

# 教職員メンタルヘルス通信

Vol.53 2021年6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「コロナ禍におけるメンタルヘルス」です。



2021年5月28日、第3回目の緊急事態宣言の更なる延長が決定されました。感染拡大が止まらないことと、各地での病床の逼迫が続いているからです。緊張感を緩めることなく国民一人ひとりが対応して行くことが求められています。しかし、昨年4月の第1回の緊急事態宣言から、1年以上もの未知のウイルスとの闘いによって、私たちに

は予想以上のストレスが蓄積されているのではないかと危惧されます。

そのため、今回はコロナ禍におけるメンタルヘルスについて考えてみたいと思います。

## 危機の時こそ、「リスクコミュニケーション」が重要です

リスクコミュニケーションとは、「リスクのより適切なマネジメントのために、社会の各層が対話・共考・協働を通じて、多様な情報及び見方の共有を図る活動」とされています。

- 文部科学省（2014）

また、リスクコミュニケーションの目的について、

- ① リスクとその対処法に関する**教育・啓発**、
  - ② リスクに関する**訓練と行動変容の喚起**、
  - ③ リスク評価・リスク管理機関等に対する**信頼の醸成**、
  - ④ リスクに関わる**意思決定への利害関係者や公衆の参加**と紛争解決、
- の4点を挙げています。（International Risk Governance Council より）

つまり、未曾有のこのコロナ危機を乗り越えるためには、直面するリスクに対して、それに関係する人々（学校であれば、教職員、生徒・保護者、地域の人々、そして校医やSC等の専門家など）が、知見を出し合い、互いの立場を尊重し合って対話を重ねていくことが必要だと言えます。

そして、話し合った結果を分かり易く、丁寧に、具体的に発信しなければなりません。

**特に、長期化しているウイルスとの共存の生活においては、情報をどのように発信・伝達していくかは、コロナ対策の重要な鍵と言えるでしょう。**

第1次の緊急事態宣言下、マスクやトイレットペーパーが一瞬にして、店頭から無くなるといった社会現象が起きたことや、いまだに消えない感染者や医療従事者への偏見等は、情報の理解や伝達が正しく機能していない証とも言えます。

情報の発信者は、受け取る側の視点に立って、明確なメッセージを伝えていく努力が必要です。一方、情報の受け手は、自分にとって都合のいい情報だけを受け取り、都合良く解釈する傾向があります。私たち一人ひとりが周囲に溢れる様々な情報に対して、リスクコミュニケーションの視点から見直し、振り回されないことが、メンタルヘルスにとって大切です。



## 次に、「援助希求態度」の大切さについて考えてみます

援助希求態度とは、「何か問題を抱えた時に周囲に助けを求めるといふ意思あるいは行動」のことです。(2016年 高城, 熊田)

コロナは、症状への悪化に伴う恐怖と同時に、感染することによって家族や社会から隔離されてしまうという不安があります。濃厚接触者となるだけでも行動が制限されます。しかし、辛い時こそ人は人との結びつきで救われてきたのは、災害大国の日本の教訓となっています。

**コロナ禍の今こそ、私たちは互いに辛い気持ちや苦しい状況を周囲の人々に打ち明け、助けを求めることが必要となっています。**

誰もが自分のことだけで精一杯なのかも知れませんが、互いを思い遣る眼差しや一言の言葉かけが、どれほど救いとなったかという経験はあるのではないのでしょうか。

**ともすれば孤立しやすい現代社会、地域や職場の中で、リーダーが率先して援助希求の行動をとることで、「助け合う」機運が生まれ、豊かなつながりある組織が構築されていくことでしょう。豊かなつながりに包まれた安心感が、メンタルヘルスにとって大切な環境となります。**

「辛くなったら、話してみよう。たとえ、あなた一人で解決できなくても、一緒に考えてくれるひとが、そこにいるよ。

辛そうな人がいたら、聞いてあげよう。たとえ、あなた一人で解決してあげられなくても、一緒に救いを求めてあげることができるよ。

救いを求める人、救いを求められる人、みんな勇敢なスーパースターだ。」

自他の命を大切にすることを育む教育支援に向けて (兵庫県心の教育総合センターより)

### <オンライン面談も受け付けています>

フィジカルディスタンスを保ちながら、皆様のご相談に対応できるようにオンライン面談の受付を開始しています。皆さまの心に寄り添う対応を心がけてお話を聴きたいです。詳しくは公立共済のHPをご覧ください。



### 【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

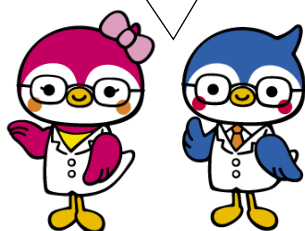
公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧いただけます。  
<http://www.hyogo-c.ed.jp/~fukuri-bo/mentalhelthhome.html>



## 教職員メンタルヘルス相談センター

臨床心理士が、こころの健康に関して、電話、面接、メール等による相談を受け付けています。なお、面接(Webexのオンライン面接)をご希望の場合は、予約が必要です。

お気軽にご利用ください



相談用電話: 0120-165-565 (フリーダイヤル)

相談用メールアドレス: mental\_soudan@pref.hyogo.lg.jp

受付: 月曜日～金曜日 9:00～17:00 (土日祝: お休み)

センター所在地: 兵庫県庁1号館別館

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