

教職員メンタルヘルス通信 vol. 2

平成 21 年 10 月発行

秋は学校行事の多い季節ですね。子どもたちとともに、さわやかな季節を楽しみたいものですが、今年は新型インフルエンザの影響もあり、気がもめるところです。そんな時には「心身の健康」に留意したいものです。

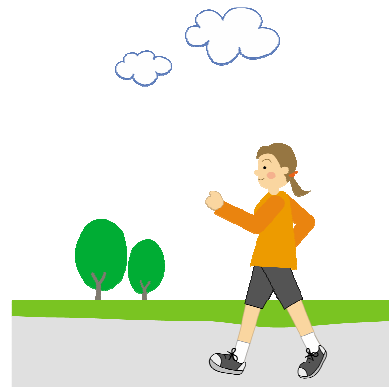
1. 教職員メンタルヘルス相談センターからの活動報告

おかげさまで教職員メンタルヘルス相談センターが発足して半年が経ちました。この間、多くの方々から、電話やメールによるご相談、また、来庁による面接相談をご利用いただきました。6月下旬からは出張相談会・研修会も本格的に始動しています。出張研修会は、9月末までに県内25ヶ所で開催させていただき、700名以上の教職員の方々と一緒に、心の健康の大切さについて考えることができました。また、相談会へのご依頼も多数いただいています。このように、少しずつではありますが、着実に歩むことができた半年でした。

さて、出張研修会を受講された方に、終了後、アンケートにお答えいただきました。お寄せいただいたご意見・ご感想の中から、いくつかの声を紹介します。

< 出張研修会の受講者からの声 >

- ・「ストレスについての知識が増えたのでよかった」
- ・「ストレスに気づくことが第一とわかり、ストレスと上手につき合っていきたいと思う」
- ・「自分を振り返る良い機会になった」
- ・「自分の感情をきちんと感じてみる時間が持てた」
- ・「自分の心と体がかなり疲れていることがわかった」
- ・「リラクゼーション法やストレスチェックなど、実践的な内容でとてもためになった」
- ・「事例研究など、学校現場に役立つ内容で有意義だった」
- ・「チェックリストで、『ああ、自分ってこうなんだ』と発見でき、楽しかった」
- ・「自分のことはもちろん、家族や周囲の人のメンタルヘルスを大切にしていきたいと思った」



アンケートにお答えくださった方の94%が、「ストレスやメンタルヘルスについての知識が増えた」と回答してくださいました。ご意見・ご感想をお寄せくださった皆さま、本当にありがとうございました。今後もできるだけ多くの研修の機会をもち、皆さまにお目にかかりたいと思っています。

出張相談会・研修会は、学校単位（市町単位等広域も可）で申し込んでいただけます。研修会の内容は、ご依頼先のご要望により組み立てることができます。教職員個人の方へは、電話・メール・面接による相談も随時実施していますので、どうぞご利用ください。

2. 知っておきたい心の病気：うつ病

働く人がかかりやすい心の病気として、まず名前があがるのが「うつ病」です。うつ病とはどんなものが少しだけ知っておきましょう。そうすると、もし自分や周囲の人の心が不調におちいった時、早めに気づくことができます。



うつ病は、日本人の15人に1人が一生のうちに一度はかかると言われている心の病気で、この20年間でうつ病の受診者数は約5倍になっていると言われていています。症状の出方は人によって異なりますが、多くの人が、まず、「1日中ひどく憂うつ(悲しい、寂しい、空しい)」、「何をやってもつまらないし、喜びを感じない」というような心の状態におちいります。こういった状態に伴い、気力の低下、仕事の能率の悪化、何も手につかない、物事の判断ができなくなる、などの精神症状も見られるようになります。加えて、眠れない、疲れやすい、食欲がわかないなどの身体症状が出ることを覚えておいてください。このような心身の症状が長く続くようであれば、相談機関にかかるか、医療機関を受診することを強くお勧めします。

では、どのようなことがきっかけでうつ病になってしまうのでしょうか？うつ病になりやすい性格として昔からよく言われているのは、几帳面、完璧主義、強い正義感や責任感、SOSを出すのが苦手、必要以上に周囲に気を遣うなどです。こういった性格傾向に、対人関係、環境の変化、ストレスなどが加わって発症し、抗うつ薬による治療が有効な病気と捉えられていました。しかしながら、近年、従来とは異なる新しいタイプのうつ病が報告されており、発症要因や症状が多様化し、抗うつ薬が効かない症例もみられます。また、比較的若い世代での増加も認められるようになりました。どのタイプのうつ病であっても、回復までの治療期間は人によってさまざま、再発の可能性も高く、治療が困難な病の一つと言えます。

もし、うつ病と診断された場合は、まずは心身を休養させることです。また、同僚や家族にうつ病の人がいれば、励ましすぎたり、病気の原因を追求しすぎたりせず、医療機関をうまく利用しながらゆっくり休ませてあげること、そして、時には距離をおいて見守ってあげてください。うつ病だけではなく、普段から、十分な睡眠と栄養をとり、規則正しい生活を送ることは、心の健康にはとても大切なことです。

ところで、「教職員メンタルヘルス通信 vol.1」でご紹介した「メンタルヘルスチェック」はいかがでしたか？ご自分の心の健康状態が思っていたよりも悪いと気づき、相談のお電話を下された方もいらっしゃいました。時々、自分の「こころ」をゆっくり見つめることも大切ですね。



< 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
臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談ください。

