

## 【お詫びと訂正】

本マニュアル15ページにて上段のスライドに誤りがありました。謹んでお詫び申し上げ、以下のとおり訂正いたします。（令和4年11月7日）

誤		正																																																																
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"><h3 style="text-align: center;">ストレス・疲労のサイン整理シート</h3><p>自分がストレス・疲労を感じた時にどのような状態になるのか、自覚しているサインや人から指摘を受けた事についてシートにまとめておくの良いでしょう。</p><p>(3) ストレス・疲労の対処法について 次の項目についてストレス・疲労の対処として効果があると考える場所に○を付けてください。 13番以降には、記載されている項目以外のストレス・疲労の対処法があれば記述してください。 自由記述欄には、どのようなストレス・疲労に有効か等自由に記述してください。</p><table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><thead><tr><th>No</th><th>対処法</th><th>効果</th><th>自由記述欄</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>珈琲、お茶等水分補給をする</td><td>無        有</td><td></td></tr><tr><td>2</td><td>深呼吸をする</td><td>無        有</td><td></td></tr><tr><td>3</td><td>自席で短時間作業を休む</td><td>無        有</td><td></td></tr><tr><td>13</td><td></td><td>無        有</td><td></td></tr><tr><td>14</td><td></td><td>無        有</td><td></td></tr><tr><td>15</td><td></td><td>無        有</td><td></td></tr></tbody></table></div>		No	対処法	効果	自由記述欄	1	珈琲、お茶等水分補給をする	無        有		2	深呼吸をする	無        有		3	自席で短時間作業を休む	無        有		13		無        有		14		無        有		15		無        有		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"><h3 style="text-align: center;">ストレス・疲労のサイン整理シート</h3><p>自分がストレス・疲労を感じた時にどのような状態になるのか、自覚しているサインや人から指摘を受けた事についてシートにまとめておくの良いでしょう。</p><p>(2) ストレス・疲労を感じていることに気づくサインについて ストレス・疲労を感じているときのサインで自分で感じる事、人から指摘されることに○を付けてください。 32番以降には、記載されている項目以外のストレス・疲労サインがあれば記述してください。 自由記述欄には、具体的な状況、特にこの場面等自由に記述してください。</p><table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><thead><tr><th>No</th><th>サイン</th><th>自分で感じる</th><th>人から指摘される</th><th>自由記述欄</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>眠くなる</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2</td><td>あくびが出る</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3</td><td>頭が痛くなる</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>32</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>33</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>34</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table></div>		No	サイン	自分で感じる	人から指摘される	自由記述欄	1	眠くなる				2	あくびが出る				3	頭が痛くなる				32					33					34				
No	対処法	効果	自由記述欄																																																															
1	珈琲、お茶等水分補給をする	無        有																																																																
2	深呼吸をする	無        有																																																																
3	自席で短時間作業を休む	無        有																																																																
13		無        有																																																																
14		無        有																																																																
15		無        有																																																																
No	サイン	自分で感じる	人から指摘される	自由記述欄																																																														
1	眠くなる																																																																	
2	あくびが出る																																																																	
3	頭が痛くなる																																																																	
32																																																																		
33																																																																		
34																																																																		