

# 教職員メンタルヘルス通信

Vol. 8 平成 22 年 9 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！



今回の教職員メンタルヘルス通信のテーマは「ストレス耐性」です。

どんな仕事においても、ストレスと無関係ではられません。むしろ、自分に合った予防策を用意しておくことが、いい仕事につながるとも言えます。そこで、今回は「ストレス耐性チェックリスト」を掲載しました。『敵(ストレス)を知り、己を知れば、百戦危うからず』(孫子)です。セルフチェックにご活用ください。

## ストレス耐性度チェック

普段のあなたの態度や気持ちについてお尋ねします。各項目の中で、もっともよくあてはまると思われる段階にチェックをつけ、点数を合計しましょう。

質問項目	めったにない	ときどき	しばしば	いつも
1 冷静な判断をする	1	2	3	4
2 明朗である	1	2	3	4
3 表現する方である	1	2	3	4
4 毎日が楽しい	1	2	3	4
5 人の顔色が気になる	4	3	2	1
6 前向きである	1	2	3	4
7 つい他人がうらやましくなる	4	3	2	1
8 動くことが好き	1	2	3	4
9 人をとがめることがある	4	3	2	1
10 人の長所をみる	1	2	3	4
11 融通がきくタイプだ	1	2	3	4
12 手紙の返事をすぐ書く	1	2	3	4
13 のんきである	1	2	3	4
14 事実を確かめる習慣を持つ	1	2	3	4
15 周囲への配慮を忘れない	1	2	3	4
16 感謝の心をいつも持っている	1	2	3	4
17 友人が多い	1	2	3	4
18 家庭の問題を抱えている	4	3	2	1
19 仕事がつい	4	3	2	1
20 どんなことにも興味を持てる	1	2	3	4
各段階の合計	点	点	点	点

日本大学の桂・村上氏らの開発によるものを参考に作成しました。  
参考文献「職場のメンタルヘルス対策の実務と法」民事法研究会

総合計

点



結果は裏面に！

# ★ 結果発表 ★

いかがでしたか。合計得点別にワンポイントアドバイスを用意しました。ご活用ください。

20~40点

## 変化に反応しやすいタイプ

例えば、季節の変わり目に体調を崩しやすいなど、変化を敏感に察知するタイプです。そのアンテナの高さがあなたの強み。何かよからぬ気配をキャッチしたら、早めに手を打ち、ピンチをチャンスにつなげましょう。



40~50点

## 平均的なタイプ

安心しました？ それとも、ちょっと拍子抜けした気分？ でも、よい状態をキープすることは、とても大事ですよ。



50~80点

## ストレスに強いタイプ

周りの人たちはあなたのことを「不死身」だと思っているかも？ その打たれ強さをみんなに分けてあげましょう！



自分を見つめるもう一人の自分

## 「メタ認知」って何？

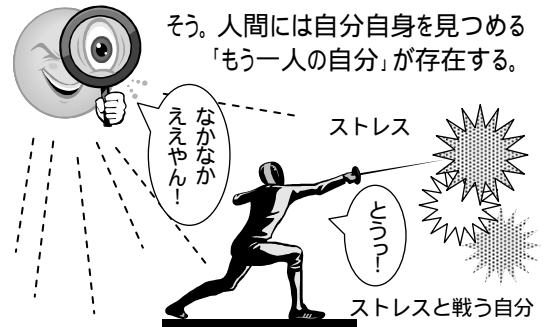
質問に対して「自分はどれくらい当てはまるかな？」と考える仕組み（認知）のことを「メタ認知」といいます。つまり、「自分を見つめるもう一人の自分」のことです。自分の仕事や役割を理解することができるのは、この「メタ認知」があるからです。

しかし、この「メタ認知」があまりにも強過ぎると、自然な動きや感情に影響が生じる可能性があります。

例えば、『いつも他人の視線がすごく気になってしまふ』という人は、本当に他人から注目されているのではなく、「メタ認知」に縛られ過ぎているために、そのように感じてしまうのかもしれません。

とは言え、こうした「自分はこれでいいのかな？」という悩みは、永遠に続くものなのかもしれませんね。

自分を見つめる自分



そう。人間には自分自身を見つめる「もう一人の自分」が存在する。

ストレスと戦う自分

自分を見つめる自分



でも、こんな時にも自分を客観的に見ているのはちょっと怖い...

そういえば、笑ってる時ってあれこれ忘れてますよね！

## 御礼

THANK YOU

この夏、教職員メンタルヘルス相談センターは、県下の多くの会場で研修を実施させて頂くことができました。本当に有難うございました！

次回の通信では、「メンタルヘルス研修」を特集します。お楽しみに！



公立学校共済組合からのお知らせ

## 教職員メンタルヘルス相談センター



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 2号館 11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：教職員メンタルヘルス相談センター・兵庫県教育委員会事務局教職員課