

令和7年度メンタルヘルスVOD研修資料（一般教員対象）

教職員のメンタルヘルス対策

兵庫県教育委員会事務局
福利厚生課

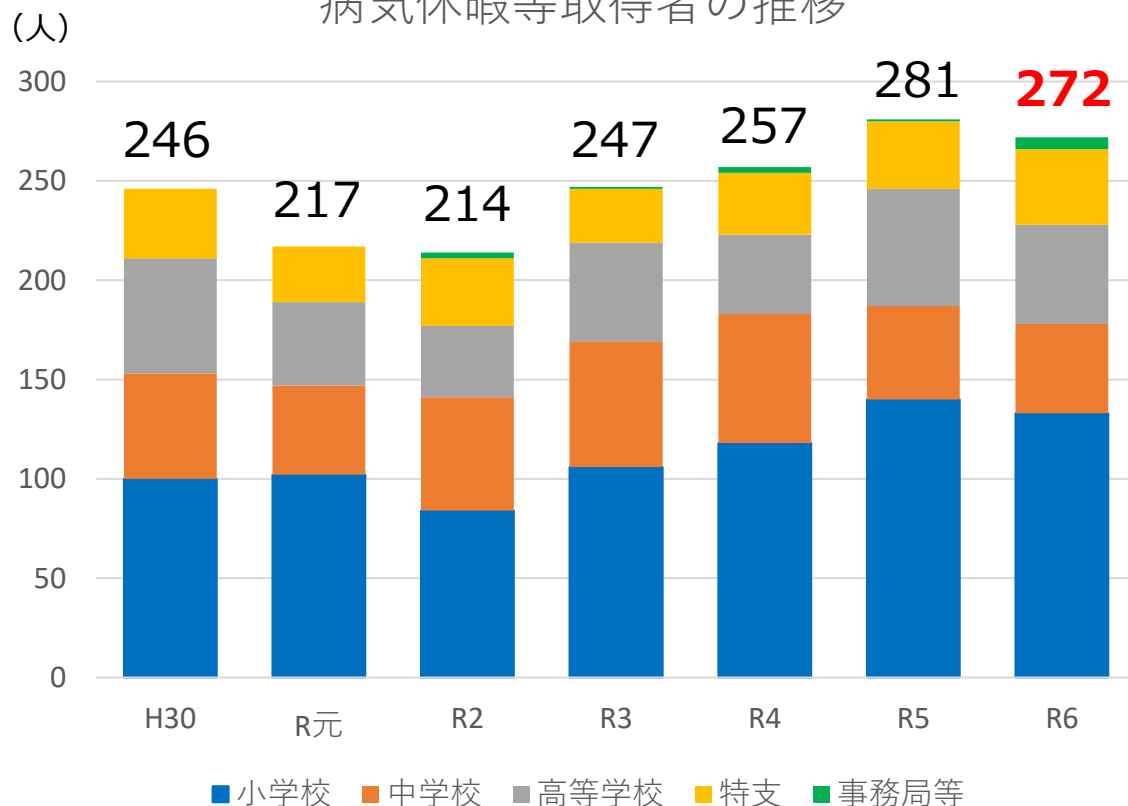
研修の内容

1. 精神疾患による病気休暇等取得者の状況
2. 兵庫県教育委員会 心の健康づくり計画
3. セルフケア、ラインケアの重要性
4. ストレスチェック
5. 心の健康に関する相談窓口
6. リワーク支援プログラム
7. 学校支援専門員、メンタルヘルスアドバイザー
8. プレ出勤制度
9. メンタルヘルス施策リーフレット

精神疾患による病気休暇等取得者の状況（兵庫県及び全国の状況）

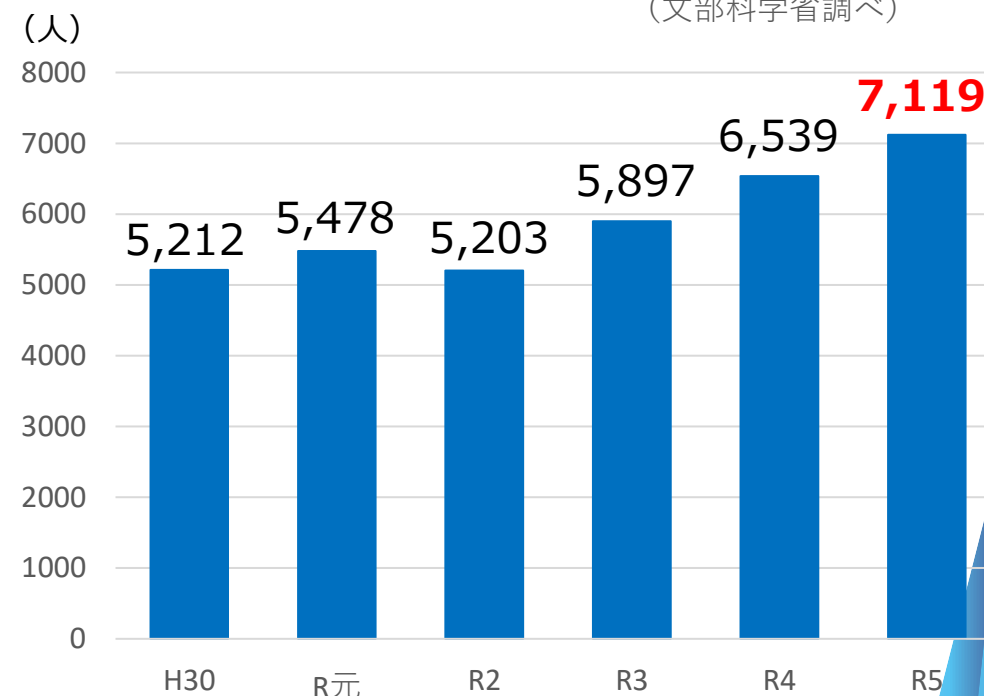
● 兵庫県の状況

病気休暇等取得者の推移



● 全国の状況

公立学校教育職員の精神疾患による病気休職者数の推移
(文部科学省調べ)



【出典：令和5年度公立学校教職員の人事行政状況調査】

○精神疾患による病気休暇等取得者数は増加傾向

→ コロナ前の最多であるH30（246人）をR3に上抜けし、以降増加の一途

○文部科学省の全国調査においても、病気休職者数は過去最多

精神疾患による病気休暇等取得者の状況（兵庫県の取得者の傾向）

● 校種別

	R元	R2	R3	R4	R5	R6
小学校	102	84	106	118	140	133
中学校	45	57	63	65	47	45
高等学校	42	36	50	40	59	50
特支	28	34	27	31	34	38
事務局	0	3	1	3	1	6
計	217	214	247	257	281	272 (△9)

● 継続・新規・再発

	R元	R2	R3	R4	R5	R6
継続	70	60	77	64	69	81
新規	111	120	122	150	173	151
再発	36	34	48	43	39	40
計	217	214	247	257	281	272

新規療養者の割合が **5～6割** を占める

新規療養者の増加を抑えるため
未然防止の取組が重要！

● 精神疾患の主な要因

項目	R5	R6
業務の量・業務全般への不安	29.5%	34.6%
自身の健康状態	32.7%	32.7%
管理職・同僚との人間関係	20.6%	20.2%
生徒指導・児童生徒との関係	15.3%	19.1%
家庭の問題等	14.2%	14.7%
保護者・地域との対応	10.0%	13.2%
学級運営・学習指導等	7.1%	11.0%
部活動指導	0.7%	1.8%

年代別（各年代上位2位）

20代以下	業務の量・業務全般への不安（43.2%）	自身の健康状態（31.8%）
30代	業務の量・業務全般への不安（37.3%）	自身の健康状態（34.7%）
40代	業務の量・業務全般への不安（32.6%）	生徒指導・児童生徒との関係（28.1%）
50代以上	自身の健康状態（40.6%）	業務の量・業務全般への不安（28.1%）

※複数回答を集計しているため合計は100%とならない。

兵庫県教育委員会 心の健康づくり計画

本庁、地方機関、教育機関、県立学校の各所属が教職員の心の健康の保持増進及び活気ある職場づくりに積極的に取り組むよう「心の健康づくり計画」を策定し、令和6年4月から運用開始

基本的な考え方

【3つの予防】

- ① 一次予防：メンタルヘルス不調を未然に防止
- ② 二次予防：不調を早期に発見、適切な措置
- ③ 三次予防：職場復帰の支援による再発防止

【4つのメンタルヘルスケアの推進】

- ① 自身による **セルフケア**
→ 教職員による自身のストレスの予防・軽減
- ② 管理監督者による **ラインケア**
→ 管理監督職による職場環境等の改善
- ③ 学校産業医等によるケア
→ 学校産業医等による支援
- ④ 外部機関からの支援によるケア
→ 外部機関の専門家等による支援

施策の推進 (具体的な取組)

- ① **気づき支援と早期対応**
→ ストレスチェック、研修等
- ② **相談しやすい体制づくり**
→ 臨床心理士、教職員OBによる相談等
- ③ **復職支援**
→ リワーク支援プログラム、学校支援専門員及びメンタルヘルスアドバイザーの設置（学校問題サポートチーム）等

推進体制

教職員、管理監督職、学校産業医、
人事労務管理スタッフ

長期目標

- ① 教職員一人ひとりが心の健康と勤労意欲を維持し、生き生きとやりがいを持って仕事ができること。
- ② 円滑なコミュニケーションを推進し、快適な職場環境を確保すること。
- ③ 管理監督職を含む教職員全員が心の健康問題について理解し、心の健康づくりにおけるそれぞれの役割を果たせるようにすること。

所属における 年次目標

各所属において長期目標実現のための年次目標を設定

セルフケア、ラインケアの重要性

自身によるセルフケア

- 【一次予防】
○研修でストレス対処の知識や方法を身につける
- 【一次予防、二次予防】
○ストレスチェックで自分のストレス状態を確認
- 専門窓口や同僚、家族に相談
- ストレス対処方法の実践
・十分に寝る
・リラックスする
・気分転換
- 【二次予防】
○管理職に相談

など

早期発見、
早期対応で悪化を防ぐ



管理監督者 によるラインケア

- 【一次予防、二次予防】
○日頃の目配り、声掛け
・相談しやすい環境づくり
- 【二次予防】
○メンタルヘルス不調の教職員がいる場合、学校問題サポートチームなどに相談
- 配慮、対処できることがあれば対応
- 【三次予防】
○復職への支援

など

ストレスチェック（兵庫県教育委員会の実施内容）

労働安全衛生法において、事業主による実施を義務化
労働者のストレスの程度を把握することで、労働者自身のストレスへの気づきを促すと
ともに、職場改善につなげ、**労働者のメンタルヘルス不調を未然防止（一次予防）**

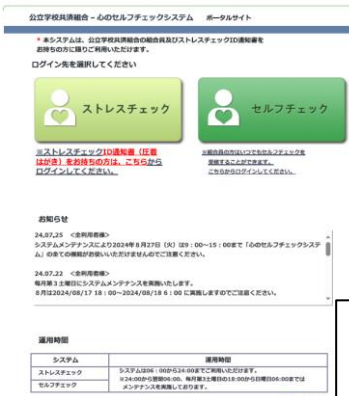
● ストレスチェックの受検率(%)

	R4	R5	R6
前期	85.3	89.1	91.1
後期	83.6	88.1	90.3
年間	90.9	93.8	95.3

● ストレスチェックの流れ

受 検

- ・国推奨の57項目 + **教職員特有のストレス要因**についての質問項目
- ・教職員が公立学校共済組合のシステムにより受検



公立学校共済組合
心のセルフチェック
システム

教職員（高ストレスの場合）への対応

- ①医師による面談の実施（希望者が対象）
- ②医師から所属へ面談の実施結果報告
- ③所属において必要に応じて就業上の措置の実施

	受検者数	高ストレス 判定者	医師の面接 実施指導数
R4	10,392人	1,268人(12.2%)	8人
R5	10,703人	1,381人(12.9%)	14人
R6	10,983人	1,400人(12.7%)	16人

職場（所属）における対応

- ①集団分析結果の所属への送付
- ②**集団分析結果を踏まえた職場環境改善等の取組実施**

○職場環境改善の取組事例

- ・1人あたりの業務量見直し
- ・トラブル発生時の相談・支援体制の整備 等

ストレスチェックは、セルフケアのみならずラインケアによる対応のためにも重要

心の健康に関する相談体制

県教育委員会では、公立学校共済組合で実施する教職員向けの心の健康に関する相談窓口を設置。また、福利厚生課内に「教職員相談室」を設置し、心の健康のみならず、職場や家庭など多様な相談に対応できる体制を整備（一次予防、二次予防）

種別	相談窓口
心の健康に関する相談窓口	①教職員メンタルヘルス相談【公立学校共済組合兵庫支部】 ○対応者：臨床心理士 電話：0120-165-565 ○対応時間：9:00～17:00（月～金曜 ※） ○特徴：面談は予約制。出張研修会や相談会も実施。メール受付も可。 mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp 心の悩みの相談がしたい
	②教職員電話相談24【公立学校共済組合本部】 ○対応者：保健師等の専門家 電話：0800-777-8349 ○特徴：心のほか、身体に関する健康に関する悩みにも対応 24時間、年中無休で相談できる
	③電話・面談メンタルヘルス相談【公立学校共済組合本部】 ○対応者：臨床心理士 電話：0800-700-5680 ○対応時間：【電話】10:00～22:00（月～土曜 ※）【面談】10:00～20:00（月～土曜 ※） 仕事の後に相談したい
	④こころのweb相談【公立学校共済組合本部】 ○対応者：臨床心理士 ○対応時間：24時間対応可能（年中無休） 受付フォーム： https://www.mh-c.jp/ 電話では話しづらいけど、悩みを相談したい
	⑤LINEメンタルヘルス相談（心ほっとサポート@公立学校共済）【公立学校共済組合本部】 ○対応者：臨床心理士、公認心理師 ○対応時間：18:00～22:00（土・日・月曜 ※祝日、年末年始を含む） LINEで気軽に相談できる
	⑥メンタルヘルス相談（近畿中央病院メンタルヘルスセンター） ○対応者：臨床心理士、公認心理師 電話：072-781-3712（内線244） ○対応時間：9:00～17:15（完全予約制）（月～金曜 ※） 専門病院に相談したい
職場に関する相談窓口	教職員相談（福利厚生課 教職員相談室） ○対応者：職員相談員（教員OB） 電話：0120-774-860・078-362-3768 ○対応時間：10:00～17:00（月～金曜 ※） 職場・家庭の人間関係の悩みに経験豊富な教員OBが対応

※祝日、年末年始を除く

リワーク支援プログラム

スムーズな復職と再度の病気休暇等の取得の防止を目指し、専門医療機関である近畿中央病院においてストレス対処法のプログラムを実施

メニュー	概要	対象時期				
プレリワーク プログラム	療養中の方が第一歩を踏み出すためのプログラム 参加者との交流会や療養中の過ごし方のヒントとなるワークを実施 ○対 象 者：精神疾患により療養中の学校に勤務する教員、事務職員、技能労務職員など※ ○時期・日数：5～7月・全5回（1回だけでも可） ○実施場所：神戸市及び加古川市（R7は西宮市と加古川市） ○内 容：グループワーク、交流会 等 ○申込方法：所属の学校を通して県教委へ、または近畿中央病院へ直接申込	療養中 〔回復期 リハビリ期〕				
		<table><tr><th>R5実績</th><th>R6実績</th></tr><tr><td>6人</td><td>15人</td></tr></table>	R5実績	R6実績	6人	15人
R5実績	R6実績					
6人	15人					
リワーク支援 プログラム	療養中の教員を対象とした約3ヶ月のプログラム グループで活動しながら復職と再発防止を目指す ○対 象 者：精神疾患により療養中の学校に勤務する教員※ ○時期・日数：第1期8～10月/第2期11月～2月・各期21回 ○場 所：近畿中央病院（伊丹市） ○内 容：集団精神療法、模擬授業、グループワーク等 ○申込方法：所属の所属の学校を通して県教委へ、または近畿中央病院へ直接申込	療養中 〔リハビリ期〕				
		<table><tr><th>R5実績</th><th>R6実績</th></tr><tr><td>10人</td><td>8人</td></tr></table>	R5実績	R6実績	10人	8人
R5実績	R6実績					
10人	8人					
各所属において「プレ出勤」の実施（次ページで詳細説明）						
教員フォロー アップ プログラム	再発防止を目的としたプログラム。仲間やスタッフと交流しながら、安定した勤務を目指す。 ○対 象 者：前年度及び当該年度に復帰した学校に勤務する教員※ ○時期・日数：4～7月・全7回（1回だけでも可） ○場 所：近畿中央病院（伊丹市） ○内 容：セルフチェックのワーク、交流会 等 ○申込方法：所属の所属の学校を通して県教委へ申込	復職後				
		<table><tr><th>R5実績</th><th>R6実績</th></tr><tr><td>14人</td><td>17人</td></tr></table>	R5実績	R6実績	14人	17人
R5実績	R6実績					
14人	17人					

※県立または市町組合立学校に勤務する県費負担教職員に限る

学校支援専門員、メンタルヘルスアドバイザー（学校問題サポートチーム）

学校支援専門員（校長OB）及びメンタルヘルスアドバイザー（臨床心理士）を教育事務所に配置し、心の健康の重要性を啓発して不調の「気づき」を促すなど、早期発見と早期対応に力点を置いた取組を進めるとともに、円滑な職場復帰と再発防止に取り組む。

（二次予防、三次予防）

区 分	学校支援専門員（校長OB）		メンタルヘルスアドバイザー（臨床心理士）
業務内容	・ プレ出勤の企画立案 ・ リワーク支援プログラムの周知、参加促進 ・ 管理職、主治医との連携 ・ 市町教委、学校との連携コーディネート		・ 療養者に対するカウンセリング（教職員の把握、病状の把握） ・ 個人の状況に応じた職場復帰支援策のアドバイス ・ 療養者がいる学校での出張相談会 メンタルヘルス研修会の実施
配置先 (管轄区域) 及び人数	阪神教育事務所 (阪神、神戸、丹波)	2 名	3 名
	播磨東教育事務所 (播磨東、淡路)	1 名	1 名
	播磨西教育事務所 (播磨西、但馬)	1 名	1 名
利用方法	学校を通して、教育事務所へ申込		

プレ出勤制度

精神疾患等により長期間病気休暇、休職していた教職員が、職場復帰前に一定期間の準備期間を経験することで、復帰・復職に対する不安を解消し、円滑な職場復帰を図る。
(三次予防)

● プレ出勤の概要

項目	内容
①対象者	精神性疾患等により長期間病気休暇・休職中の県立学校教職員及び県費負担教職員で希望する者
②実施期間	原則として4週間
③実施場所	対象者の所属する職場
④留意事項	公務災害、通勤災害の対象外となるため、学校厚生会の助成事業（職場復帰助成）を適用

● 病気休暇・休職から復帰の流れ

病気休暇・休職

- 本人・学校長・主治医の相談
- 職場での共通理解

プレ出勤可能の診断

- 主治医の診断書

プレ出勤申請

- 実施計画書作成
- 職場の体制づくり
- 児童生徒・保護者への説明（必要に応じて）

プレ出勤実施

職場復帰

● プレ出勤実施内容の一例

【教員の場合】

段階	時間	内容
第1段階 職場の雰囲気 に慣れる	週1～2日 1日2～3時間程度	○同僚とコミュニケーションをとる ○読書 等
第2段階 職務に慣れる	週1～3日 1日2～3時間程度	○補助的作業 ○教材研究 等
第3段階 職務に慣れる	週2～4日 1日4時間程度	○給食・清掃指導 ○指導案作成 等
第4段階 児童生徒との 関係に慣れる	週2～4日 1日4時間程度	○授業参観 ○給食・清掃指導 ○模擬授業の実施等

【事務職員等の場合】

段階	時間	内容
第1段階 職場の雰囲気 に慣れる	週1～2日 1日2～3時間程度	○同僚とコミュニケーションをとる ○読書 等
第2段階 職務に慣れる	週1～3日 1日4時間程度	○環境整備 ○事務補助 等
第3段階 職務に慣れる	週2～4日 1日4時間程度	○通常職務の準備 ○事務補助 等

教職員の皆さん

お悩みごと、ありませんか？



1 心の健康に関する相談窓口

QRコードをクリックすると、メール作成画面が起動またはリンク先へ移動します

①	教職員メンタルヘルス相談 対応者：臨床心理士 対応時間：9:00～17:00（月～金曜 ※） 特徴：面談は予約制。出張研修会や相談会も実施 メール受付も可。mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp	こころの悩みの相談がしたい 【公立学校共済組合兵庫支部】 電話：0120-165-565	
②	教職員電話相談 24 対応者：保健師等の専門家 特徴：心のほか、身体に関する悩みにも対応	24 時間、年中無休で相談できる 【公立学校共済組合本部】 電話：0800-777-8349	
③	電話・面談メンタルヘルス相談 対応者：臨床心理士 対応時間：【電話】10:00～22:00（月～土曜 ※） 【面談】10:00～20:00（月～土曜 ※） 特徴：面談は予約制	仕事の後に相談したい 【公立学校共済組合本部】 電話：0800-700-5680	
④	こころの web 相談 対応者：臨床心理士 対応時間：24 時間対応可能（年中無休） 受付フォーム： https://www.mh-c.jp/ ログイン番号：783269	電話は話しづらいけど、悩みを相談したい 【公立学校共済組合本部】	
⑤	LINEメンタルヘルス相談（心ほっとサポート@公立学校共済） 【公立学校共済組合本部】 対応者：臨床心理士、公認心理師 対応時間：18:00～22:00（土・日・月曜 ※祝日、年末年始を含む）	LINE で気軽に相談できる	
⑥	メンタルヘルス相談（近畿中央病院メンタルヘルスセンター） 対応者：臨床心理士、公認心理師 対応時間：9:00～17:15（月～金曜 ※） 特徴：完全予約制。オンライン面談可能	電話：072-781-3712（内線 244） 専門病院に相談したい	

2 職場に関する相談窓口

教職員相談（兵庫県教育委員会事務局福利厚生課 教職員相談室） 対応者：職員相談員（教員 OB） 対応時間：10:00～17:00（月～金曜 ※） 特徴：職場・家庭の人間関係の悩みに経験豊富な教員 OB が対応 メール受付も可。fukurikousei_soudan@pref.hyogo.lg.jp	電話：0120-774-860・078-362-3768	
--	-------------------------------------	--

※祝日、年末年始を除く

あなたの希望に合う相談窓口は・・・

