電子書籍プレゼント３

働きやすさ”を一緒に育てるための 実務テンプレート3点セット

困りごと早期発見チェックリスト

すれ違いが大きくなる前に
気づくための“前兆のサイン”

障害者雇用ドットコム
松井　優子

困りごとは、突然起きません。

必ず「前兆のサイン」があります。

早く気づけるほど、小さく対処できます。

このチェックリストでは、

困りごとが大きくなる前に気づくための

「前兆のサイン」を整理しています。

評価ではなく、

状況を見立てるためのツールとして使ってください。

このリストの使い方

使うタイミング

- 月に1回、習慣的に
- 「なんか最近おかしいな」と感じたとき
- チームの定例ミーティングの前後に

誰が使う？

本人も、周囲のメンバーも、上司も使えます。

「自分の観察メモ」として使ってください。

評価ではありません。

PART 1：行動の変化チェック

最近1〜2週間で気になることはありますか？

【仕事の進め方】

□ いつもより仕事が遅くなっている

□ ミスや確認漏れが増えた

□ 以前できていたことを「できない」と言うようになった

□ 仕事の優先順位がつけられていないように見える

□ 頼まれていないことを一人でやっている（抱え込み）

【コミュニケーション】

□ 報告・相談が減った

□ 返事が短くなった・うなずくだけになった

□ 質問してこなくなった

□ 会話のテンポが変わった（急いでいる・ぼんやりしている）

□ 「大丈夫です」を繰り返すようになった

【様子・表情】

□ 顔色や表情が暗い日が続いている

□ 昼休みに一人でいることが増えた

□ 疲れが顔に出ている

□ 席に座っているが集中できていないように見える

→　**チェックが3つ以上ついたら 「状態の変化が起きている」可能性があります。**

このチェックリストは、

「問題を見つけるため」ではなく、「判断を遅らせないためのもの」です。

PART 2：環境負荷チェック

最近、以下の変化はありましたか？

□ 繁忙期・業務量の増加がある

□ 職場の人間関係に変化があった（異動・退職等）

□ 仕事のやり方・ルールが変わった

□ 在宅・出社のバランスが変わった

□ 体調の変化（睡眠不足・体の不調を口にしている）

→　環境が変わったときは、本人が「大丈夫」と言っていても注意が必要です。

PART 3：相談につながる「安心させる声のかけ方」

チェックがついたら、以下の方法で声をかけてみてください。

NG な声のかけ方（本人が答えにくくなります）

「大丈夫？」

→　「大丈夫です」しか返せなくなる

「何かあった？」

→　「原因を問い詰めている印象になる

「最近元気なさそうだけど」

→　　評価されている・見られていると感じさせる

「なんでこうなったの？」

→　　責められているように聞こえる

OK な声のかけ方（話しやすくなる）

様子が気になるとき

→　「最近どう？　ちょっと聞かせて」

仕事の負荷が心配なとき

→　「今、仕事の量どんな感じ？」

話してほしいとき

→　「なんでもいいよ。ちょっと話そうか」

急かしたくないとき

→　「今じゃなくていいから、気が向いたら教えて」

PART 4：気づきメモ（記録用）

気づいたことは、記録メモをとっておきます。

こうすることで、後から振り返ったり、申し送りするときに役立ちます。



早期発見が大切な理由

「もっと早く気づいていれば」という後悔は、

実はほとんどの場合、

サインはあったのに気づかなかったことから起きます。

気づくことは、助けることだけではありません。

「見ている」という事実が、本人の安心につながります。

このリストを使うことで、

「あ、最近変わったかも」に

早く気づける職場になっていきます。

もっと深く学びたい方へ

本書のテーマ「良かれと思ってがすれ違いになる理由」を、

より体系的に学べるオンライン講座をご用意しています。

→ 【障害者雇用 実務オンライン講座】

https://syougaisya-koyou.com/jissen-course/

現場で起きている困りごとに対して、

実際に使えるスキルを、ステップで身につけていきます。

一人で抱え込まなくていいために必要なのは、

「考え方」ではなく「判断の型」です。

本特典の著作権は松井優子に帰属します。

職場内での使用は自由ですが、無断転載・販売はご遠慮ください。