

教職員メンタルヘルス啓発資料 こころ さわやかに



～いつも誰かのためにがんばっている教職員のみなさまへ～

授業や行事の準備、子どもたち一人ひとりと真摯に向き合う毎日は、やりがいに満ちている一方で、社会環境の変化や多様な課題への対応など、知らず知らずのうちに心と体に大きな負担がかかっていることがあります。

ストレスを抱えやすい学校現場において、こころの不調は決して特別なことではなく、「誰もがなり得るもの」と言っても過言ではありません。だからこそ、大切なのはストレスが過剰になる前に、自分自身の心の不調にいち早く気づき、適切に対応していくことが大切です。

メンタルヘルス（こころの健康）は、みなさまが明るく生き生きと仕事をしたり、充実した私生活を送ったりするために重要です。

「まだ大丈夫」と自分に言い聞かせる前に、少しだけ立ち止まって、こころの状態を確認し、自分のこころのためにできることを考えてみましょう。

【内容】

ストレスチェックは
「こころの健康診断」



ストレスの
予防・対処法
について



困ったときの
相談窓口



ストレスチェックは「こころの健康診断」

ストレスチェックは事務的なアンケートではありません。身体健康診断と同じように、自分自身のこころの健康状態を確認するための制度です。

ストレスチェックを受検しましたら、一度立ち止まって、結果を確認してみてください。昨年度と比較してどうか、どのようなことにストレスを感じているのか等の視点でセルフチェックをすることで、早めのケアや働きやすい職場づくりにつながります。

なぜ、受検が必要なの？

1 「気づき」のきっかけ

こころの状態を数値化することで、忙しさの中に隠れた、自分でも気づかない心の疲れに早めに気づくことができます。

2 不調の未然予防

深刻な状態になる前にブレーキをかける「早期警戒システム（アラート）」の役割を果たします。

3 より良い職場づくり

集団分析（個人が特定されない形）を通じて、学校全体の働きやすさを組織として改善するための貴重なデータになります。

「安心」と「メリット」

1 自分の傾向がわかる

自分がどのような場面でストレスを感じやすいか、「クセ」を把握し、生活リズムを整えるヒントとなります。

2 専門家への相談機会

高ストレスで面談が必要と判定された場合は、希望すれば医師による面接指導を受け、具体的なアドバイスをもらうことができます。

3 プライバシーの厳守

結果は本人のみに通知され、管理職や同僚に詳細が知られることはありません。安心して「本音」で回答してください。

セルフチェックの結果を活用しましょう

気づく



忙しさの中に隠れた、自分でも気づかない疲れに気づく。

つながる

一人で抱え込まず、必要に応じて専門家のアドバイスを受ける。



医師による面談以外にも、同僚・管理職や相談窓口（巻末に掲載）への相談も効果的です。

整える

結果をヒントに、生活リズムや考え方を少しだけ調整する。



(例)
・睡眠と休養の優先確保
・「一人で抱え込まない」ための行動

定期的に
チェックを
しましょう！



定期的にストレスに対するセルフチェックを行うことで、御自身の不調に早期に気づき、適切に対応することができます。

「ストレス自己診断表」は、パソコン上でチェックをすることで、過去のチェック結果と比較することができます。ご活用ください。

○「あれ、おかしいな」と感じたら、そのままにせず、だれかに相談しましょう。

※ストレス自己診断表(千葉県教育委員会ホームページ「教職員のメンタルヘルス」)
(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/anzen/hokenn/kyoushoku-mental.html>)



ストレスの予防・対処法について

ストレス状態が続くと…(ストレス反応)



心への反応

意欲の低下、イライラ、不安 など



身体への反応

疲労・倦怠感、不眠、食欲不振
動悸、頭重感、耳鳴り など



行動の変化

集中力の低下、飲酒量の増加、
遅刻・欠勤の増加、逸脱行動 など

ストレスを受けている状態が続くと、ストレス反応を起こします。初期段階であれば、ストレス要因を取り除けば回復に向かっていきますが、慢性的に続くと「こころの病気」の発症へとつながっていきます。ストレスの低減や環境調整をしても回復が難しく、根本的な治療が必要になります。

こころの病気(一例)

うつ病・双極性障害

意欲や活動性が低下し、憂うつな気分
に陥るのがうつ状態ですが、一部は過度
に活動的になる躁(そう)状態に移行し、
繰り返すこともあります。

不安障害・パニック障害

特定の不安または漠然とした不安が続
き、突然苦しくなってこのまま死んでしま
うのではないかとパニックに陥ることも
あります。

身体表現性障害

身体の不調を自覚して内科などを受診
し、検査を受けて何も異常が見つからな
くてもその自覚症状が続く。不安やうつ
も伴います。

依存症

アルコール・薬物・ギャンブルなど、あ
る対象に心が乗っ取られてしまい、他の
生活を犠牲にしてまでのめり込み、やめ
られなくなってしまう病気です。

「依存症についてもっと詳しく知りたい！相談したい！」ときは…

千葉県こころセンター(千葉県精神保健福祉センター)のホームページに依存症に
ついての情報や相談窓口等について掲載されています。御覧ください。

(<https://www.pref.chiba.lg.jp/cmhc/kokoro/aboutaddiction.html>)

ストレスの予防・対処法

ストレス要因に気づき、早めに予防・軽減することが大切です。
一人で解決できない問題もあります。ストレスが小さくても、
一人で抱えこまず、だれかに相談をしましょう。

個人でできること



①十分な睡眠・休養を心がける。

日頃から良質な睡眠をとるための生活習慣を大切にする。

②趣味や適度な運動を行う。

③自分自身の疲労のサインを知っておく。

⇒早めの対処行動が生まれやすくなる。

(例)怒りっぽくなる・飲酒量が増える・寝起きがスッキリしない など
「最近、飲酒量が増えているから、ストレスが溜まっているのかも…」

④ストレスのセルフチェックを行う。

⑤ハイリスクな時期を知っておく。

※一年を見通し、忙しくなる時期の過ごし方について考える。

※特に、**年度始め(4～6月頃)は要注意!**(新しい環境・業務量…)

職場でできること



①普段から同僚同士のコミュニケーションを大切にする。

②同僚の変化に気づき、声をかける。

③「働き方改革」の視点による、職場環境改善を行う。

メンタルヘルス啓発動画

講師

千葉県こころセンター

(精神保健福祉センター)

精神科医 石川 真紀 先生



内容: 自己のストレスの状況や予防対策、対処法について

(<https://youtube.com/playlist?list=PLjalza9HHe9G7wTcMyq3qVB1FWtOPIV8w&si=PVWR17xU67LfhMhV>)

困ったときの相談窓口（公立学校共済組合）

電話・面談メンタルヘルス相談【電話・面談】

「心の専門家」の臨床心理士のカウンセリング **0800-700-5680**

- 対象：組合員、被扶養者、管理職
- 相談日：電話相談 月～土曜日 10:00～22:00（祝日・年末年始を除く）
面談予約 月～土曜日 10:00～20:00（祝日・年末年始を除く）
- 場所：全国主要都市の契約カウンセリングルーム（県内11箇所）
- 相談料：電話相談は無料、面談は年5回まで無料



Web相談(こころの相談)【Web】

電話で相談しづらい方に24時間受け付けています。

<https://www.mh-c.jp> ログイン番号 783269

- 対象：組合員、被扶養者、管理職
※臨床心理士が3営業日以内を目処に個別に回答

LINE相談

(心ほっとサポート@公立学校共済)【LINE】

臨床心理士等によるライン相談

- 対象：組合員
- 相談日：毎週土曜日、日曜日、月曜日 18:00～22:00(祝日・年末年始を含む)
1日1回30分から60分
- 相談料：無料
※LINE登録(追加)は、公立学校共済組合本部ホームページを御確認ください。
(<https://www.kouritu.or.jp/index.html>)

関東中央病院メンタルヘルス相談【オンライン相談・面談】

精神科医・臨床心理士等専門家による相談

直通予約専用電話 03-3429-1510 (平日8:30～17:00)

- 対象：組合員、被扶養者、管理職
- 場所：関東中央病院内メンタルヘルスセンター
- 相談日：毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く) オンライン:1回45分/面談:1回1時間
- 相談料：無料 オンライン:同一年度内2回/面談:3回まで利用可
※詳細は関東中央病院HPを御確認ください。
(<https://www.kanto-ctr-hsp.com/union/mentalhealth.html>)



～メンタルヘルスについてさらに詳しく知りたい方へ～

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト **こころの耳** (厚生労働省)

(<https://kokoro.mhlw.go.jp/>)

メンタルヘルスケアに関するさまざまな情報や相談窓口を提供している、

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトです。

● 5分研修シリーズ(<https://kokoro.mhlw.go.jp/fivemin/>)

⇒職場のメンタルヘルスに関する様々なテーマについて短時間で学べる動画シリーズです。

他にも「5分でできる職場のストレスセルフチェック」や「疲労蓄積度セルフチェック」等、学校での実践に役立つコンテンツが豊富にあります。ぜひご覧ください。

