



今回のテーマ：職場の環境改善

立春とはまだ名ばかりの寒さですが、いかがおすごしでしょうか。年度末や来年度に向けてなにかと慌ただしい毎日かと思えます。今回は、働く方のメンタルヘルスと関係のある職場の環境改善についてお伝えします。

職場の環境改善とメンタルヘルスとの関係

職場の環境改善とは、働く方が主体となって安全で健康的な働きやすい職場を目指すことです。

メンタルヘルスと聞くと、人間関係やセルフケアなどに目が向がちです。しかし、仕事に関するメンタルヘルスの不調にはいくつかの要因が関連しあっているため、幅広い視点でとらえることが重要となります。一見するとメンタルヘルスに直接関係のなさそうな環境要因でも、それらを改善することが仕事の効率化やチームワークづくりなどメンタルヘルス不調の予防に役立つ場合があります。

厚生労働省の職場環境改善のためのヒント集「メンタルヘルスアクションチェックリスト」には、「暑さ・寒さ・音などの環境を快適にする」「職場レイアウトを工夫する」「指示や表示を分かりやすくする」「物品の整理整頓をする」などが挙げられています。

この機会に、メンタルヘルスのための環境改善を考えてみませんか？

暑さ・寒さ

音

明るさ

トイレ・休憩スペース

座席配置

整理整頓

参考：「いきいき職場づくりのための参加型職場環境改善の手引き」
平成27年度厚生労働科学研究費補助金事業（労働安全衛生総合）



このような働きにくさを感じませんか？

- ・筆記用具入れが満杯で取り出しにくい
- ・共有の備品が行方不明になる

- ・机の上が平積みされた書類で埋まっている
- ・必要な書類がすぐに見つからない
- ・隣の机から書類や物がなだれおちてくる

- ・PCを置くスペースがない
- ・デスクトップに付箋がびっしり貼られたまま

- ・机の下や横に、私物のカゴや段ボールがあふれている
- ・持ち主不明の物が長期間置きっぱなし

- ・開かずの引き出しがある
- ・仕事と関係のないもので占領されている

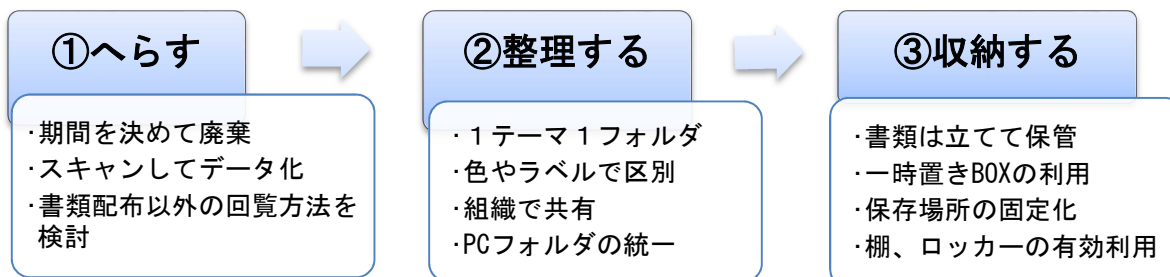
他にも、冷暖房が効かない（効きすぎる）・まわりの音が気になる・座席がせまい等、あらためて見回してみると自分や周囲が働きにくさを感じていることに気がつくかもしれませんね。

職場の環境改善の進め方

厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト<こころの耳>には、「メンタルヘルスアクションチェックリスト」の他にも、さまざまな業界・現場での良好事例が具体的に掲載されています。(職場環境改善ツール <http://kokoro.mhlw.go.jp/manual/>)



例) 書類の整理整頓



職場のことをよく知っているのはその職場で働いている方々です。学校現場で働く方にとっての快適な環境は、教育の独自の文化や各学校をとりまく地域の環境、そして教職員の構成などによって変化しつづけます。それぞれの職場で、チェックリストの項目などから今ある資源を生かしながら簡単にできそうなことを探してみてください。

主体的な取り組みを継続するコツは、「学校全体で参加する」「まずは、良いところ・できているところに目をむける」「完璧を目指さずスモールステップで取り組む」「個人の価値観・自由度を保障する」です。

また、職場の環境改善に関心はあっても「今は余裕がない」「忙しそうで周りに声をかけにくい」という方もいらっしゃるでしょう。そんな方はひとまず、ご自身の「今、できていること」を探してみましよう。「今、できていること」はその人・その職場の強みです。その強みに気がつくことが、メンタルヘルスのための第一歩になります。

ご存知ですか ～プレ出勤制度～

この制度は、精神疾患等で病気休暇又は休職中の教職員が、職場復帰前に段階的に勤務に慣れることで、円滑な職場復帰と、復帰後の再発の防止を目的としたものです。

対象者：精神性疾患等により病気休暇・休職中の県立学校教職員及び県費負担教職員で希望する方

実施期間：原則として4週間

実施場所：対象者の所属する職場

【問合せ先】各所属又は、兵庫県教育委員会事務局教職員課 電話：(078)362-3749

【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。是非どうぞ。

教職員メンタルヘルス通信

<https://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 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。