

# 新時代の

## リスク対応

⑥

3月から4月は異動う。本人にとつて適応や転勤、卒業や入学などが困難な状況が続くど、さまざまな環境のと、自律神経に負担が変化が起る時期だ。かかり「ストレス反応」例えば、勤務先においてとして心身に現れる。人事異動では①新たな仕事内容②新たな人間関係③新たな職場の三つの環境変化を挙げられる。「行動面のストレス反応」の三つに分類される。人間は複数の環境変化する。身体的ストレス反応が同時に生じたと応の代表的なものとしき、変化に適応しようと、睡眠障害・胃腸関と無意識のうちに通常連不調・頭痛・めまい以上のエネルギーを使・免疫力低下・微熱感

## 環境変化でストレス反応

が挙げられる。一時的の代表格は意欲、集中な体調不良と見分ける力、判断力などの低下のが難しく、メンタルや自責感の増大など、不調のきつかけとして行動面のストレス反応見過ごされやすい。精神的ストレス反応は酒量の増加・身だしなみに気をつかわなく

なるなどがある。どのストレス反応もメンタル不調に直結するたる。コスト面では医療費はもちろん、傷病手当金や労災補償の支給や欠員補充、重大な事故の場合は損害賠償にまで発展する可能性がある。危険なのは、時には息抜きをしたり、周囲のサポートを積極的に活用したりすることが必要だ。セルフケアでの対応がうまくできれば再び環境に適応する力が獲得できる。ラインケアでは口頭から部下とのコミュニケーションを維持すること、ストレス反応

## 早期対応・連携が重要



SOMPO  
ヘルスサポート  
健康プロモート部  
メディカル  
サポートセンター

横森 聖

組織にも影響を及ぼす。企業においては従業員の不調による生産性や創造性の低下、重たい込み、不調の原因が大なミスの発生要因などとなる。人事面では退職者や離職者が増加する上で行う対策は2

(隔週木曜日に掲載)