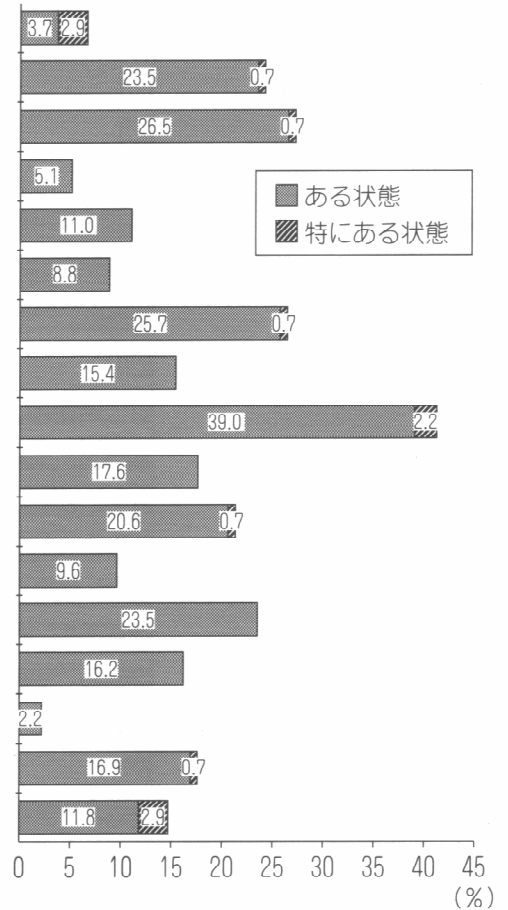


## 図1 「何かおかしくなっている」ことは？

「生きている意味があるのか」を考えたりすることがある  
 何となく不安、これから先やっていく自信がもてなくなっている  
 自分を情けなく感じたり劣等感や罪悪感がある  
 職場で話もしたくない人、顔も見たくない人がいる  
 家事や育児が以前よりできない、整理整頓が苦手、冷蔵庫の品物を古くする  
 家族内かごやかになくなってきた、ぶつかりや無視も多くなった  
 新しい仕事の企画、新しいマニュアルへの対応が困難になった  
 計算が苦手になり、本が持続して読めない、思考力・集中力が減退している  
 聞き漏らしや忘れ物、ミスが多くなった  
 判断がなかなかつかず、優柔不断になっている  
 普通にできていた仕事が遅くなり、手間がかかる傾向がある  
 妙に食欲が不振、または食欲が増加  
 睡眠が浅い、すぐ寝付けない深夜または早朝目覚めてしまう  
 職場に行くのが辛い、特に休み明け（月曜）の出勤は辛い  
 出勤前になると腹痛または下痢になる  
 イライラ傾向ですぐ切れやすくなっている  
 アルコール・たばこの量が多くなった



## 図2 この職場で感じることは？

職場では組合運動が「やってもムダ」「無意味」の雰囲気がある  
 職場の仲間と話をする時間が少なくなっている  
 同じミスや事故でも以前よりストレスが強く重くなっている  
 同僚に仕事でわからないことの質問や悩みを相談できない  
 管理者に仕事でわからないことを質問や相談できない  
 自然災害や仕事上のトラブルでも「個人の対応」になっている  
 職場の改善要求で、その対象先となる管理者がよくわからない  
 業務遂行・企画において、管理者の役割がよく見えない  
 仕事の「正しいやり方」「不安全箇所」についても発言しづらい感じがする  
 同じ1時間でも、その密度や責任が重くなっている気がする  
 休日であっても毎日が24時間仕事に縛られている感じがする

