングができる・一日活動しても疲れない

体調を維持するには

- ・22時には布団に入るようにする
- ・携帯のゲームをする
- ・疲れた時は無理をせずに横になる
- ・DVDを見る
- ・定期薬を服用する、必要に合わせて頓服を服用する
- ・スタッフに相談する（不安や困ったことなど）



注意が必要な時

自分の状態

生活の状態

- ・夜間数回目が醒める（心と体は元気）
- ・3食食べことはできるが美味しいと感じない

心の状態

- ・人の視線が気になったり、イライラしたりする

体の状態

- ・ウォーキングができる・一日活動しても疲れない

体調を良くするには？

- ・気分転換でできることをする
- ・スタッフに話を聞いてもらう
- ・気分が落ち込んでいる時は、そっとしておいてほしい
- ・続く場合には通院する



体調が悪い時

自分の状態

生活の状態

- ・服薬しても1時間に一回目を覚ます
- ・全く食べることができない

心の状態

- ・イライラして人に当たることがある
- ・嫌われている悪口を言われていると思う

体の状態

- ・頭痛、吐き気があり常にだるい

体調を良くするには？

- ・通院し、ありのままの状態を伝える。
- ・無理をせずに休みを取る
- ・スタッフに声をかけてもらい、話を聞いてもらう（気になることや困ったことはないか？と声をかけてもらうと話しやすい）
- ・薬をのんでいるか確認してほしい

体調を整理することは、日ごろの生活を充実させることにもつながります。本日整理した自分の体調の変化を日頃から意識してみましょう。

ご清聴ありがとうございました。

