

教職員メンタルヘルス通信

Vol. 31 平成 27 年 5 月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

よろしく
お願いします！



今回のテーマは「予防」

新年度が始まりました。新たな環境の中でストレスを感じやすい時期ですが、心身共に健康で日々の生活を送りたいものです。しかし、メンタルヘルス不調はいつでも・どこでも・誰にでも起こりうるものです。今回は予防について考えてみたいと思います。

助けられ上手は心の健康上手？

働く人のストレスのうち4割弱は人間関係からくるといわれています。児童生徒・保護者との関係に問題を抱えたとしても、同僚間で助け合える関係があれば、「もう少し頑張ろう」という力も湧いてくるかもしれません。

「助けられ上手」自己診断シート

※よく当てはまる項目にチェックをつけてください（例：☑1）



援助されることについての思い

- 1. 困っていることを解決するために、同僚や管理職からの助言や援助がほしい。
- 2. 自分が困っているときには、話を聞いてくれる人がほしい。
- 3. 困っていることを解決するために、自分と一緒に対処してくれる人がほしい。
- 4. 自分はよほどのことがない限り、人に相談することがない。
- 5. 何事も同僚や管理職を頼らず、自分で解決したい。
- 6. 同僚や管理職の援助や助言は、あまり役に立たないと思っている。
- 7. 今後も自分の周りの人に助けられながら、うまくやっていきたい。

援助されることについてのためらい

- 8. 人はだれでも援助を求められたら、わずらわしく感じると思う。
- 9. 自分が困っているとき、同僚や管理職にはそっとしておいてほしい。

学習指導について

- 10. 自分の学習指導について、だれかに話を聞いてほしい。
- 11. 自分の学習指導について、他者から適切な助言がほしい。
- 12. 学習指導にまじめに取り組む自分に対して、同僚・管理職からの励ましがほしい。



学級経営・子どもとのかかわり方について

- 13. 学級経営または子どもとのかかわり方について、だれかに話を聞いてほしい。
- 14. 学級経営または子どもとのかかわり方について、他者からの適切な助言がほしい。
- 15. 学級経営または子どもとのかかわり方について、まじめに取り組む自分に対して、同僚・管理職からの励ましがほしい。

教員としての自尊感情について

- 16. 少なくとも人並みには、価値のある教員である。
- 17. 教員としてのいろいろなよい資質・能力をもっている。
- 18. 教員として、敗北者だと思ふことがある。
- 19. 教員としての仕事を、人並みにはうまくやれる。
- 20. 自分には、教員として自慢できるところがあまりない。
- 21. 教員としての自分を肯定的にみている。
- 22. 教員として、自分に、だいたい満足している。
- 23. 自分は全くだめな教員だと思ふことがある。
- 24. 何かにつけて、自分は役に立たない教員だと思ふ。

診断結果

項目 1～9

1・2・3・7 の 4 項目にチェック数が多いほど「助けられ上手」。
4・5・6・8・9 の 5 項目にチェック数が多いほど「助けられ下手」。

項目 10～15

チェック数が多いほど、必要に応じて援助を得たいと考えている。

項目 16～24

16・17・19・21・22 の 5 項目にチェック数が多いほど、自尊感情が高く、自信がある。



田村修一『教師の被援助志向性に関する心理的研究』(風間書房)を基に一部改編
〈教職員のためのメンタルヘルスガイド 東京法規出版より〉

メンタルヘルスで大切な



3つのR

リラックス (Relax)

ストレッチ、音楽など、リラックスできる時間を取り入れましょう。

落ち着いて、じっくりと



リラックス (Relax)

レクリエーション (Recreation)

レスト (Rest)

レクリエーション (Recreation)

運動、旅行のような趣味娯楽や気晴らしを行いましょう。

楽しく、ご褒美♪



レスト (Rest)

休息、休養、睡眠を意識して取りましょう。

ゆっくり、ゆったり…

〈厚生労働省 「こころの耳：はたく人のメンタルヘルス・ポータルサイト～心の健康確保と自殺や過労死などの予防～」より〉

予防で大切なことは「無理なく、ぼちぼち」です。同僚と協力したり、3つのRをうまく活用して、新年度も「ほどよさ」を保ちましょう。



【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧いただけます。是非どうぞ。

教職員メンタルヘルス通信



<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.html>

〈公立学校共済組合兵庫支部からのお知らせ〉

教職員メンタルヘルス相談センター

お気軽に
どうぞ



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00
場所：兵庫県庁 1号館別館 地下2階
0120-165-565 (フリーダイヤル)
メールアドレス mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp
臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。

発行元：公立学校共済組合兵庫支部 教職員メンタルヘルス相談センター