

教職員メンタルヘルス通信

Vol.30 平成27年1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「ソーシャルサポート」です。

「末年」を迎えました。羊は群れをなし行動するため社会の安泰や平和をもたらすそうです。そこで今回のテーマは「ソーシャルサポート」としました。学年末は特に業務に追われる時期です。心身の健康に留意され、この時期をお過ごしください。心身の不調を感じる時や、困っているときに話しを聴いてもらって楽になったり、すっきりすることがあります。周りの人（家族、友人・知人、職場の同僚 etc.）からの有形無形の援助をソーシャルサポート（社会的支援）と言います。同じようなストレス状況にあっても、その人が得られるソーシャルサポートの有無によって、健康状態は大きく変わってくるそうです。

ソーシャルサポートは次の5つに分けられます。

今年度のチーム力を再確認！

【情報的サポート】

問題解決につながる
アドバイスや
情報の提供

【道具的サポート】

実際に手伝いや
手助けをする

【情緒的サポート】

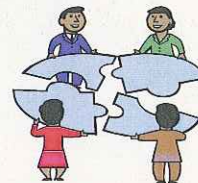
励ましや共感
話を聴く・相談にのる

【評価的サポート】

行動や意見、態度を
肯定的に評価する

【交友的サポート】

仲間として一緒に
遊びに行く



- サポートし合っていますか？
- 役割分担できていますか？
- ひとりに負担をかけすぎていませんか？
- 仲間がいますか？
- 心の余裕をなくしていませんか？

いつものその人らしくないようなサインを発している人はいませんか？その人らしくないサインに気付いたらまず声をかけてみましょう。職場全体のストレスを減少させるにはお互いの気遣いが大切です。

メンタルヘルスの 同僚チェックシート

心配だなと思う仲間はいませんか？



勤務面で

- 遅刻や早退・無断欠勤が増えた
- 教育活動で「うっかりミス」が目立つようになった
- 仕事への責任が低下し他人任せにするようになった
- 教育活動への意欲・やる気が感じられなくなる
- 机の上をはじめ、整理整頓や後片付けをしなくなる
- 提出書類などの期限を守らないことが増えた
- 同僚との会話が減った
- 保護者をはじめ、外部からのクレームが増えた
- 児童生徒に感情をぶつけることが増えた
- 仕事を「やめたい」などと言うようになった

言動面で

- 身だしなみや態度に乱れが見られる
- 職員室で眠たそうにしていたり、居眠りしたりする
- 顔色がさえず、体調が悪そうに見える
- アルコールのにおいを漂わせていることがある
- 「疲れた」「だるい」などの言葉を連発している
- 喜怒哀楽が激しくなった（表情が乏しくなった）
- 考え込んだり、ひとり言・ひとり笑いをしている
- 意味不明のことや、ふさわしくない言動が増えた
- たばこやコーヒーなどの嗜好品が増えた
- 目立ってやせてきた

<教職員のためのメンタルヘルスガイド 東京法規出版より>

チェックの数が多いと思われる場合は、仲間としてできるサポートを考えてみましょう！

声かけポイント



- ◎「心配している」「気にしているよ」と相手への気持ちや配慮を伝える。
- ◎普段から「おはよう」「ありがとう」など、挨拶や言葉かけを絶やさずに。
- ◎可能な範囲で管理職や信頼できる同僚などに相談する（一人で抱え込まない）。

自分の身は自分で守る！ 自己チェックシート



以前に比べてどうですか？

学校で

- 遅刻や早退、無断欠勤などが増えた
- 仕事での「うっかりミス」が増えた
- 「仕事の能率が落ちた」と感じることもある
- 仕事に対する意欲の低下を感じる
- 整理整頓や後始末が出来なくなってきている
- 職員室での会話が減った
- 児童生徒と話をするのが面倒だと思ふようになった
- イライラして児童生徒に感情をぶつけてしまうことが増えた
- 管理職や同僚とのコミュニケーションをとるのが億劫に感じるが増えた
- 保護者と連絡を取るのが、億劫に感じるが増えた

日常生活で

- 以前より疲れやすくなった
- 最近、イライラすることが増え、怒りっぽくなった
- めまいや動悸がする
- 最近、食欲があまりない。または暴飲暴食することがある
- たばこやコーヒー、酒類など嗜好品の量が増えた
- 金銭の乱費が増えた
- 寝つきが悪かったり、夜中に起きてしまったりする
- ちょっとしたことでも、誰かに電話したくなる
- 些細なことでもよくよすることが増えた
- 最近、他人の目が気になる



ソーシャルサポートの効果

該当する項目数が多いほど、ストレスが蓄積しています。

従来、ストレスとは「ストレッサーがストレスを引き起こす」という一方的なストレスモデルでした。ラザルスらの理論は「環境と人間は相互に影響を及ぼし合う」という考えに基づいており、ストレス判断は「無関係」「無害-肯定」「ストレスフル」の3種類に区別され、本人の今までの価値や物の見方・考え方が影響していると言っています。

また、ストレスコーピング（ストレス対処法）の成否を規定する要因として、自身に対する問題解決のスキルなどと並んでソーシャルサポートの役割を指摘しました。問題を抱えた個人には、特に情緒的サポートの効果が大きいそうです。過剰なストレスが生じたときでも周りに支えてくれる人がいれば問題に向き合えるということを示しています。多くの研究者が、人間関係の豊かな人、人的ネットワークの充実している人は、孤立している人よりもストレスに強いことを指摘しています。

＜河野慶三（1999）健康保持とストレス現代のエスプリ別冊 ストレスの臨床 至文堂 pp50-59＞

普段から人とのネットワークづくりを大切にしたいものです。

情緒的サポート

普段からサポートされる人であったり、サポートを担える人だったいしていますか！

- 一 会うと心が落ち着き安心できる人
- 一 気持ちの通じ合う人
- 一 寄り添って、あなたの気持ちを敏感に察してくれる人
- 一 あなたを、日頃から認め評価してくれる人
- 一 あなたを信じてあなたを思うようにさせてくれる人
- 一 あなたの喜びを自分のことのように喜んでくれる人
- 一 個人的な気持ちや秘密を打ち明けられることのできる人
- 一 お互い考えや将来のことなどを話し合うことのできる人

【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

道具的サポート

- 一 分からないことがあるとよく教えてくれる人
- 一 経済的に困っているとき頼りになる人
- 一 寝込んでいるときに身の回りの世話をしてくれる人
- 一 引越しのとき手伝ってくれる人
- 一 家事を手伝ってくれたり、手伝ってくれる人



受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00
場所：兵庫県庁 1号館別館 地下2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。

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。