

6 教職員のメンタルヘルス

(1) はじめに

教職員の毎日は忙しく、ストレスも多いことから、心身のバランスを崩してこころの病を発症する教職員が多い状況が続いています。各職場において労働環境改善のための様々な取組も行われていますが、取組が功を奏するまでに時間がかかり、環境を変えようとする動きよりも、もっと早いスピードで社会が変わり、子どものこころも、大人のこころも変わっています。

日々絶え間なくストレスを受け、ゆっくりと休める日も少なく心身の疲労が重なれば、誰でもこころの不調を生ずることがあります。こころのSOSは「疲れ」「うつ気分」「不安感」、この3つから始まりやすいものです。こころにも休み時間をあげながら上手にストレスをコントロールしていきましょう。

(2) ストレスについて

ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。外部の刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。職場や家庭の環境、人間関係等、私たちは日常生活の中で、絶えず様々な刺激を受けています。

教職員の仕事は、児童生徒だけではなく、上司や同僚、保護者にも囲まれ、日々人間を相手にして、様々な感情に囲まれて働いています。このような感情労働に携わる職種は、他の職種と比べて人一倍ストレスが多いと言われています。それだけに、職場の人間関係がうまくいかなくなると仕事もうまく進まず、精神的な疲労感が重くのしかかってしまうこともあります。

職場におけるストレスは、役割意識や人間関係に起因するものが多く、役割や環境の変化をもたらすものは全てストレスの原因となります。小さなストレスの積み重なりやストレスが長期化することにより、疲労、無気力、自分を責める等の症状を呈してることがあります。また、本来の専門でない職務をすることや、一つではなく複数のストレスにさらされたときは、燃え尽きを起こしやすくなります。その他、家庭生活等のプライベートの要因も、意外に大きなストレスとなっていることもあります。

職場でのこんな出来事がストレスに…

- 異動による責務の変化 ●異動先での不適応 ●多忙時期に積み重なる精神疲労
- 上司、同僚、保護者の多様化した価値観への対応
- 信頼していた上司、同僚の異動
- トラブルを抱えた児童生徒への長期的対応と、突発的な出来事への対応
- 地域社会からの要求や期待の増大 等

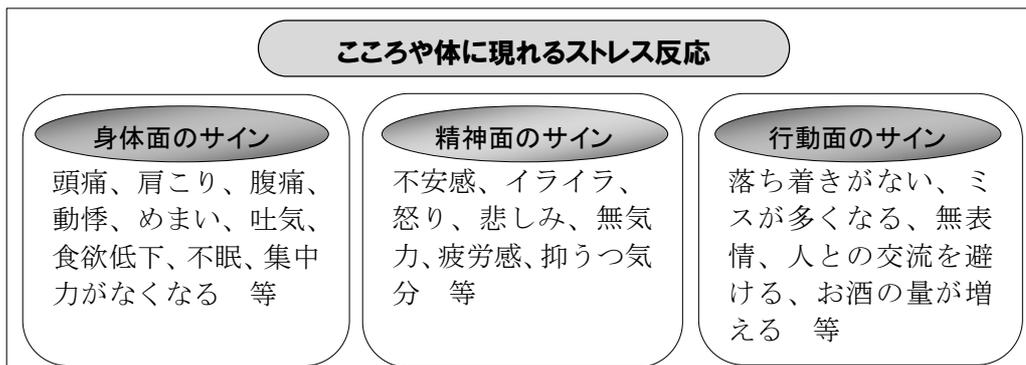
(3) セルフケアについて

こころの病気予防のためには、ストレスと上手につき合うことが大切です。そのためには、自分特有のストレスサインを知っておくことも大切です。そして、ストレスサインに気づいたときには、十分に休息をとり、気分転換をするなど、早目にセルフケアに取り組みましょう。

ア 自分のストレスサインに気づく

ストレスを受けると、こころや体にストレス反応が現れます。これは、ストレスを感じているという心身からのSOSです。自分特有のストレス反応はどのような反応なのか知っておき、兆候がみられたら早めに対策をとりましょう。

こころや体に現れるストレス反応としては、次のような反応があります。



また、メンタルヘルスの不調を生じやすい人や環境には、以下のような特徴もあります。物事の考え方、とらえ方の傾向は、人それぞれ違いがありますが、その傾向が知らないうちに心身のストレスになっている可能性もあります。自分の傾向に気づいて、考え方やとらえ方を少し変えるだけでも気持ちの切り替え、落ち着きにもつながります。

メンタルヘルスの不調を生じやすい人		メンタルヘルスの不調を生じやすい環境
性格面 ・責任感が強い、完璧主義 ・几帳面で熱心 ・競争心が強い ・いつも時間に追われている ・頼まれると嫌と言えない 等	仕事面 ・恒常的長時間労働者 ・単身赴任者 ・職場環境が大きく変化 ・責任ある仕事が一段落 ・多くの仕事を抱えている 等	・仕事の要求度が大きい ・仕事の裁量が少ない ・周囲からの支援が得られない 等

イ 様々なストレスマネジメントの実践

ストレスは、自分が気づかないうちに少しずつ蓄積していきませんが、ストレスがない状態で生活することはできないので、ストレスと上手につき合えるようになることも大切です。そのため、自分はどんなストレス要因に弱いのか、ストレスを感じた時、自分にはどのようなストレス反応が生じやすいのか等、自分のストレスパターンを把握しておくことも大切です。

日々の、それほど深刻ではないストレスやいら立ち事に対しては、心身をリフレッシュさせるため、自分に合ったストレス解消法を実践してみましょう。

ストレス解消法の例

- 運動をして体を動かす
- 背伸び
- ストレッチ
- 旅行
- 安心してくつろげる時間と場所を作る
- 自然や動物とふれあう
- 絵を描く
- 家族や仲間との食事やおしゃべり
- 快適な睡眠
- 音楽や香りを楽しむ 等

人間の身体には一日のリズムを刻む体内時計が備わっており、朝のうちに日光を取り入れることでスイッチが入り、夜になると自然に眠くなる仕組みになっています。質の良い睡眠によって脳のエネルギーは回復するため、十分な睡眠が取れないと脳の疲労が蓄積され、ストレス関連の健康障害を起こしやすくなります。ストレス対策で大切なのは、日常生活のリズムやバランスを整えることです。質の良い睡眠が、こころと体の疲れを癒します。

より良い睡眠のための 12 のヒント

- 1) 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気に困らなければ十分。
- 2) 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックス法を。
- 3) 眠たくなってから床につく。就寝時刻にはこだわりすぎない。
- 4) 同じ時刻に毎日起床。
- 5) 光の利用でよい睡眠。
- 6) 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣。
- 7) 昼寝をするなら15時前の20～30分。
- 8) 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに。
- 9) 睡眠時の激しいイビキ、呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意。
- 10) 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に。
- 11) 睡眠薬の代わりに寝酒は不眠のもと。
- 12) 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心。

(出典：睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会、内山真編、睡眠障害の対応と治療ガイドライン)

(4) おわりに

責任感の強い教職員は、ストレスがあっても頑張り続けるため、過労、燃え尽き、うつ状態に陥りやすいと言われていますが、「助けられ上手」になることもセルフケアの一つです。信頼できる人に本音を語ること（感情を押し殺さない）、一人で抱え込まないこと（孤立しないこと）、体験や思いを周囲と共有することも大切です。どうしてもよいのか分からず困っている時は、こころと体が疲れ果てる前に、積極的に周囲にサポートを求めましょう。いつもの自分と違う状態が続いているときは、早期に相談窓口等も利用しながら、サポートを得ていきましょう。

7 教職員の福利厚生

岩手県教育委員会では、職員の健康と安全を保ち、執務能率の向上と生活の安定・充実を図るため、次のような措置を講じています。

(1) 健康管理

公務を効果的、効率的に遂行していくためには、常に健全な心身を持たなければなりません。

そのためには、職員自らが安全及び健康に注意することが最も大切なことですが、岩手県教育委員会では、健康管理に積極的に関与するため、「岩手県教育委員会安全衛生管理規程」を制定し、教職員の安全と健康の確保を推進しているほか、快適な職場環境づくりにも努めています。

市町村立学校教職員の健康管理等については、市町村教育委員会が実施するため、実施状況は市町村により異なりますが、岩手県教育委員会においては、主に次のような事業を実施しています。

ア 健診事業 ※印の事業は、市町村立学校教職員に対し、市町村教育委員会が実施する事業

事業名		対象者
定期健康診断 (※)		全職員
臨時健康診断 (※)	情報機器作業健康診断	1日を通じて、情報機器作業に専ら従事する職員のうち、希望者
	船舶職員等健康診断	船舶に乗り込む業務に従事する職員 (県立学校)
	B型肝炎健康診断	教育活動の中で医療行為及び医療行為とほぼ同等の業務に従事する職員のうち、希望者 (県立学校)
	高気圧業務従事職員健康診断	潜水業務に従事する職員 (県立学校)
	特殊業務健康診断	特定化学物質や有機溶剤等を取扱う業務に従事する職員
胃検診 (※)		40歳以上の全職員及び35歳以上40歳未満の職員のうち、希望者
前立腺検査		50歳以上の男性職員
乳がん検診		40歳以上で奇数年齢の女性職員のうち、希望者
子宮頸がん検診		20歳以上で奇数年齢の女性職員のうち、希望者
大腸がん検診		35歳以上の全職員
肺がん検診		40歳以上の全職員 (喀痰検査は50歳以上で喫煙指数600以上の職員のうち、希望者)
健診事後指導 (※)		保護措置が必要な職員のうち、産業医が必要と判断した職員
ストレスチェック (※)		自身のストレスへの気付き及びその対処の支援並びに職場環境の改善を通じて、メンタルヘルス不調となることを未然に防止するための検査 (高ストレスと判定された職員のうち、希望者には医師による面接指導を実施)

イ メンタルヘルスに関する事業

事業名	対象者	事業内容
メンタルヘルスセミナー	教職員	メンタルヘルスに関する基礎知識の習得や職場におけるメンタルヘルスケアの重要性について等の研修を実施
心とからだの巡回健康相談	教職員	保健師が、県内各地域、学校等を巡回して、心や体の不調・対応等について相談に応じる。
専門医等によるメンタルヘルス相談	教職員	精神科医師、臨床心理士がメンタルヘルスの不調対応等について相談に応じる。

(2) 厚生福利

給与や勤務時間といった基本的な勤務条件以外にも、生活の充実・安定のため、主に次のような事業を実施しています。

事業名	対象者	事業内容
厚生福利事業	事務局、県立学校、県立の教育機関、市町村立学校の職員	健全で、高度の技術や技能を要せず、職員が平等に参加できるスポーツやレクリエーション等を実施
ライフプラン総合講座	希望者 (市町村立学校職員も含む。)	生涯生活設計の確立を支援するため、年金、生命保険に関する講義を行うほか、運動や趣味、介護等に関する実技等の研修を実施

(3) 共済制度

公立学校の職員並びに都道府県教育委員会及びその所管に属する教育機関の職員は、職員となった日から「公立学校共済組合」の組合員資格を取得し、死亡したとき又は退職したときは、その翌日に組合員資格を喪失することとされています。

公立学校共済組合は、地方公務員等共済組合法により設立され、組合員である職員の掛金 (毎月の給料及び期末・勤勉手当から控除) と使用者である地方公共団体の負担金を財源とし、組合員の相互救済による給付事業及び福祉事業を行い、組合員及びその家族の生活の安定と福祉の増進を図るとともに、公務の能率的運営に資することを目的としています。

支部を各都道府県教育委員会に置くこととしており、岩手支部は、岩手県教育委員会（教職員課）に置いています。

公立学校共済組合では、健康保険給付を行う短期給付や年金給付を行う長期給付とともに、職員の健康の保持増進、保養施設の運営、貸付などの事業を行っており、主な事業は次のとおりです。

ア 短期給付事業

民間の健康保険にあたる制度で、組合員又は被扶養者が公務等によらない病気や負傷のため、医療機関を受診する際に「マイナ保険証」又は「資格確認書」を提示することにより、総医療費の3割の窓口負担で療養を受けることができるほか、高額療養費（入院や手術等のため、医療費が高額となった場合）や出産費などの給付を受けることができます。

また、退職や休業等により無給となった場合の傷病手当金や育児休業手当金、介護休業手当金等、災害等により被災した場合の災害見舞金等の給付が受けられます。

イ 長期給付事業

組合員及び遺族に対する年金の給付を行うもので、組合員が、永年勤務して退職したときや在職中の傷病により障害の状態になったとき、あるいは、不幸にして死亡したときに、老後の生活や遺族の生活の支えとして、年金や一時金などの支給を行います。

組合員は、平成27年10月1日の被用者年金制度の一元化後「国民年金法の基礎年金制度」と「厚生年金保険制度」の2つの年金制度に加入しています。厚生年金は、基礎年金の上乗せ分として位置づけられ、公務員のほか民間会社員などが加入しています。

また、一元化前の組合員が加入していた共済年金制度には、公務員独自の年金として「職域年金相当部分」がありましたが、一元化により廃止され、新たに「年金払い退職給付」が新設されたことから、組合員は、長期給付として、原則、「基礎年金」、「厚生年金」、「年金払い退職給付」の支給を受けることとなります。

なお、廃止された「職域年金相当部分」は、経過措置により「経過的職域加算額」として支給されます。

この公立学校共済組合の長期給付事業が適用となるのは、組合員種別「一般組合員」です。

組合員種別「短期組合員」は一般の厚生年金への加入となります。

ウ 福祉事業

公立学校共済組合では、組合員及び被扶養者の福祉の増進を図るため、主に次のような事業を実施しています。

(7) 健康管理事業

事業名	対象者	事業内容
特定健康診査及び特定保健指導	40歳以上75歳未満の組合員及び被扶養者	生活習慣病関連項目について調べる健診で、生活習慣病の発症リスクが高いとされた場合には、生活習慣の改善による予防のため、保健師や管理栄養士等の相談員が、食事や運動など個人に合わせて生活習慣の改善をサポートする事業
健康管理講座	組合員のうち、希望者	健康管理意識の向上を図り、心身の健康づくりの支援をを目的として、食事・運動等に関する講座を実施
人間ドック	35歳の全組合員	<自己負担なし> 日帰り人間ドック（ロックス・インデックス検査も併せて実施）
	39歳以下の組合員のうち、希望者	<自己負担20%> 日帰り人間ドック
	任意継続組合員のうち、希望者	<自己負担20%> 脳ドック付き人間ドック 日帰り人間ドック
	40歳以上で奇数年齢の組合員のうち、希望者	<自己負担20%> 1泊2日人間ドック

		脳ドック付き人間ドック メンタルヘルス相談付き人間ドック 日帰り人間ドック
脳ドック	40歳以上で偶数年齢の組合員・任意継続組合員のうち、希望者	<自己負担 20%> 脳ドック
定期健康診断付加健診	40歳以上で偶数年齢の全組合員	肝機能検査、血中脂質検査、血液学的検査等 (定期健康診断と併せて実施)
乳がんエコー検査	30歳以上 40歳未満で奇数年齢の組合員及び被扶養者のうち、希望者	超音波による検査
腹部超音波検査等健診	40歳以上で偶数年齢の組合員のうち、希望者	<自己負担なし> 眼圧検査、骨強度検査(女性)、腹部超音波検査
若年層のヘルスサポート事業	35歳指定年齢人間ドック受診者のうち、生活習慣病リスクが高い組合員	将来的に生活習慣病の発症リスクが高い若年層組合員に対し、保健師等の専門家が生活習慣病予防のためのプログラムを実施
心とからだの健康づくり支援事業	出席者の過半数が組合員である研修会等	心身の健康づくりに関する研修会等開催時の講師に係る謝金、旅費等の経費を負担
各種相談事業(本部又は東北中央病院事業)	組合員及びその被扶養家族のうち、希望者	【本部事業】 教職員電話健康相談 24 女性医師電話相談 Web相談(こころの相談) 介護電話相談、 電話・面談メンタルヘルス相談 LINEメンタルヘルス相談 【東北中央病院事業】 メンタルヘルス相談

(イ) 一般事業

事業名	対象者	事業内容
宿泊施設利用補助(盛岡宿泊所「サンセール盛岡」)	組合員	宿泊利用補助、会食等利用補助、婚礼利用補助、会議室利用補助、法要・慶事等利用補助
退職準備セミナー	退職予定者	退職手当や年金、健康保険制度など、退職時や退職後の給付や事務手続き等についての講義

エ 貸付事業

公立学校共済組合では、組合員が臨時に資金を必要とする場合に、一般貸付、住宅貸付、教育貸付、結婚貸付等を行っています。

オ 職員互助会

公立学校共済組合の組合員資格を取得した日から、「一般財団法人岩手県教職員互助会」の会員資格を取得することとなります。会員の掛金(会員となった月から、給料から控除)を財源として、会員や被扶養者の福祉の増進を図るため、短期給付事業や厚生福利事業、貸付事業等の様々な事業を実施しています。

(4) 公務災害補償

仕事上や通勤中の傷病及び死亡について、公務が原因であると認められた場合には、職員や遺族に対してその受けた損害の補償が行われます。

この補償は、常勤職員の場合、「地方公務員災害補償基金」という地方共同法人が行います。

地方公務員災害補償基金は、地方公務員の災害補償制度を全国的な見地から統一かつ専門的に

運用し、速やかな補償を行うために発足したもので、支部を各都道府県に置くこととしており、岩手県支部は、岩手県総務部総務事務センター内に置かれ、岩手県職員のほか、県内全ての地方公務員の災害補償を行っています。

教職員等の公務災害に関する手続きについては、各所属から提出された書類等を岩手県教育委員会事務局教職員課（市町村立学校については、市町村教育委員会、教育事務所経由）が取りまとめ、地方公務員災害補償基金岩手県支部に進達しています。