

管理職向け

教職員のメンタルヘルスケア

Vol.①

枚方市教育委員会事務局

学校教育部 教職員課



Good Health and Well-Being





本パンフレット作成の趣旨

メンタルヘルス不調が原因で長期病気休暇や休職を取得する教職員の割合が全国的に見ても増加しており、本市でも課題の一つと考えています。

本パンフレットは管理職へ向けて、所属職員のメンタルヘルス不調の未然防止、早期発見・対応等の一助としてもらうためのポイントをまとめたものです。

◎メンタルヘルス対策の4つのケア（厚生労働省「労働者の心の健康の保持増進のための指針」より）

セルフケア 	自分自身でストレスをコントロールしたり、リラックスする方法を身につける。健康3原則の徹底。 <u>特に、休養・睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心がける。</u>
ラインによるケア 	管理職が心の健康に関して、職場環境の改善や職員の相談対応を行うこと。 1次予防 こころの健康の保持増進とストレス関連疾患の発症予防 2次予防 ストレス関連疾患の早期発見・早期対応 3次予防 職場復帰支援・再発予防
校内スタッフ等によるケア	校内の相談体制でケア、臨床心理士による教職員のためのメンタルヘルス相談
校外スタッフによるケア	医師等の専門的なスタッフへの相談や医療機関への受診。 必要に応じて病休・休職の説明を行う（時期・手続き・復職後の配置等）。

【1次予防】こころの健康の保持増進とストレス関連疾患の発症予防



- 職場が整理整頓されている。
- 出勤・退勤時にあいさつが交わされている。
- 職場には誰とでも気軽に話せる雰囲気がある。
- 休み時間等に笑い声が聞こえるときがある。
- 職場に職員の意見が言える雰囲気がある。
- 職員が自分のミスを素直に認められる雰囲気がある。
- 忙しい時や困難な事態が生じた時は、みんなで協力し合う雰囲気がある。
- 管理職と気軽に話せたり、相談したりする環境や雰囲気がある。
- 管理職が教職員の残業時間を把握できている。



【2次予防】ストレス関連疾患の早期発見・早期対応

◎メンタルヘルス不調のサイン	◎特に気を付けておくべき教職員の例
最近こんなことはありませんか？ <input type="checkbox"/> 欠勤・遅刻・早退が増える。 <input type="checkbox"/> 眠そうにしたり、居眠りが増える。 <input type="checkbox"/> 能率の低下、ミスが目立つ。 <input type="checkbox"/> 感情の起伏が激しい。 <input type="checkbox"/> 残業時間が増える。 <input type="checkbox"/> 身だしなみが乱れる。	教職員の現状を把握できていますか？ <input checked="" type="checkbox"/> <u>新規採用者（特に一人暮らしを始めた）</u> や転勤してきた教職員 <input checked="" type="checkbox"/> 新たに役職（主任等）に就いた教職員 <input checked="" type="checkbox"/> 私生活で変化（結婚・離婚・介護・死別等）があった教職員 <input checked="" type="checkbox"/> 大きな事案（生徒指導・保護者対応等）を抱えている教職員 <input checked="" type="checkbox"/> 学級経営で悩んでいる教職員 <input checked="" type="checkbox"/> 以前にメンタル疾患があり、病休・休職歴がある教職員

気持ちの把握や振り返りに活用できるもの

<p>5分でできる職場のストレスセルフチェック</p> 	<p>働く人の疲労蓄積度セルフチェック</p> 
---	---

【参考】教職員のためのメンタルヘルス相談	【参考】病休・休職・復職の流れ
<div data-bbox="113 398 638 761"> <p>教職員のための メンタルヘルス相談 ひとりで抱え込まないで！まず電話を。 気軽に相談してください。 秘密は守られます。</p> <p>050-7102-3165 <small>(予約制)</small> 毎週 水曜日 午前9時から午後6時まで 場所 枚方市立教育文化センター 面談・電話どちらも可 枚方市教育委員会</p> </div> <div data-bbox="159 772 790 862"> <p>秘密は守られます。安心して相談してください。 町田奈穂 臨床心理士</p> </div> <p>上記カードの電話番号は、町田先生に繋がります。 水曜日以外で、事前予約をしたい場合は、050-7105-8040（教職員課）まで。（職免での対応も可）</p>	<div data-bbox="805 425 1484 985"> <p>病休</p> <ul style="list-style-type: none"> ・7日以上病気休暇後の復職は医師の診断のもと市の面談2回(精神) ・1回目 学校長・当該教諭 2回目 当該教諭 <p>休職</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医師の診断により病気休暇90日が経過しても復職できない場合。 ・休職の可能性がある場合は、休職開始予定日の3週間前までに書類を提出する必要があるため速やかに市教委へ報告すること。 <p>復職</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市の面談2回(病気休暇後の面談と同じ)と ・府の面談1回(市教委担当者・当該教諭) ・復職にあたっては医師の診断が必要。 </div>

【3次予防①】職場復帰支援・再発予防

【参考】一般的な精神疾患の治療過程と職場復帰支援

急性期

病状が不安定なため仕事から一旦離れて病休、休職の上、治療に専念して病状の回復を最優先する時期。主治医と相談しながら安心して療養できる環境で休養及び薬物療法を行い病状の回復をめざす。当初は体調が悪く、会話や応対が負担になる場合がある。当該教職員と直接連絡が取れない場合も想定し、家族の連絡先も共有する等、病状に配慮しつつも連絡が取れる体制は確保する。病状がある程度回復して以前の生活に近い生活リズムに戻ってきた段階で「回復期」に入る。



回復期

職場復帰に向けた準備が開始される時期。主治医や本人・教職員課等と相談したうえで、安心して復職後のスタートを切れるよう、穏やかな職場復帰のイメージを本人・周囲の職員が共有し、実際の就業の場面を想定して予行練習を始める。これが復職初期の不安を軽減させることにつながる。薬を自己中断してしまうことがあり、再発リスクが高まる場合があるので、引き続き主治医の見解を確認しておく。



再発予防期

予行練習（学校での面談や慣らし勤務等）を順調に行えたら、復職の時期を迎える。職場復帰後少なくとも1年は再発が起こりやすく、特に注意が必要。職場の理解と通院、また薬物療法を必要に応じて継続すること、業務負荷が大きくなりすぎないように注意する必要がある。復職者自身がセルフケアを行うことも大切。



【3次予防②】復職後

職場復帰後に再び体調を崩すことのないよう、体調に異変を感じた場合は速やかに主治医に相談する等早めの声掛け等を行い、必要に応じて管理職や同僚からの声掛けや面談、臨床心理士への相談をしましょう。

◎特に気を付けること

- 自分で決められた起床時刻に起きることができているか。
- 規則正しい生活リズム（睡眠・起床時間、食事の回数等）を心がけ、実践できているか。
- 日中に眠気があったり、勤務に支障を来すような症状はないか。
- 原疾病に起因することが否定できない遅刻・早退・休暇がないか。
- 当日連絡による休暇取得の申し出がないか（特に休日明け）。
- 上司の指揮命令による業務の遂行が困難となっていないか。

「こころ」の専門家の先生から、管理職へのメッセージ

北里大学病院 医学部 精神・神経科医 医師 大石 智 先生



働く人のこころの健康に管理職の理解が重要であることが明らかになっています。それは学校も同じですが、多忙な中で教職員のこころのケアは後回しになりがちではないでしょうか。しかし優れた教材を用意しても教職員のこころの健康がなければ、子どもたちに届けることはできません。ですから教職員のこころのケアはめざしたい教育のために不可欠と言えます。

一方、こころという現象はわかりにくく、ケアの必要性を理解してもどうしたらいいのかわからないという声も聞きます。さらに私たちはこころの不調に対して「性格のせい」「適性がない」などの先入観を抱き、それぞれの人生哲学で理解しようとしてしまいがちです。こうしたケアする側の先入観はこころの不調を長引かせます。教職員のこころのケアの前に、自分にある先入観や、こころについてわからないことが多いことを自覚する必要があります。そして本パンフレットに触れ、活用することが教職員のこころの健康に資する職場作りの拠り所になります。本パンフレットが管理職のこころも支え、枚方市の教職員のこころのケアの灯台となり、子どもたちの健やかな成長に資することを願っています。

臨床心理士・公認心理師 枚方市教職員メンタルヘルス相談員 町田 奈穂 先生



外部支援への繋げ方

～「どうしても行きたくない」もしくは、悩んで決断できない先生への支援について～

どれだけ話を上手に聞いても、頑なな先生はいます。その実直さや頑なさもメンタルヘルスに不調をきたしている原因であったり、決断ができないことは症状の一つであったりもします。そのため、受診やカウンセラーへの紹介をしすぎてしまうことで当該先生のより負担になってしまったり、パワハラと捉えられたり等のリスクがありますので、ある程度のところでスツと引き下がることも大切です。引き際が良ければ、ふとした時に相談をしに戻ってきてくれることが多くみられます。引き下がった後に、業務面など、当事者の先生の負担を減らす工夫が出来るポイントがあれば、自然にかつ積極的に取り組んでください。

管理職も人間!抱え込みすぎない!管理職の方も積極的に他人に頼る背中を見せてください!

発行 令和5年10月

枚方市教育委員会事務局 学校教育部 教職員課