

教職員メンタルヘルス通信 vol. 1

~「教職員メンタルヘルス相談センター」が開設されました~

毎朝学校にむかう足取りは軽やかですか？教職員メンタルヘルス相談センターは、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

1. 教職員のメンタルヘルスの実態

平成19年度に病気で休職した全国の公立学校教員は8,069人で、過去最多となりました。そのうち、61.9%にあたる4,995人は、うつ病、パニック障害などの精神疾患による休職者数で、10年前の3倍になっています。在職者全体に占める精神疾患による休職者の割合は、国家公務員の2.5倍で、教職の厳しさが窺えます。一方、兵庫県の教職員のうち、2008年度に健康管理審査会精神科部会で審査した教職員数は321人で、6年ぶりに減少に転じましたが、依然として人数が多く、教職員のメンタルヘルス対策が重要な課題となっています。

2. 最近こんなことはありませんか？

こころの健康状態が良好でない時、体調や日常生活に何らかの「変化」が現れます。毎日の学校行事による慌ただしさは、些細な体調の変化を気づかせにくくします。一度、こころと体の疲れをチェックしてみましょう。



メンタルヘルスチェック

A	1. 学級に不登校や問題行動を起こす子どもがいて気がかりだ。 2. 学級全体を掌握しにくくなった。 3. 些細なことでイライラして、子どもを叱ってしまったり、同僚や家族と口論になる。 4. タバコや酒量が増えた。 5. 朝起きのが億劫で、遅刻をしたり、ぎりぎりに出勤する。 6. 同僚の日常会話のなかに入れない。	1 ~ 6 個
B	7. 疲れやすかったり、疲れがとれにくく感じている。 8. 風邪をひきやすかったり、風邪が長引いたりする。 9. お腹の調子が悪く便秘または下痢を繰り返している。 10. 寝付けなかったり、夜中や早朝に目が覚めて、寝なおせない。 11. 食欲がわからず、体重が減ってきた。あるいは異常に食べ過ぎる。 12. 頭が締め付けられるように痛かったり、後頭部が痛い。 13. 突然、動悸がしたり、胸が締め付けられるように痛いことがある。 14. 急に立ち上がったときなどにめまいがしたり、耳鳴りがする。	7 ~ 14 個
C	15. 朝、出勤する前や職員会議の前に吐き気がすることがある。 16. 子どもと関わるのを煩わしく感じたり、教材研究に身が入らない。 17. 気が散り、試験の採点ミスが増えたり、仕事に集中できなくなった。 18. 気分がおちこみ前向きな気持ちになれない。 19. 何事をするにも億劫で、重要なことを決めることができない。 20. 自分がとるに足りない存在だと感じる。	15 ~ 20 個

(参考：中島一憲 2000『教師のストレス総チェック』ぎょうせい)

採点方法と結果

- A : こころの疲労の現れをチェックします 1 ~ 6: ___個 × 1 点 = ___点
B : こころの疲労が体に現れているかチェックします 7 ~ 14: ___個 × 2 点 = ___点
C : 抑うつの度合いをチェックします 15 ~ 20: ___個 × 3 点 = ___点

合計 ___点



レベル : 8 点未満

今のところはひどく疲れをため込んでいいようです。今後もこころと体の健康を心掛けてください。

レベル : 20 点未満

こころの疲れが体に信号を送り始めています。早めの休養を心がけましょう。

レベル : 20 点以上

かなりこころと体が疲れています。相談機関などの利用をお勧めします。

レベル ~ の方には、「教職員メンタルヘルス相談センター」の活用をお勧めします。

3. 「教職員メンタルヘルス相談センター」開設のお知らせ

兵庫県教育委員会では、教職員のメンタルヘルスの危機の緩和のため、公立学校共済組合兵庫支部の協力のもと、今年度から「教職員メンタルヘルス相談センター」を県庁 2 号館 11 階に設置しました。センターには、臨床心理士の資格を持つ教職員メンタルヘルス相談員が常駐しています。教職員メンタルヘルス相談員は、特に予防的観点から、教職員の皆さんのメンタルヘルスに関する支援活動を実施いたします。

例えば、

- ・仕事上の悩み
- ・自分の性格や対人関係のこと
- ・体調やこころの健康のこと
- ・ご家族に関すること（子どもの学校のこと、配偶者のこと等） etc.

その他、学校教職員として仕事をしていく上で、気になることがあればお気軽にご相談ください。ご要望があれば出張相談も実施いたします。また、皆さんに、日々のこころの健康に目を向けていただくための情報誌、『教職員メンタルヘルス通信』をお届けします。

< 公立学校共済組合兵庫支部からのご案内 >

教職員メンタルヘルス相談センター

心の健康に関して、電話、面接、e メール等による相談を受け付けています。

（面接をご希望の場合は、予約が必要です）

0120-165-565

（受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00）

メールアドレス : mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

臨床心理士が対応致します。お気軽にご相談ください。



発行元 : 教職員メンタルヘルス相談センター・兵庫県教育委員会教職員課