

活力ある職場の秘けつ、教えます

～職場環境改善をやってみませんか～

コミュニケーションを
もっと活性化したいんです！

職場の雰囲気
良くしたいんです！



こんなことをやっている
事業場がありますよ

すでに取り組んでいることから
広がっていくといいですよ

ご自身の職場で「既に取り組んでいるもの」「取り組んでみたいもの」を
チェック ☒ してみましょう。

1 あいさつ

Point! お互いの顔を見てあいさつする

おはよう



効果

- お互いの声や表情も確認でき、普段との違いに気づきやすくなる。
- **不調の早期発見**につながる。

☐ 取り組んでいる ☐ 取り組みたい

2 声かけ

Point! ちょっとしたことでも
気軽に声をかけあう

さっきは急な対応、
ありがとう



効果

- 心の距離が縮まり、**早い段階での相談行動**につながる。
- **明るい職場づくり**に役立つ。

☐ 取り組んでいる ☐ 取り組みたい

3 面談

Point! 定期的に1対1で話す機会を持つ

困っていることはない？



効果

- **相談しやすい環境づくり**に役立つ。
- 「いつでも相談してよ」の声かけだけでは相談しにくいこともある。

☐ 取り組んでいる ☐ 取り組みたい

4 朝礼・昼礼・夕礼

Point! 業務の状況の報告など、
全員が発言する機会を作る

雑談タイムを設けている
ところもあります



効果

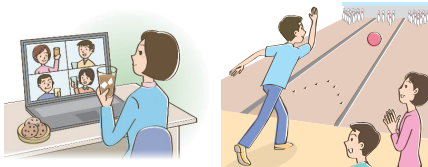
- 各従業員の業務の状況を共有することで、**忙しい人の支援**をしやすくなる。
- **リモートワークでの対話の増加**に役立つ。

☐ 取り組んでいる ☐ 取り組みたい

5 交流を深める取り組み

Point! 参加しやすい形態で、参加を促す

飲み会、レクリエーションや休憩時間を利用したランチ会など



効果

- 仕事だけでは気づけない**従業員の魅力**に気づけたり、普段はかかわりの少ない**従業員との交流**ができる。
- **チームワークの向上**につながる。

☐ 取り組んでいる ☐ 取り組みたい

6 情報の共有

Point! 職場に合った形で情報を共有する

(例) 予定表の共有、チャット*での進捗確認、定例会議、など

*チャット: インターネットの対話機能



効果

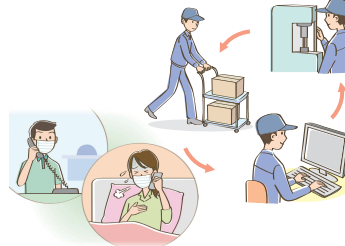
- 各々の業務の進捗が分かり、仕事量の調整につながる。
- 業務が遅れている従業員の**早期発見・支援**につながる。

☐ 取り組んでいる ☐ 取り組みたい

7 緊急対応のしくみ

Point! 予期せぬ休みに対応できる仕組みを作る

(例) 業務のマニュアル化、業務の複数担当制、多能工化など



効果

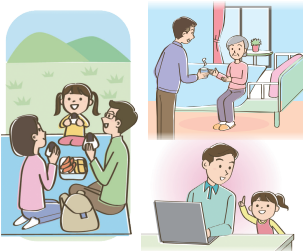
- **緊急時の迅速な対応**につながる。
- 職場の**不安解消**につながる。

☐ 取り組んでいる ☐ 取り組みたい

8 柔軟な働き方

Point! 様々な事情に寄り添う働き方を取り入れる

(例) 出退勤の時間調整、時間休、在宅勤務など



効果

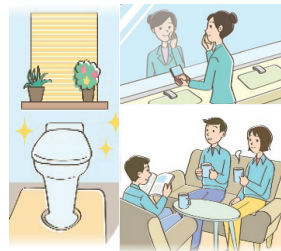
- **働く意欲の向上**や**従業員の定着**につながる。
- 支え合える**雰囲気**を作る。

☐ 取り組んでいる ☐ 取り組みたい

9 設備・施設

Point! ホットとできる空間を作る

(例) 休憩室や休憩スペース(つい立て 目隠し)、シャワー、トイレの整備、観葉植物、絵を飾るなど



効果

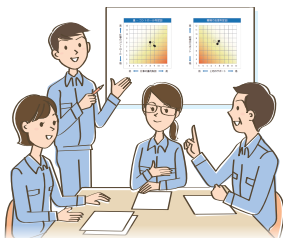
- **働く意欲**や**生産性の向上**につながる。
- **疲労回復**、**気分転換**ができる。

☐ 取り組んでいる ☐ 取り組みたい

10 ストレスチェック

Point! ストレスチェックの**集団分析**を行う

(例) 職業性ストレス簡易調査票(簡略版23項目)など



効果

- **職場の強みや課題**を知り、さらなる**向上**や**改善**に役立つ。
- **不調の発生**を防ぐことにつながる。

☐ 取り組んでいる ☐ 取り組みたい

11 相談のしくみ

Point! 業務の体制とは別に相談できる体制をつくる

(例) メンター制度*、相談窓口(人事・産業保健職、外部サービスの利用等)

*メンター制度: 業務とは別に若手社員を 年の近い先輩社員がサポートする体制



効果

- **人材育成**、**組織の活性化**につながる。
- **安心**につながり、**従業員の定着**に役立つ。

☐ 取り組んでいる ☐ 取り組みたい

簡単なことも
役立つのですね

早速
やってみます!



チェック ☒ した項目の中で、ご自身の職場取り組みやすいものから始めてみるといいですよ

職場環境改善についてもっと知りたいときは…
こころの健康づくりお役立ちツール→お役立ち情報
https://www.med.kitasato-u.ac.jp/lab/publichealth/u_tool/

