

いってきまーすの、その前に！プラス

カラダの点検、万全ですか？事業用自動車における健康に起因する事故件数は、増加傾向にあります。安全確保に向けて、ドライバー自身が健康管理に努めることはもちろん、事業者も運行前にドライバーの健康状態を把握することが不可欠です。今回は「メンタルヘルス不調」の把握がテーマです。

こんなとき

- ・気分が沈む、憂うつ
- ・イライラする、怒りっぽい
- ・夜中に何度も目が覚める

もしかすると・・・

「こころの病気」の恐れ。

そのままにしておく・・・

仕事や日常生活に
支障をきたすようになる。

ここが、「こころの病気」改善のポイント！

- 毎日の生活習慣を整える（食事・睡眠・運動）
- 「必ず、〇〇しなければならぬ」と考えない
- 困ったときは誰かに話してみる



適度な運動は生活習慣を整えます。

「こころの病気」は周囲の人が気付くことも大切です

こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でも可能性のある病気といわれています。また自分では気付きにくい場合もあり、対面点呼を行う運行管理者をはじめ、周りのスタッフがその人の変化に気付くことで早期発見につながります。

下記のように普段と異なる状態が続いているドライバー（従業員）がいた場合は、周りのスタッフが体調などについて本人に聞いてみましょう。

- 服装が乱れてきた
- 急に痩せた、太った
- 表情が暗くなった
- 不満、トラブルが増えた
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い など

働く人の「こころの耳電話相談」

☎ 0120-565-455

（フリーダイヤル）

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）



相談窓口は
こちらから

● 労働者やそのご家族、企業の人事労務担当者の方などが対象です。