

ストレスと 上手につきあっていくために

～笑顔で過ごせる職場づくり～

『自分だけは大丈夫』本当にそうですか？

そう思っていたら・・・体の病気も心の病気も、自分への過信から
自覚できないほど、そーっとじわじわとストレスが心身に影響してくるものです。
頑張っているほど、そのストレスに気づきにくいので注意が必要です。

『自分の健康は、自分で守りましょう』

普段、私たちが体の健康を保つために、病気の予防として手洗いをしたり、
早めに寝て体調を整えたりするのと同じように、心の健康を保つためには、
ストレスとうまくつきあうことが必要です。自分自身で過剰なストレスに気づいたり、
自分に合う対処法を見つけ実践したりすること(セルフケア)が、とても大切なのです。

『でも、ひとりじゃないよ』

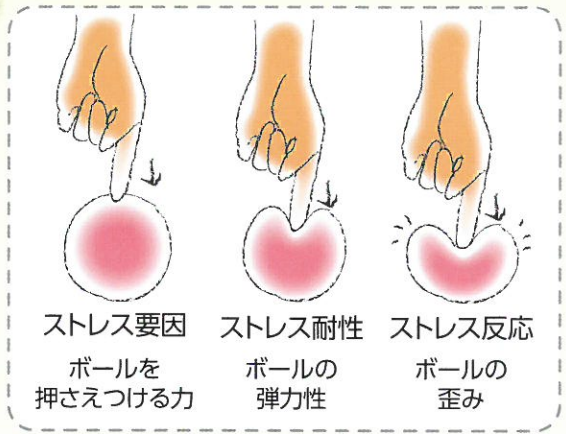
セルフケアとともに、心の不調にならないためには、同僚のサポートや管理職による
配慮・気配り、相談を行うこと(ラインによるケア)も欠かすことができません。
そうすることで、教職員が健康でいきいきと働くことができるのです。

今は大丈夫という人も、「心が少し疲れたな・・・」と感じたときや、
「少し元気がない仲間がいるな・・・」と気づいたとき、
このリーフレットをめぐっていただくと、メンタルヘルスのヒントがきっと見つかると思います。
子どもたちの笑顔を大切にしたいから、教職員も子どもたちに負けないうらいの笑顔で
過ごせる職場づくりに少しでも役立ててください。



ストレスってなあに？

心身の状態をボールに例えてみましょう。
 「ストレス要因(ストレッサー)」があると、ボールはへこんだ状態になります。これが「ストレス反応」です。
 「ストレス耐性」によって、ボールはへこんでも自然に元の状態に戻ることができます。
 誰もがへこんだり戻ったりしながら生活しています。



職業性ストレスが起こる仕組み

仕事上のストレス

職場環境、人間関係、仕事の質・量、役割責任、仕事上の葛藤など



個人の要因 性格、体質、ライフスタイルなど
 仕事外の要因 家庭生活、家族の心配事など
 ストレスを緩和するもの ... 職場の上司や同僚、家族からの支援、やりがい感など

ストレス反応

頭痛、不眠、食欲不振、イライラ、疲労感、不安感、ミスの増加など

対応せずに無理を重ねると...

疾病

うつ病、適応障害、不安障害、心身症など



ストレス反応を軽減するには...

仲間との一体感を深める

▶▶▶ 仲間同士でお互いの頑張りを言葉にして認め合ったり、悩みを語り合ったりすることで一体感が深まります。

自分ができていることを確認する

▶▶▶ しんどい時は、できていないことばかりに目が向きがちですが、今できていることを再確認してみましょう。

問題と向き合い、解決する

▶▶▶ 抱えている問題について、周囲の人に相談したり、協力を得たりすることにより、解決の糸口が見えてきます。

適度なストレスは「人生(生活)のスパイス」

適度な量のストレスは、人生(生活)を充実させるスパイスでもあります。ストレスがあるからこそ、それを“和らげたりかわしたりする知恵”、“乗り越えたときの喜びや自信”を得ることができるという良い面もあるといえます。ストレスをこわがらず、うまくつきあっていきましょう。

心と体を守るセルフケア

眠りましょう

疲労の回復には睡眠がいちばん!
できるだけ夜12時までに
就寝して、6~8時間
眠るように心がけましょう。



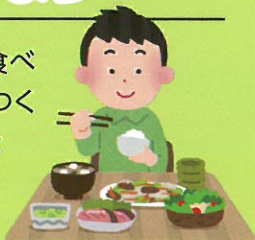
睡眠に問題があると…

- ★仕事の能率が低下する
- ★疲労が回復しなくなる
- ★生活習慣病やうつ病のリスクが高まる



食べましょう

三度の食事を規則正しく食べ
ましょう。健康な心と体をつく
るには、バランスよく栄養を
摂ることが大切です。



休憩しましょう

こまめな休憩はストレスをた
めにくくするだけでなく、仕事
の効率もアップさせます。意識
して仕事の合間に休憩をとり
ましょう。



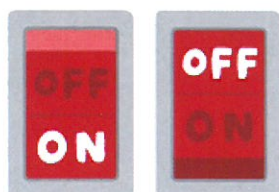
運動しましょう

ストレッチやウォーキングな
ど、短時間でも楽しみながら身
体を動かす習慣があると、
ストレス発散に役立ちます。



話しましょう

心に引っかかっている思いを
口に出すと、気持ちが楽になる
ことがあります。お互いに支え
合えるといいですね。



仕事のことがずっと頭から離れない…。こんな状態では気持ちが休まらず、“勤続疲労”に陥ってしまいます。オン・オフのスイッチを切り替えて、いっときすべてを忘れることで、心の充電ができますよ。でも、お酒やタバコなどは過度にならないように気をつけましょう。

休養のポイント

- 🌀 1日の疲れは、その日のうちにとる!
- 🌀 1週間の疲れは、週末にとる!!
- 🌀 1年の疲れは、長期休暇にとる!!!

管理職自身も セルフケアを!

役職が上になるほど、ストレスは多くなります。自分自身をいたわって、心身の健康を保ちましょう。

メンタル不調と対応事例

小学校

責任ある仕事を初めて任された。一方、担任のクラスでは保護者対応に配慮を要する児童への対応が必要となり戸惑っていたが、周りの人に弱音を吐けなかった。

Aさんは、初めて学年主任を任された。年度始めの様々な業務もあり、併せて学年団の先生から相談も受けたりしていた。

一方、Aさんは担任するクラスで保護者対応に配慮を要する児童への対応に戸惑っていたが、学年主任でもあり、責任感から「一人で頑張ろう」と他の先生に相談したり弱音を吐いたりできなかった。

そんな折、保護者からクレームが毎日のようにくるようになった。Aさんは、子どもへの対応や職務についての見通しが立たないことに対する不安感から、次第にイライラして、不眠となった。メンタルクリニックを受診し、薬を飲んで頑張っていたものの数ヵ月後には疲労困憊となり、就労意欲がなくなった。校長から休んだ方が良いと勧められ、Aさんは自宅療養し、病気休暇、休職となった。

Aさんは、主治医の意見を踏まえながら、生活リズムや体調を整え、就労意欲が出てきたタイミングで校長との面談の際に、職場復帰の意欲を伝えた。同じ学年団の先生が職場復帰プログラム支援パートナーになり、Aさんはその先生と復帰後も連携がとれ、気軽に話や相談もできるようになった。

中学校

全国大会をめざし、部活動指導を休日も休まず熱心に行っていたが、気づかないほど疲労蓄積し、大会終了後燃え尽きてしまった。

Bさんが担当している部活動は毎年全国大会に出場していたため、より指導には熱が入っていた。休日も休まず出勤し、指導を行った。その年も、全国大会をめざしていたので、朝早くから練習を行い、教科指導も熱心に頑張る日々だった。そんなとき、Bさんは担任のクラスの一部の生徒との関係が難しくなり、ストレスが溜まっていった。

全国大会の予選で惜しくも優勝できず、周囲の期待に沿えなかったとBさんは感じた。Bさんは責任感が強く、自分の指導が悪かったと自分自身を責めるようになった。疲れから発熱や吐き気、起きられないなどの症状が出た。休日の部活動指導にはなんとか出られるが、不眠、不安、嘔吐などのため、平日に休みが続くようになった。その後、Bさんはメンタルクリニックを受診し、病気休暇、休職となった。

Bさんの職場復帰にあたり、副担任が支援パートナーになり、復帰後も連携が取れるようになり、学年団の教職員も支援してくれた。また、校長が部活動の副担当を配置してくれるなど、Bさんは専門の実技指導のみ担当すれば良いように部活動業務を軽減してくれたことにより、部活動指導の負担感がなくなった。

高校

校務分掌の分担が重くなり、完璧主義のため、学級経営や教科指導が十分に行えないジレンマから仕事にのめり込み、不調に気づけなかった。

Cさんは、学級担任をしており、個に応じたきめ細かい学級経営や、休み時間や放課後に生徒の個別の質問に応じるなど生徒の希望する進路実現に向けての教科指導に熱心に取り組んでいた。

それらに並行して、校務分掌で、ある学校行事の中心的役割を担っており、その業務に授業以外の時間の大部分を費やすことになった。そのため、学級経営や教科指導にかかる時間が思うようにとれなくなり、自分がめざす学級経営や教科指導が十分に行えないことに焦りを感じるようになった。元来責任感が強く、複数の業務を果たせないのは自分の努力が足りないからだという思いが強くなり、以前にもまして仕事にのめり込むようになり、学校を退出するのが深夜になる日が続いた。

思いつめたように仕事をする様子や帰宅時間が遅いことを心配した校長が話を聞いたところ、不眠や食欲不振が続いていたので、メンタルクリニックの受診を勧め、病気休暇、退職となった。

職場復帰プログラム中は、校長や支援パートナーとの関係づくりを大切に、復帰後も連携を取りやすくした。また、学校行事等については、特定の人に業務が集中しないよう、校務分掌全体または学校全体で取り組むよう体制を整えた。

特別支援学校

転勤後、同僚から授業の内容に関し助言され、自分の指導方法に自信がなくなった。家族の問題も重なり、同僚への相談は忙しいから迷惑になると考えてしまった。

Dさんは、転勤してEさんとFさんの3人で中学部のクラスを担当することになった。Dさんは、子どもたちのペースを大事にゆったりと授業をするという指導方針で授業をしていた前任校とは、この学校の授業の進め方は少し違うなと感じていた。1か月程過ぎてやっと少し学校に慣れてきたなと感じ始めていたある日、同僚のEさんから「もっと子どもたちに厳しくしないとだめよ！何を目標に指導しているか分からない。」と授業の内容に関し助言された。前任校では言われなかったことを言われたことにより、方針の違いを感じ戸惑い、自分の指導方法に自信がなくなった。

そんな折、Dさんと同居している母親が病気になり入院した。学校を休んだり、授業が終わればすぐ帰る日が続く、同じクラス担任のFさんに相談しようと思ったが、Fさんはパソコンが苦手なDさんを気遣い、代わって授業準備に追われていた。Dさんは、Fさんに迷惑をかけると思い相談できなかった。

Dさんは、授業の打合せも十分できず、孤立していると感じるようになり、ある日突然起きられなくなり、学校に行けなくなった。その後、病気休暇、退職となった。

職場復帰プログラムは、部主事が支援パートナーとなり、所属も変わり、高等部の教職員が支援し実施することにした。Dさんは4月に職場復帰し、プログラム中にコミュニケーションが取れた先生と一緒に高等部のクラス担任となり、元気を取り戻した。

働き上手になるコツ

● ● ● ● ● 教職員のメンタルヘルス対策について(最終まとめ)より ● ● ● ● ●

● ● ● ● ● 学校教育は、教職員と児童生徒との人格的な触れ合いを通じて行われるため、教職員が心身ともに健康を維持して教育に携わることが重要である。

● ● ● ● ● 完璧にやって当たり前とか、子どものために身を粉にして頑張るものだといった思いが強すぎるようになって、理想的にできていないことをストレスに感じ、自らを責めることになる場合や、他の教職員に対して厳しく接する場合がある。

● ● ● ● ● 自分たちの指導等にあまり干渉されたくないという気持ちがあり、職場における人間関係が持ちにくい場合がある。

● ● ● ● ● 教職員のメンタルヘルス対策検討会議(文部科学省) ● ● ● ● ●

時には完璧主義をゆるめよう

仕事熱心で几帳面、責任感が強く、最後までやり遂げる資質は、教職員にとって大切なことです。でも、過度に完璧を求めてしまう執着性格の人が、もっともうつ病になりやすいタイプなのです。

「100%できなくても仕方がない。次をがんばろう」、心を締めつけないためには、こんな考え方も時には必要です。誰でも、精神的負担が多いときほど、心のクセが出ます。完璧主義が出てきたら、「心の余裕がなくなっているな」と気がつく冷静さを持ちましょう。

SOS上手になろう

締切りまでの時間がなくなるほど、誰にも頼めなくなってしまうもの。どうしようもなくなる前に誰かに助けを求めましょう。

「みんな忙しいから」「みんな大変だからこんなことは頼めない」と思うかもしれませんが、自分が困ったときに助けてもらったら、今度は周囲が困っているときに助けてあげればいいのです。

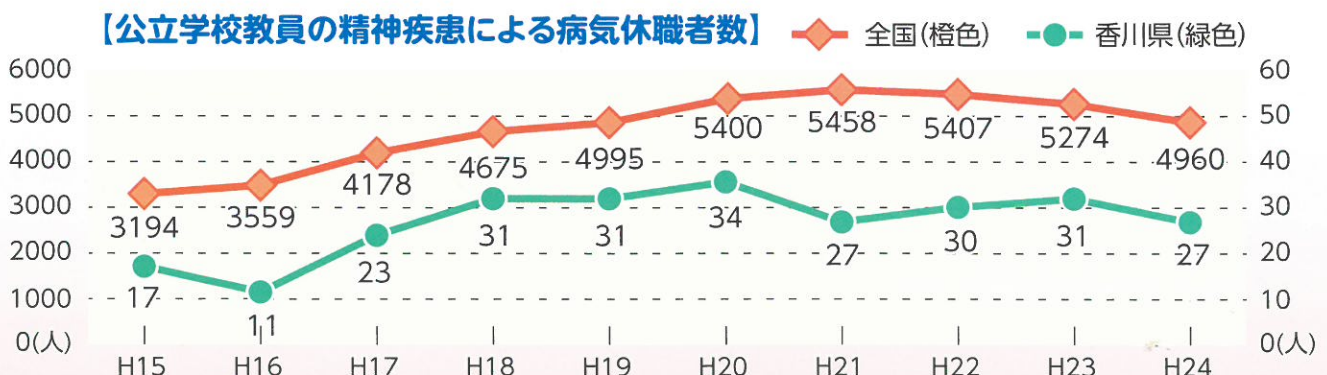
『お互いさま』の心を忘れずに、職場全体が大変なときこそ、助け合う気持ちを大切に。

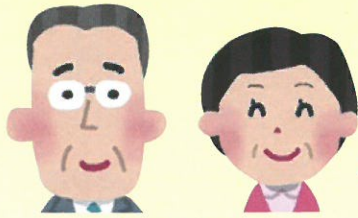
「ストレス」と「やりがい感」のバランスをとろう

手応えがある仕事こそやりがいを感じ、ストレスを自分のエネルギーにすることができます。でも、ストレスがたまり過ぎると、やりがいが見えなくなってきます。

ストレスとやりがい感のちょうどよいバランスを保つことで、前向きに仕事に取り組んでいくことができます。周囲の仲間や自分のがんばりを認めてほめることも、やりがい感につながります。

【公立学校教員の精神疾患による病気休職者数】





管理監督者

自分の健康は自分で守る姿勢(セルフケア)が基本ですが、職場では教職員個人の力だけでは対応できないこともあります。私たち管理監督者は下のようなサポートをしていますよ。

心の健康の保持増進

- 部下の様子を温かい目で見守り、心身の健康状態を把握する。
- 部下が心身ともに健康で働けるよう、業務内容の調整や職場環境の整備を行う。(過重労働対策、ハラスメント対策etc.)
- 職場の良好な人間関係づくりに努める。
- メンタルヘルスについて正しい知識を身につけておく。

みなさんが快適に働くことのできる職場環境づくりをします。気になることや困っていることがあったら、遠慮なく相談してくださいね。



心の不健康な状態への早期対応

- 部下の変化に気づいたら、タイミングを見て声をかけ、親身になって話を聴く。
- 関係者と連携を図り、対策を講じる。
- 必要に応じて、専門家の支援を求める。
- 休養が必要な場合には、治療優先を第一に考え、安心して療養できる態勢づくりをする。

しんどさを一人で抱え込まず、私たちに相談してくださいね。必要に応じて仕事の量や内容について見直すなど、一緒に考えていきたいと思います。休養が必要な場合は、安心して療養できる態勢づくりをしますよ。



円滑な職場復帰と再発防止

- 休業に入ったときから、職場復帰支援を開始する。
- 「香川県教職員の職場復帰支援の手引き」を参考にして、各段階で必要なサポートを行う。
- 復帰後も定期的に本人と面談し、健康状態を確認する。
- 状況に応じて仕事内容を調整するなど、必要な配慮をする。

休業中から職場復帰後まで継続してサポートします。不安なこと、気になること等、何でも話してくださいね。周囲の人にも気になることがあったら、私たちに相談してください。



長い教職員生活の中では、環境の変化やトラブルなどによって、誰でも心が不調になる可能性があります。疲れた時は、少し立ち止まってひと休み。同僚や管理職にも相談してみましょう。多くの時間を共にする職場の仲間はきっと温かくサポートしてくれることでしょう。



ストレス度をチェックしましょう


メンタルヘルス不調は、身体のけが等と違って気づきにくいものです。定期的にチェックして心の状態を把握しておきましょう。該当する項目数が多い人、不調により支障が出ている人は、早めに相談しましょう。

職場で

- 遅刻や早退、無断欠勤などをするようになった。
- 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・責任感の低下を感じる。
- 整理整頓や後始末ができなくなっている。
- 同僚との会話が減った。
- 児童生徒と話をするのが面倒だと思うようになった。
- イライラして児童生徒に感情をぶつけてしまうようになった。
- 管理職や同僚とコミュニケーションを取るのが面倒だと感じるようになった。
- 保護者と連絡を取るのおっくうに感じるが増えた。

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。
- タバコやコーヒー、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、誰かに電話をしなくなる。
- ささい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。

 もっと詳しくチェックしたい人は、『こころの耳 5分でできる職場のストレスチェック(厚生労働省)』をご覧ください。自分の状態に応じたアドバイスが受けられます。⇒ <http://kokoro.mhlw.go.jp/check>

相談上手になりましょう

相談機関を上手に利用することも、大切なセルフケアです。

健康福利課 メンタルヘルス相談 ～面接・電話相談～

- 相談日時 月曜日～金曜日(祝日等を除く)9:00～17:00
- 場所 教育委員会事務局健康福利課内 健康相談室(高松市天神前6番1号(面接相談は教職員相談室でも可))
- 電話番号 087-832-3798 (注)面接相談は要予約

教職員相談室 メンタルヘルス相談 ～面接・電話相談～

- 相談日時 第2・4土曜日 9:00～12:00、13:00～17:00
- 場所 教職員相談室 高松市西内町7番11号 香川県高等学校PTA会館2F
- 電話番号 087-823-8349 (注)面接相談は要予約(予約:月曜日～金曜日 087-832-3798)

こころの電話相談(香川県精神保健福祉センター)

- 相談受付 月曜日～金曜日(祝日等を除く) 9:00～16:30
- 電話番号 087-833-5560

勤労者 心の電話相談(香川労災病院)

- 相談受付 月曜日～金曜日 14:00～20:00
- 電話番号 0877-24-6556(直通)

香川いのちの電話(香川いのちの電話協会)

- 電話相談 087-833-7830(24時間年中無休)
- ※毎月10日はフリーダイヤル(朝8時から翌日の朝8時まで)
電話番号 0120-738-556

こころの健康相談事業 (公立学校共済組合香川支部)

- 相談機関については、ホームページをご覧ください。
<https://www.kouritu.go.jp/kagawa/kousei/kanri/>