

# 東葛モラールアップ通信 ・ 令和3年9月号



「チーム東葛飾 すべては子どもたちの未来のために！」

～東葛飾教育 新たなるスタート～

東葛飾教育事務所・モラールアップ推進会議



## 今月のテーマ 「メンタルヘルス」

今月は、「メンタルヘルス」について考えます。

精神疾患による休職者は平成28年度までは若干、減少傾向にあったものの、平成29年度以降は増加傾向に転じたと言えます。主な原因としては、本人の性格の問題、職場の人間関係、仕事上の問題、長時間労働の問題などが挙げられ、複数の要因が重なり合っていると考えられます。

勤務に支障がない程度のストレス状態から深刻な不調へ移行することを避けるため、予防策を講じることが大切です。今回は、セルフケアにおける3つの予防段階について理解を深めていきましょう。

### 1 メンタルヘルス対策の具体的な内容(セルフケア)

#### ① 一次予防（心の保持増進）

- ・睡眠や休養等による心身の疲労回復、適度な運動や趣味等を取り入れた心身の健康の保持増進を図る。
- ・定期的に「ストレス自己診断表」を活用したストレス度のチェックを行い、自身の心の健康状態を把握する。（気づき、早期発見）
- ・ストレスチェックを活用し、客観的なストレス要因分析を自身の仕事や生活に生かす。
- ・ストレスチェックにより高ストレス者と診断された場合には、医師による面談を活用するなど、自身のストレス要因について、客観的な助言を得てストレス要因の解消に努める。
- ・職場における労働時間、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。（ストレスマネジメント）
- ・良好な人間関係をつくり、友人やメンター等の支援を得て、職場や家庭の悩み等ストレス要因の早期解決を図る。
- ・メンタルヘルスに関する研修会等へ積極的に参加する。

#### ② 二次予防（心の不健康な状態への早期対応）

- ・「いつもとちがう」自分に気づき、自発的な相談を行う。
- ・管理監督者やメンター等に心の不調を相談する。
- ・外部医療機関へ早期に受診し、早期治療に努める。

小さな悩みこそ、  
友人、メンターに  
話してみよう



### ③ 三次予防（円滑な職場復帰と復帰後の再発防止）

- ・主治医、家族、管理監督者等と相談しながら、職場に復帰できるような生活習慣を確立する。
- ・主治医の指導に基づいた継続的な治療を受ける。職場リハビリテーションの進め方を確認し、円滑に職場に復帰できるよう準備する。

## 2 ストレス自己診断表

### I ストレスチェック

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 頭がすっきりせず重く感じる。                   | <input type="checkbox"/> 2 目が疲れやすくなった。         |
| <input type="checkbox"/> 3 匂いに過敏又は鈍感になった。                   | <input type="checkbox"/> 4 めまいを感じるが増えた。        |
| <input type="checkbox"/> 5 時々、立ちくらみがする。                     | <input type="checkbox"/> 6 耳鳴りが増えた。            |
| <input type="checkbox"/> 7 以前と比べて口内炎ができやすくなった。              | <input type="checkbox"/> 8 のどのつまりや痛みを感じる。      |
| <input type="checkbox"/> 9 舌の表面が白くなることが多い。                  |  |
| <input type="checkbox"/> 10 今まで好きだったものでも食べたいと思わなくなった。       |  |
| <input type="checkbox"/> 11 食後に胃がもたれる。                      | <input type="checkbox"/> 12 下痢や便秘をすることが多い。     |
| <input type="checkbox"/> 13 肩のこりがとれず、頭も痛い。                  | <input type="checkbox"/> 14 背中や腰が痛みやすくなった。     |
| <input type="checkbox"/> 15 なかなか疲れがとれなくなった。                 | <input type="checkbox"/> 16 食欲がなく体重も減っている。     |
| <input type="checkbox"/> 17 暴飲暴食をすることが増えた。                  | <input type="checkbox"/> 18 朝、布団からすぐ出られない。     |
| <input type="checkbox"/> 19 仕事に対してやる気が出ず、集中力もない。            | <input type="checkbox"/> 20 夜なかなか寝付けない。        |
| <input type="checkbox"/> 21 夢ばかり見て、熟睡できない。                  |  |
| <input type="checkbox"/> 22 夜中の1時、2時頃に目が覚めて、そのあと寝付けないことが多い。 |  |
| <input type="checkbox"/> 23 急に息苦しくなることがある。                  | <input type="checkbox"/> 24 しばしば動悸がする。         |
| <input type="checkbox"/> 25 胸がしめつけられるように苦しくなることがある。         |  |
| <input type="checkbox"/> 26 風邪をひきやすく、なかなか治らない。              | <input type="checkbox"/> 27 ちょっとしたことイライラする。    |
| <input type="checkbox"/> 28 以前よりも手足が冷えやすい。                  | <input type="checkbox"/> 29 以前よりも手の平や脇の下に汗をかく。 |
| <input type="checkbox"/> 30 以前に比べ、人と会うのがおっくうである。            |  |

【1988年 桂 戴作氏 作成のものを 2020年 千葉県精神保健福祉センター長 林 偉明氏 改編】

### II 自己診断（※アドバイスは目安です。）

- A: 0から5の人は・・・正常範囲です。
- B: 6から10の人は・・・軽ストレス ⇒ ときには休養が必要です。
- C: 11から20の人は・・・ストレス ⇒ 一度、医師に相談してみましょう。
- D: 21から30の人は・・・ストレス強 ⇒ 医療機関の受診を勧めます。



### III 面談相談の希望（有・無）

千葉県教育委員会 メンタルヘルスプラン より

以上報告いたします。

報告者 職・氏名 \_\_\_\_\_

チェック結果を管理職の方に見ていただきましょう。