

《面接指導対象者が医師の場合の面接指導に役立つチェックリスト》

睡眠負債の把握で有用な項目

<input type="checkbox"/>	2週間の平均的な睡眠時間及び宿日直の状況。
<input type="checkbox"/>	不眠の主症状入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、熟睡感の有無。
<input type="checkbox"/>	睡眠時間を十分にとっていると思っても昼食後、あるいは午後に眠気、疲労感を感じることもある。
<input type="checkbox"/>	いつでもどこでも寝ようと思えば入眠可能（例、新幹線で大阪方面から東京駅に向かう場合、車中で寝ようと思えば入眠出来る）。
<input type="checkbox"/>	夕方のカンファレンスで起きているつもりなのに気づくと寝ていることがある。
<input type="checkbox"/>	慢性的な疲労感がある。
<input type="checkbox"/>	家族、同僚から大きないびきもしくは睡眠中の呼吸停止を指摘されることがある。
<input type="checkbox"/>	車を運転中に眠気を感じていないにも関わらず不意に一瞬居眠りすることがある。

長時間労働以外の負荷要因

<input type="checkbox"/>	不規則な勤務（緊急手術、患者急変等）
<input type="checkbox"/>	拘束時間
<input type="checkbox"/>	出張業務（頻度が多い、時差がある、宿泊を伴う等）
<input type="checkbox"/>	深夜勤務
<input type="checkbox"/>	作業環境（暑熱、寒冷、騒音等）
<input type="checkbox"/>	精神的緊張を伴う業務
<input type="checkbox"/>	通勤時間・通勤方法
<input type="checkbox"/>	職業性ストレス要因（仕事のコントロール、仕事の要求度、仕事上の支援）
<input type="checkbox"/>	努力と報酬のバランス

就業制限や医療機関紹介の必要性をうかがわせる状況

<input type="checkbox"/>	めまい、ふらつき、嘔気、冷感、微熱等の自律神経症状や生活に支障をきたすような倦怠感・慢性疲労がある。
<input type="checkbox"/>	慢性的な疲労感が強く、労働意欲が喪失傾向である。
<input type="checkbox"/>	うつ症状や睡眠障害が強く、日常業務の遂行に支障をきたしている。
<input type="checkbox"/>	うつ病や不安障害等の精神疾患が疑われる。
<input type="checkbox"/>	希死念慮を疑わせる兆候がある。