

ストレスサインチェックリスト（多文化環境向け）

項目	セルフチェック（✓を入れてください）
疲れやすい・集中できない	
表情が乏しくなった／笑わない	
遅刻や欠勤が増えた	
話すことが減った・会話を避ける	
些細なことで怒りっぽくなる	
体調不良を頻繁に訴える	
業務ミスや報告漏れが多くなる	
オンライン会議での反応が薄い	
自己否定的な発言が増える	
仕事の成果に関心を示さない	