

管理職向け

教職員のメンタルヘルスケア

Vol.③

発行 令和7年 12月
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

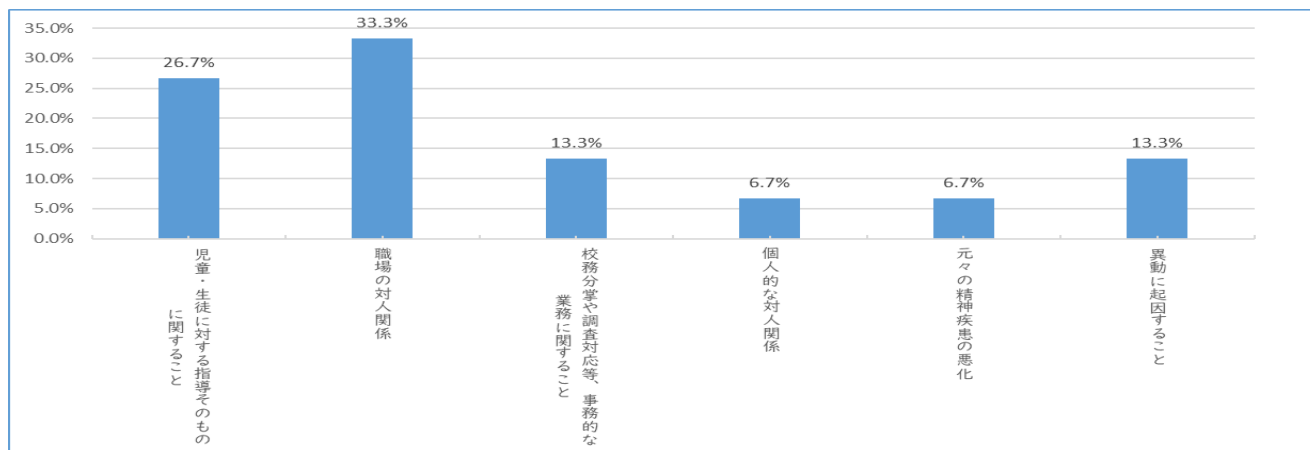


本パンフレット作成の趣旨

教職員の精神疾患による休職者数は年々増加傾向にあります。本市においても毎年教職員が精神疾患によって休職するケースが一定数あり、その未然防止や支援について喫緊の課題ととらえています。

本パンフレットではこれまでに精神疾患で長期に渡ってお休みをされた教職員の「生の声」を掲載し、今後の休職者や復職者への支援の一助にいただければと思います、作成したものです。

R6年度【枚方市】「精神疾患による病氣休職の要因について」(調査対象：R6年度精神疾患により休職及び長期の病氣休職取得者で復職された教職員)



<復職支援の適切なあり方について>

【町田 奈穂 臨床心理士 より】

復職を支えるときに、一番大切なのは「余計な配慮と余計な遠慮を手放す」ことです。

復職者の体調を気遣って会議や業務の場に呼ばなかったり、声をかけるのを控えてしまったり、また本人の側も「迷惑をかけたくない」と遠慮してしまい、相談や会話の機会が減ってしまうことも少なくありません。こうした“配慮”と“遠慮”の積み重ねは、結果としてお互いのコミュニケーションを減らし、疎外感や不信感につながってしまいます。だからこそ大切なのは「まず聞いてみる」ことです。

「言わなくてもわかるよね。」と思うことほど、あえて言葉にしてみましょう。復職前から「あなたの気持ちを聞きながらやっていきたい。だから、こちらからいろいろ質問すると思うけれど、その時の気持ちをそのまま教えてもらえると嬉しい。」と伝えておく、お互いに安心できる土台ができるのではないのでしょうか。

【中村 瑤 保健師 より】

復職直後は忙しさや疲労、ストレスが原因となり生活リズムが乱れやすい時期です。復職後も定期的に面談を行い、体調や精神面において業務への適応状況を確認することで、問題の早期発見・対応につながります。

ご本人に対しては、まずは規則正しい生活リズムを維持するよう努めること、必要な通院や治療を継続すること、「教職員のためのメンタルヘルス相談」等も利用しながら、心身の健康状態をセルフチェックすること、体調に異変を感じた場合には速やかに主治医に相談するとともに、早めに学校長や心理士・保健師に相談することをお声がけください。



町田 臨床心理士



中村 保健師

ワンポイントアドバイス！！ ～気をつけたい☑宴席での対応について～【町田臨床心理士・中村保健師より】

コミュニケーションを大切にしたいとの思いから飲み会を開催しようということもあるかと思いますが、教職員の中には体調管理のため、生活リズムを崩さないよう注意している方もおられ、中には内服している薬の影響でアルコールNGの場合もあります。飲みに行くことが体調を崩すきっかけにもなりかねません。大事なことは「声をかけること」そのものかと思います。無理強いをせずに「どうする？」と本人に選んでもらうことは大前提ですし、参加した際に飲酒を強要することもしないようにしましょう。

*復職した直後の職員であれば、よりていねいな配慮が必要です。



管理職の方々からの声

教職員の復職後、管理職の方々に質問した内容です。このようなご回答がありましたので紹介します。ぜひご参考に！

管理職への質問事項

- ① 復帰した教職員の勤務状況について
- ② 休職前と復帰後における業務遂行能力について
- ③ 復帰後の業務量の調整について
- ④ 本人の様子について
- ⑤ 本人と周囲とのコミュニケーションについて
- ⑥ 復職を受け入れるにあたって、どのような環境・体制を調整したかについて
- ⑦ 保護者への周知について
- ⑧ 職場の同僚への周知について
- ⑨ 仕事上における本人への配慮について
- ⑩ 本人の業務量を調整することで、業務が増加した同僚への配慮について
- ⑪ 休職前と比べて本人や周りの変化について

③ 復帰後の業務量の調整について

- ・段階的に業務量を上げていく。
- ・来年度通常の学級の担任ができるかどうかのポイントと考えている。来年度のことも考えている。
- ・現在は支援担を担ってもらっている。ICTの活用能力に長けているのでその担当もお願いした。
- ・分掌についても配慮した。

Point

本人の負担感を考慮し、徐々に業務量を増やすなど、長期的な視点を持ちましょう。

⑥ 復職を受け入れるにあたって、どのような環境・体制を調整したかについて

- ・配置換え
本人には担任、少人数算数、支援などの選択を伝え、本人が選択できるようにした。
→医者に自分の選択を伝えるようにと言われたとのこと。
- ・児童生徒の担当も変更した。
- ・周囲が状況を把握しやすくするため、教室の位置を変更した。
- ・軽微な生徒指導案でもチームで対応するようにしている。
- ・もとのポジションにあえて戻したが、それでよかったと思っている。本人のプライドもあるので、配置換えがかえってマイナスになることもあるのではないかと考えている。
- ・過去に関係構築が難しかった保護者、児童も在籍中だが、顔を会わせないように、接点を持たせないようにした。
- ・本人に配慮しすぎて、周りに業務がふられてしんどくなったという印象を与えないようにした。

Point

本人の求める配慮について確認したうえで職務内容、職場の受け入れ状況を加味し、本人にとっても周囲にとっても無理のない実現可能な対応について合意形成しましょう。業務量については時期を見ながら段階的に増やすなど工夫が必要です。

⑤ 本人と周囲とのコミュニケーションについて

- ・復帰直後は微妙な感じだったが、管理職や同僚から積極的に声をかけていくと、だんだんと喋ったり笑顔が見られるようになってきたと感じている。
- ・職員室の座席配置も配慮した。同僚も意識高くコミュニケーションをとるようにしている。
- ・文面での保護者連絡の際、本人がそれを不安に感じないように、校長から事前に本人へ確認するようにした。
- ・復帰した1週間は心配だった。周りにいる職員に見守るような対応をお願いした。

Point

管理職や同僚から積極的にコミュニケーションの機会を設けていくことが大事です。

⑧ 職場の同僚への周知について

- ・本人には予め話をし、同僚に対して全体の場で挨拶をするかしないか選んでもらった。
- ・本人、職場の状況を踏まえ詳しいことは言わないようにした。でも「わかる」、「察する」と言った感じだった。体調不良の原因については慎重に言葉を選びながら話をした。
- ・本人に背負わせるのは酷と考え、そんなには相談はしていない。配置のことだけは伝えた。校長判断で行うことを伝えた。
- ・同学年に対しては業務量のこともあるので、先に状況を説明した。特に学年主任には、予め業務量の調整等について話をして意見・状況の確認を行った。
- ・校長から役割などについて事前に説明。そのことで職員もいろいろと考えてくれた。予め職員の不安を潰してから話をした。事前準備を丁寧にしてから伝えた。

Point

復職支援は職場全体の取り組みとして位置付け、「チーム」で対応しましょう。支える側への労いや相談の場も設けましょう。

⑨ 仕事上における本人への配慮について

- ・みんなと同じように勤務してもらっている。安全配慮には気をつけながらも本人のプライドも考えながら勤務してもらっている。
- ・校務分掌、教室配置など人間関係の調整を管理職が随時間き取り、把握に努めている。
- ・潰れてしまうまでの負荷はダメだが、しっかり勤務させたいと考えている。
- ・今後どうするのか、本人はどう思っているか、本人の深層心理はどうかを見極めていくことが大事だと思っている。管理職としては、「負担が少ないところで、まず一年やってみては？」と思っている。最初はとにかく負担をかけないようにすることを大事にしたい。
- ・同勤していた先生方であればなんとなく事情をわかってきている。本人の雰囲気も考慮しながら、復帰後に所属する集団の雰囲気も考えて復職を進めていった。

Point

復帰直後から100%の勤務状態が続くと息切れしてしまう場合がありますが、ご本人から有休の取得について、言い出しにくいと思われる方もいらっしゃると思います。管理職から声をかけることで有休取得を促してみましょう。



休職者ご本人からの声

休職者ご本人に復職後、質問した内容です。
このようなご回答がありましたので紹介します。
ぜひご参考に！

【ご本人への質問事項】

- | | |
|--|---------------------------------|
| ① 復職してからの心身の調子について | ⑦ 復職してから意識していることについて |
| ② 規則正しい生活リズムについて | ⑧ 休む前と復職後で、変化したことについて |
| ③ 復職後の通院について
(主治医の意見、今後の治療について) | ⑨ 復職する際にいただいた配慮と、そのときに感じたことについて |
| ④ いま、困っていることについて | ⑩ ストレスへの対処法について |
| ⑤ 休んだ原因は改善しているかについて | ⑪ 保健師、臨床心理士との面談を利用することについて |
| ⑥ 休んでいる最中に始めたことについて
(復職してからも続けているか) | |

③ 復職後の通院について (主治医の意見、今後の治療について)

- ・復職した次の週に行った。医者も現在の状況が続けていくように言われた。2週間に1回のペースで行っている。
- ・月に1回の割合の通院に加え、今後はカウンセリングも予定している。医師からは「服薬は最低でも半年間は続け様子をみましょう。」と言われている。
- ・月に1回の割合で通院するようにしている。医師からは当面の間は無理をしないように言われている。
- ・リモート面談を受けている。月に1回は通院している。医師からは2日間連続眠れないときは薬を飲むように言われている。
- ・市教委のメンタルヘルス相談を継続して利用している。

Point

復職後も継続した通院治療やカウンセリングが必要な場合があります。自己判断で通院や服薬を中断するのではなく、主治医とよく相談することが大切です。客観的・専門的な助言を大切にしましょう。

⑦ 復職してから意識していることについて

- ・頑張りすぎないようにしている。
- ・睡眠時間を確保することは意識している。
- ・困ったことがあった場合は校長にすぐに相談している。
- ・持ち帰り業務をしていない。家では仕事をしないように決めた。
- ・体調の不調を感じたときは時休をとって帰宅。1時間の時休でも、次の日が楽になる。
- ・復職後パソコンが入れ替わっていてかなり戸惑ったが、逆に今はタブレットで教材を作成している。

Point

再発防止のためには規則正しい生活リズムで過ごすことが重要です。特に睡眠は疲労の回復やメンタルヘルス不調の予防において最も大切です。1日あたり7時間以上の睡眠を目安にしましょう。

⑧ 休む前と復職後で、変化したことについて

- ・業務量を調整していただいた。
- ・不登校生徒の気持ちがわかりやすくなった。子どもの見方が変わったように感じる。
- ・助けを求めるようにした。
- ・今までは担任ばかりで、初めて副担任になった。副担任としていろんなクラスに入れたりして、これまでとは違う仕事のやりがいを感じている。

Point

過去も現在も肯定的に受け入れることで、積み重ねた経験が子どもたちと心を通わせる力になります。

⑨ 復職する際にいただいた配慮とそのときに感じたことについて

- ・管理職も配置換えをしてくれたし、市教委も面談に来てくれたりと、感謝している。
- ・復職を長期休業中にしたことがよかった。長期休業中に「ならし」をすることができた。
- ・復職後はしばらくサポートをつけてくれたのがうれしかった。ただ復職後に参観があつてかなりプレッシャーを感じていたので、そのことについて管理職から声をかけてほしかった。
(こちらからは長期にわたって休んでいたために、さらに不安を伝えることに遠慮してしまう。)
- ・復職後しばらくたってからも、市教委から聞き取りをしていただけるとありがたい。
- ・最初の1週間はTTで入ることができた。とてもありがたかった。思い出す期間になった。急に担任となるとしんどかったと思う。
- ・復職が決まってからは細かく連絡をくれたのがうれしかった。復職前の連絡は頻度が大事だと思う。
(自分の場合、こちらから電話をかけ直すのもかなりしんどかったのだ。)
- ・復職後のポジションを配慮してくれたことがうれしかった。
- ・長期に渡ってお休みをいただいていたのにもかかわらず、こうやって復職する場所を残しておいてくれたことに本当に感謝です。今子どもたちと関わる中、本当にこの仕事をやめなくてよかったと思っています。

Point

「人」によって必要な配慮が異なるため、コミュニケーションをしっかりととりましょう。その一助として“ひらかた復職サポートブック”をご活用いただければと思います。連絡の頻度や方法について事前に決めておくことが「予定通り」につながり、それが円滑なコミュニケーション、そして安心へとつながっていきます。