

教職員の  
メンタルヘルス対策の手引き

平成 26 年 3 月

青森県教育委員会

公立学校共済組合青森支部

## はじめに

近年、経済環境が大きく変化し、仕事において求められる要求水準が高くなる中で、仕事の量が増え、質もより困難になる傾向があります。また、啓発活動等によって社会の中でうつ病に対する理解が進み、その概念が広がり多様化してきていること、精神科医療においてうつ病診断が広がり、治療開始が早期化してきているなどの社会的な要因が増加するとともに、本人の本来持っている対処行動特性などの個人的な要因が主因と考えられるケースが増加していること、さらに、そうした現象にもみられるような社会全体の対人関係が変化していることなどから、職場におけるメンタルヘルス不調が社会的な課題となっています。

教職員においても、精神疾患による教員の病気休暇・休職者数は、依然として高水準にあり深刻な状況となっています。

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で教育に携わることが重要です。また、児童生徒に対する影響だけでなく、教職員自身にとっても、意欲的に職務に取り組み、やりがいを持って教育活動を行うことが重要です。

教職員が心の不健康状態に陥るということは、本人の教職員としての自己実現の挫折でもあり、児童生徒の学習に支障をきたし、健全な人格の形成に直接的、あるいは間接的な悪影響を及ぼす可能性があります。そのため、教育現場におけるメンタルヘルス対策はことさら大切となってきます。

本手引きでは、職場におけるメンタルヘルス対策について、教職員本人が行うセルフケア、管理監督者が行うラインケアを中心に、心の健康を保つための一次予防から、メンタルヘルス不調者の職場復帰までの概要を載せております。是非、各所属所におけるメンタルヘルス対策に御活用いただきたいと思います。

## 目 次

I	教職員のメンタルヘルス対策	
1	職場におけるメンタルヘルス対策の必要性	
	(1) メンタルヘルス対策とは	1
	(2) 職場でメンタルヘルス対策を行う意義	4
2	教職員のメンタルヘルス不調の背景等	
	(1) 業務量の増加及び業務の質の困難化	5
	(2) 教職員の業務の特徴等	5
3	予防的取組	
	(1) メンタルヘルスケアの充実	7
	(2) 良好な職場環境の整備充実	13
4	復職支援	
	(1) 病気休暇取得から職場復帰までの主な対応	14
	(2) 青森県公立学校職員の休職から復職の流れ	17
II	心の病気	
1	メンタルヘルス不調とは	19
2	うつ病	20
III	事例から学ぶメンタルヘルス	22
IV	メンタルヘルス支援について	
1	相談窓口	
	○ 教職員のための心とからだの健康相談事業（公立学校共済組合）	
	○ こころの相談窓口ネットワーク（青森県健康福祉部生涯福祉課作成）	
2	心とからだの健康づくりのための各種事業（公立学校共済組合）	
	<b>資料編</b>	
1	青森県公立学校職員試し出勤実施要綱	
2	平成26年度職場復帰訓練（試し出勤）傷害保険負担事業実施要領	