

教職員メンタルヘルス通信

Vol. 40 平成 30 年 3 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関する情報をお届けします。

よろしく
お願いします！



日差しに春の息吹を感じるこの頃です。年度末を迎え、先生方におかれましてはお忙しい毎日をお過ごしでしょうか。卒業式・終業式・新年度準備など、なにかと慌ただしい時期ですが、身体の健康はもとよりメンタルヘルスにも留意され、ご自身のペースを大切にしながらお過ごしください。

教職員メンタルヘルス相談センターからの活動報告

<利用状況>

教職員メンタルヘルス相談センターは、今年度も多くの教職員の方々に、電話やメールによる相談、来庁されての面接相談をご利用いただきました。また、小・中・高・特別支援学校、教育委員会などから研修依頼を受け、出張研修会を実施いたしました。出張研修会は、個別相談とは異なり、教職員メンタルヘルス相談員が学校や教育関係機関に出向き、特に予防的観点から、メンタルヘルスに関する研修を行うものです。今年度は、1月末までに県内延べ49か所で実施し、約2,200名の教職員の方々に受講していただきました。

<研修内容>

研修会では、ストレス反応やメンタルヘルスのための「セルフケア」についての講義のほか、「呼吸法」（メンタル通信 vol.25,34,35 掲載）や「ストレッチ」など、参加体験型の要素を随所に取り入れました。また、管理職研修では、メンタルヘルス不調者の早期発見や早期対応・相談・職場復帰などの「ラインケア」について講演し、「傾聴」を心がけ、話したり聴いたりグループワークを行いました。

<感想>

研修後、互いの話を聴き合ったり深呼吸したりする時間が持てたことは、自分自身のリラックスタイムになったとの感想を多くいただきました。その一部をご紹介します。

また、出張研修会でも紹介している「セルフケア」につきましては、ご自身の心と体をストレスから守るための日々のストレスマネジメントとして、次ページに記載していますので是非お試しください。

<受講者の皆さんの「声」>

<各学校研修会>

- ・リラックスの仕方がよく分かった。
これからの生活の中で取り入れたい。
- ・複数回目の参加なので、ストレスマネジメントが年々分かるようになってきた。

<事務職員研修会>

- ・嫌なことがあっても一人で悩まず、相談したい。
また、相談できる相手を学校の中で作りたい。
- ・自分がリラックスの仕方を体験することで、周りの人にも勧めやすくなる。

<管理職研修会>

- ・ゆっくりとした時間の中で、自分と向き合うことができた。
- ・セルフケア・ラインケアの必要性に気づいた。
日々の教職員とのコミュニケーションを大切にしていきたい。

<初任者・二年次研修会>

- ・子どもたちのメンタルケアと同様、自分自身のメンタルケアを行う大切さを改めて感じた。
- ・今は大きなストレスを感じていないが、これから役立つことをたくさん知ることができた。

出張研修会のひとコマ（ワークを取り入れながら）

○「セルフケア」～心と体をストレスから守るために、試してみましよう！！～

(1)「呼吸法(腹式呼吸)」

4（吸う）・2（止める）・8（吐く）法。短時間で簡単に行えます。

(2)「ストレッチ」

筋肉をゆっくり伸ばす。心身がリラックスできます。

(3)「適度な運動」

楽しむという感覚で取り組みましょう。

(4)「快適な睡眠」

心身の疲れをとる一番良い方法です。脳の疲労も回復します。

(5)「親しい人たちとの交流」

話をすると気持ちが整理され、解決策がみえることがあります。

聴き手は頷いたり相槌を打ったりしながら、受容的に聴きます。

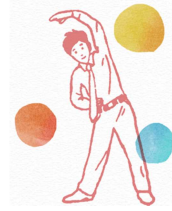
(6)「笑う」

思い切り笑うと、免疫力が高まります。

(7)「仕事から離れた趣味を持つ」

仕事から離れるという実感が、新たな人間関係を生み、生活の幅が広がります。

参考：厚生労働省（2017）『心の耳』働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <http://kokoro.mhlw.go.jp>



○「ラインケア・4つの基本を忘れずに！！」～管理職研修から～

①観察・・・いつもと様子の違う職員はいませんか？

②声掛け・・・小さな変化でも気づいたら声かけしましょう。

③傾聴・・・受容する聞き役に！！ 相談事はメモをとるなどしましょう。

④連携・・・心のケアが必要だと感じたら、他機関との連携を！！

参考：牧由美子 伊藤美奈子 小澤美代子 河村茂雄

「教職員のためのメンタルヘルス ハンドブック元気な明日をつくる！」 社会保険出版社



来年度も電話・メールによる相談、来庁による面接相談、出張研修会には、引き続き当センターをご活用くださいますようお願いいたします。

【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

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。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁1号館別館

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：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・兵庫県教育委員会事務局教職員課