

10月25日交流会後、参加者から出た質問に大石医師が回答したものの一部をまとめています。

**Q:**学校内だけでできることには限界がきているのではないかと考えています。家庭でもできる・した方がよいメンタルヘルスケアやコーピング、身体的負担の軽減についてアドバイスがいただければ、幸いです。

**A:**ワーク・ライフバランスという視点は大切です。家庭で好きなこと、張り合いを感じられることをすることは、職場でのパフォーマンスや対人関係にも良い影響をもたらします。睡眠を妨げる要因を減らし、睡眠を促進する習慣を増やすこと、節酒を心がけることも家庭でできる手軽なセルフケアと言えるでしょう。

**Q:**ストレスチェックの結果や教職員の話からも、本校は「同僚性が高い職場」「話がしやすい職員室」と感じている教職員が多くいる一方で、「この雰囲気は居心地悪い」と思っている教職員もいます。どのようにバランスを取れば良いのか分からないことがあります。

**A:**どんなに手を尽くしても居心地の悪さを感じる教職員はいると思います。職場集団に共通する現象なのではないでしょうか。大切なのはそうした小さな声を無視せず、尋ね、声を引き出し、少数派の声を拾い上げ、理解を示す態度が大切なのかなと思います。

**Q:**教員が保護者対応に疲弊し休む案件が多いです。保護者対応における対話の方法について事例研修会を校内でもしていく必要を感じています。そのような事例があれば教えてください。

**A:**そもそも持っている価値の意識が異なることを前提とすること、攻撃的な人がいた場合には過去にこころが傷ついた体験があることが多いことに想像を働かせると、対応する人の態度は望ましくなることが多いです。結論を急がないということも、対話的な場を作る上で重要と言われています。

**Q:**管理職から見てメンタルヘルスの相談につなげたい先生と数回面談したのですが、「今は必要ない」と断られています。無理をせず、相手から言ってくるのを待つの方が良いのでしょうか？

**A:**メンタルヘルスの相談を断られることはよくあります。無理強い逆効果になることもあります。言ってくるのを待つという方法が有効なこともあります。言ってくるのを待ちつつ、折に触れ面談を重ね、メンタルヘルス相談に繋がりたいと思う管理職の思いを率直に伝えることや、メンタルヘルス相談に対する印象を尋ねるというのも良いでしょう。



北里大学病院  
精神神経科  
大石 智 先生

**Q:**職員の日頃の頑張りには心から感謝しているのですが、一方で「やる気・働きがいの搾取」とも捉えられかねない状況だと言えます。「がんばれ」というのをやめたいけれど、がんばるしかない状況だというジレンマに陥っています。どうしたらよいでしょうか。

**A:**「やりがい搾取」という課題があるのはおっしゃる通りだと思います。学校教育制度の制度疲労は明らかであり、国レベルでの見直しが急務だと思います。そうした思いを管理職の皆さまが抱えていることを働く教員の皆さんが知ることは、職場の安心、安全感につながると思います。

**Q:**職員の中に、ストレスにより眠れない状況が出始めている者がいたとき、どのようなアドバイスや対策ができますか。

**A:**眠れないことに伴う苦痛に耳を傾け、理解を示すことがまずは大切だと思います。ストレスによると思っていても、実は睡眠を妨げる生活習慣、薬、身体症状があることや、睡眠を促進する要因の不足が隠れていることがありますので、そうしたことについて一緒に考えることができると良いですね。