

# 面談情報提供書

㊞ 秘密保持義務書類

作成日 2017/5/1

〒141-0031

東京都品川区西五反田1-11-1アイオス五反田駅前601

事故なき社会株式会社

TEL : 03-6303-9200 FAX : 03-6303-9250

面談担当者

事故なき太郎

印

企業名	株式会社●●		
氏名	●● ▲▲	生年月日	—
		性別	男性
睡眠状態	診断結果	改善の必要あり	
	【睡眠時間】	6時間程度	休日は8時間以上寝てしまう
	【入眠潜時】	30分以上	長い時は60分以上寝れない
	【夜間覚醒】	1回程度	トイレに起きてしまう
	【熟睡感】	あまりない	
	【いびき】	なし	
	【寝言】	なし	
	【夢見】	なし	
	【日中の眠気】	あり(日中の活動に支障あり)	
	【日中の集中力欠如】	あり(時々集中できない)	
	【頭痛】	あり	軽度なつらさが時々ある
【受診歴】	なし		
【備考】	睡眠時間については6時間程度確保されていますが、質の高い睡眠は取れていないようです。日中の眠気・集中力欠如はそのためと思われます。日中の活動状況や寝る前の活動状況に睡眠を妨げていると思われる点がありましたので指導を行いました。また、休憩や仮眠のとり方についても改善すべき点がありましたので、指導を行いました。		
バイ	診断結果	概ね良好	
	【食事】	<input checked="" type="checkbox"/> 3食バランスよく食べる	睡眠の状態については細かくヒヤリングを行います。 睡眠に関して指導することのできる資格を持った カウンセラーが現在の睡眠状況を分析しながら、 業務・ライフスタイルに適した改善方法をお伝えします。
	【朝食】	<input checked="" type="checkbox"/> 毎日食べる <input type="checkbox"/> 時々	
		<input type="checkbox"/> 疲れやすい <input type="checkbox"/> 普通	
		<input type="checkbox"/> 物事にやる気がでない <input type="checkbox"/> パニックになることがある	
		<input type="checkbox"/> 考える <input checked="" type="checkbox"/> 最近、なんだか調子が悪い	
	<input type="checkbox"/> 何を考えているとこのことで問題はないと思われます。体調が優れないことや、感情のコントロールがうまくいっていないようで、ストレス解消方法の指導を行いました。		
心身状態	診断結果	概ね良好	
	【悩み】	<input checked="" type="checkbox"/> 仕事上の悩み <input type="checkbox"/> 家庭の悩み <input checked="" type="checkbox"/> 人間関係の悩み <input type="checkbox"/> 金銭的な悩み <input type="checkbox"/> 健康面での悩み <input type="checkbox"/> 自分の性格についての悩み <input type="checkbox"/> 将来に対する悩み <input type="checkbox"/> その他	
	【既往歴】	なし	
	【備考】	心身状態では大きく悩むようなことはありませんが、上司との関係で少し悩むようなことはあるそうです。しかしながら、自身でも妥協することは出来ていて、それが業務の妨げになっているほどはないとのことでした。	
総評	睡眠状態については早めの改善が必要です。6時間の睡眠時間は確保できていますが、日中の集中力欠如や、休日に平日より長く寝てしまう点は典型的な睡眠不足の状態であると推測されます。また業務の関係上、長時間の運転を行うことがあるため、高速のサービスエリアで休憩をとっているとのことでしたが、休憩の仕方にやや問題があり、十分な休憩になっていないと思われる状態でした。まずは指導をした睡眠の状況についての改善と、正しい休憩の方法を身に付けることが望まれます。		

性格検査で抑うつ傾向が測定された方や、大きな事故を起こしてしまった方は、内面に大きな悩みを抱えているケースがあります。特に会社内での悩みについては上司や同僚にも相談できず、どうしたらいいかわからないと悩んでいる方がいます。

睡眠の状態については細かくヒヤリングを行います。  
睡眠に関して指導することのできる資格を持った  
カウンセラーが現在の睡眠状況を分析しながら、  
業務・ライフスタイルに適した改善方法をお伝えします。