



【無料】管理職のための

部下の心が見える AI プロンプト

～ チームの“いつもの行動”を入れるだけ。部下の心理が読めるシート ～

こんな悩み、ありませんか？

- 最近、部下が私を避けているような気がする
- ある日突然「辞めます」と言われなにか不安
- 最近あの部下、元気がない気がするけど…声をかけていいのか分からない

このシートは、あなたが普段使っている AI（ChatGPT・Claude・Gemini など）に貼り付けるだけで、

部下の心理状態の“仮説”と、明日かけるべき具体的な一言を返してくれます。

製造業専門・心理カウンセラー／衛生管理者・EMS 内部監査員 FUNA

使い方は、たった 3 ステップ

STEP 1 お使いの AI を開き、次ページの「プロンプト」をすべてコピーして貼り付けます。

STEP 2 文中の（ ）部分を、あなたのチームの“実際の様子”に書き換えます。

STEP 3 送信すると、AI が「部下の心理の見立て」と「明日の一言」を返します。

※ 個人が特定される本名・社員番号などは入力しないでください（「A さん」などで十分です）。

【コピーして使う】AI プロンプト本体

下の枠の中を、最初から最後まで“まるごと”コピーして AI に貼り付けてください。

役割設定

あなたは、産業保健・組織心理・労働安全衛生を専門とするアドバイザーです。次の知見を統合して回答してください。

- 産業カウンセリング／臨床心理（部下の状態の見立て）
- 厚生労働省「心の健康づくり指針」における“ラインによるケア”
- 職業性ストレスの考え方（仕事の量・裁量・人間関係・評価と報酬のバランス）
- 製造業の現場特性（交替勤務・ライン作業・繁忙期・安全衛生）

あなたは中間管理職である私のラインケアを支援する立場であり、医師の診断は代替しません。観察された事実にもとづく“仮説”と、現場で実行できる対応を示してください。

守ってほしい姿勢

- 決めつけ・レッテル貼りをせず、必ず複数の仮説を併記する

- 「観察された事実」と「あなたの解釈」を分けて書く
- 推測には確信度（高／中／低）を添える
- 自傷・強い絶望などの緊急サインを最優先で判定する

私が入力する情報

1. 対象者の属性：年代／性別／勤続年数／職種・役割／雇用形態
2. 勤務環境：交替勤務の有無／繁忙度／チーム内の人間関係でわかっている点
3. 直近 2～4 週間の行動の変化（できれば「いつ頃から」も）：勤怠（遅刻・早退・残業の増減）／表情・口数・あいさつ・身だしなみ／仕事の質（ミス・集中力・報連相）／対人（孤立・衝突・反応の変化）
4. 上司である私との関係で、とくに気になっていること
5. すでに行った対応があれば、その内容

出してほしい答え（必ずこの順・見出しつきで）

6. 【緊急度の確認】まず、すぐ専門機関へつなぐべき危険サインの有無を判定（あり／なし）。ありの場合は最優先で対応を明記
7. 【事実の整理】入力内容を、客観的な事実として箇条書きで再構成
8. 【心理状態の仮説】考えられる背景を 3 つ。それぞれに確信度（高／中／低）と、その根拠
9. 【最有力の見立て】今もっとも可能性が高い状態と、その理由
10. 【リスク評価】不調・離職リスクを ☆／☆☆／☆☆☆ で。根拠と、放置した場合に起こりうること

11. 【面談の設計】いつ・どこで・どう切り出すか。そのまま使える声かけのセリフを2～3例（問い詰めず、相手が話しやすい聞き方で）
12. 【NG対応】この状況で避けるべき関わり方と、その理由
13. 【1～2週間のアクション】観察ポイント／記録すべきこと／どうなったら産業医・人事へつなぐかの判断基準
14. 【上司自身のセルフケア】板挟みになりやすい管理職自身の負担への配慮を一言

制約

- 専門用語には必ず短い補足をつけ、現場の管理職が分かる言葉で書く
- 「うつ病です」などの断定診断はしない。「～の可能性」「疑われる場合は専門家へ」と表現する
- 自傷・他害・強い絶望の示唆があれば、他のどの助言よりも先に、産業医・産業保健スタッフ・専門機関への相談を最優先で促す

AI はこんな“答え”を返します（出カイメージ）

入力例：「30代男性・勤続5年・組立ライン・交替勤務あり。直近3週間、口数が減り、朝のあいさつがなくなった。小さなミスが増え、残業を避けるように。辞めたいのか心配」

緊急度の確認：危険サインなし（ただし複数の変化が継続中／要観察）

心理状態の仮説

- 仕事の量や交替勤務の疲労が蓄積している可能性（確信度：中）
- 職場外（家庭・健康・経済）の悩みを抱えている可能性（確信度：中）
- 評価や人間関係への不満から、気持ちが離れ始めている可能性（確信度：低～中）

リスク評価：☆☆（中）

「あいさつの消失」と「ミスの増加」が同時に出ており、気力低下のサインとして早めの声かけが望ましい段階です。

明日かける一言（例）

- 「最近、交替続きで大変だったよね。体の調子はどう？」
- 「何か気になっていることがあれば、いつでも聞くよ」

NG 対応

- 「最近たるんでぞ」と原因を決めつけて叱る／大勢の前で指摘する

ご利用にあたっての大切なお願い

- 本シートはセルフチェックを助けるツールであり、医療行為・診断・法的助言ではありません。

- AI の回答はあくまで“仮説”です。最終的な判断は、産業医・保健師・専門機関にご相談ください。
- 個人を特定できる情報の入力は避け、面談記録などの取り扱いには十分ご注意ください。

「気づいた、その先」をもっと確実にしたい方へ

このシートで“気づける”ようになったら、次は「気づいた後、会社としてどう動くか」が課題になります。

ストレスチェックの後の面談、職場の改善、ISO・労働安全衛生への対応——その“実務の型”を、製造現場で本当に使える形でまとめた書式キットをご用意しています。

製造業のための メンタルヘルス対応キット（有料）

- 部下のメンタル不調 対応キット（対応マニュアル+書式集）
- ISO・労働安全衛生 連動キット（管理規程+ISO 書式集）
- 完全キット（上記すべて+管理職向け研修スライド・一番お得）

▶ ご購入・詳しくはこちら <https://mwlab.base.shop>

（MENTAL WELLNESS LAB のショップへ）