

# 教職員メンタルヘルス通信

## Vol. 35 平成 29 年 2 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：コーピング



今回は、ストレスを適切にコントロールする手法であるストレス・コーピングについてまとめています。コーピングとは、「ストレスを評価し、対処しようとすること」（大辞林）を意味しています。ストレスフルな教職員の皆様が、気軽に実践できるストレスの対処方法についてお伝えします。



#### ストレスチェックの実施

「労働安全衛生法」という法律が改正されて、労働者が 50 人以上いる事業所では、2015 年 12 月から毎年 1 回、ストレスチェックを全ての労働者に対して実施することが義務付けられました。（厚生労働省ホームページから）

本年度、教職員向けに実施されたストレスチェックの項目には、仕事の量や時間、職場環境、職場の人間関係、気持ちの状態などについての項目があったと思います。それらの項目について、回答者自身が、段階別に評価をしたり、該当項目を選択することで、最近のこころの状態を点数化します。このように、点数化することで、「あなたのストレスの程度」を客観的に知ることが可能です。（様式は、各市町村で異なる可能性があります。）

#### ライフイベントストレス

ストレスといえば、仕事や人間関係に関わるのが思い浮かびますが、アメリカ合衆国の社会心理学者であるホームズとレイは、日常生活における様々なできごと（ライフイベント）についてのストレスを数値化した「社会的再適応評価尺度」というものを作成しました。この尺度は、結婚を 50 点とし、配偶者の死（100 点）、離婚、失業や転勤などの出来事を 43 個取り上げ、それぞれに点数を割り振っています。その出来事の項目には、一見するとストレスとは対極にありそうな結婚や妊娠、入学や家の新築なども含まれています。

1960 年代の海外の研究のため、現代日本の状況とそぐわない部分もあるかもしれませんが、この研究は、ストレスを数値化したことにより、自身のストレス度を客観視することが可能となった点において意義深く、メンタルヘルスの研究にとって大きな進歩だったといえるかもしれません。

今回のストレスチェックの実施によって、「あなたのストレスの程度」が数値化され、ご自身のストレス度を客観視する機会となったのではないのでしょうか。なかには、その結果に驚いた方もおられるかも知れません。ストレスの数値はライフイベントが重なると蓄積されていきます。このストレスの数値を軽減させるために、日ごろからコーピングを意識して取り組みましょう。

## ストレス・コーピング

ここでは、日々多忙な教職員の皆様に、職場で、家庭で、通勤途上でも、簡単に、直ぐに、いつでもできるストレス・コーピングを提案いたします。



### ➤ その1 軽い運動をしましょう

イスに座って、肩上げ・肩回し・首曲げ・首回し・背伸び・前屈・手首回し・手指の屈伸。

立位で、腰の前後屈・腰回し・体側曲げ・片足立ち・爪先立ち・踵立ち・上体回し。

※形は自由です。痛みがない程度に、軽く行いましょう。短時間でも日常的に取り入れることが、効果的です。

### ➤ その2 おしゃべりをしましょう

仕事を円滑に進めるためにも積極的にコミュニケーションをはかりましょう。最初は挨拶からです。打ち合わせも、連絡メモや掲示板での確認も大切ですが、ポイントだけでも口頭で行いましょう。相手の声の調子で変化に気づくこともあります。無駄と思えるおしゃべりもあるかもしれませんが、しかし、そういった余裕も職場には必要です。また、支援の必要の有無などの情報も得ることができます。コミュニケーションの一つとしてのおしゃべりを活用してください。

### ➤ その3 呼吸法を使いましょう

呼吸法は、前号で紹介をいたしました。是非、意識して取り入れて下さい。



### ➤ その4 休息を取りましょう

忙中閑ありとも言われますが、多忙な中でも、一時の安らぎの時間を確保しましょう。「現場を知らないから」と思われる先生もいるかもしれませんが、しかし、どんなに強力な発条（バネ）も、伸び切ったままでは用をなしません。一度、力を溜めることによってその力が生かされるのです。※休憩は、数十秒でも可。景色や草花を見ることや、溜息や脱力も可。心身を緩めましょう。

### ➤ その5 瞑想

瞑想は、NHKの番組でも何度も取り上げられており、特に呼吸やリズムカルな行動に意識を集中させるマインドフルネスが広く知られています。心を落ち着かせるだけではなく、スキーマと呼ばれる思考の癖をも変えていくとして注目されています。

### ➤ その6 魔法のこたばをさがしましょう

「ありがとう」もその1つですが、誰にでも自分を勇気づけてくれる言葉があります。言葉には、夢や希望、感動や涙、勇気や決意を与えてくれるものがあります。自分の価値観を変容させ、行動を後押ししてくれるものもあります。あなたにとっての魔法のこたば探しは、きっとストレスの軽減に結びつくことでしょう。

#### 【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ください。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

0120-165-565（フリーダイヤル）

メールアドレス [mental\\_sodan1@pref.hyogo.lg.jp](mailto: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。