

セルフケア

①心身の疲労回復

- ・睡眠や休養、適度な運動や趣味



②ストレスマネジメント

- ・労働時間、働き方等の自己管理を行い、
ストレス要因の軽減・除去に努める。

③悩み等の早期解決

- ・友人やメンター等の支援
- ・管理職やメンターに相談

ラインによるケア

- ① 職員の勤務状況の把握と改善
- ・ 勤務時間、健康状態の把握
 - ・ 業務改善



- ② 良好な職場環境・雰囲気醸成
- ・ 悩みを話し合い、サポートし合える環境
 - ・ メンターを指名し、組織で対応

- ③ メンタルヘルスケアに関する研修等の実施
- ・ 研修会の実施や情報提供
 - ・ 管理職対象メンタルヘルス研修会の活用

千葉県メンタルヘルスプラン

【メンタルヘルスケア推進上の留意点】

- (1) 心の健康問題の特性
- (2) 個人情報保護への配慮
- (3) 人事労務管理との関係
- (4) 家庭・個人生活等の職場以外の問題
- (5) 職場環境、所属のチームワークの大切さ
- (6) 職場におけるキーパーソン（メンター）
の存在

教職員メンタル関連事業

- 県立学校職員メンター研修会
- メンタルヘルス研修会
- メンタルヘルス推進会議
- ストレスチェック事業
- メンタルヘルス啓発資料の配付

おわりに

千葉県各学校職員の方々が
心も体も健康で、健全な教育
活動を進めていただくために
……。