



新年度を乗り切るには

公立学校共済組合近畿中央病院 井上 麻紀
主任心理療法士

年度の始まりにあたって、ご自分が健康かどうかを見極めるポイントを挙げます。

- ①質のよい睡眠がとれているか
- ②残業は月に45時間以内か
- ③喜怒哀楽を感じるか
- ④仕事と家の往復のみになっていないか
- ⑤ただの人に戻る時間を確保しているか

①質のよい睡眠について

(1) 1時間以上寝付けない (2) 途中で何度も起きる (3) 朝早く目が覚めて眠れない (4) ぐっすり寝た気がしない、のうちいづれかまたは複数に当てはまり1か月以上辛い思いをしておられる方は、心療内科、精神科、メンタルクリニックなど専門医の受診をお勧めします。睡眠の不具合を改善すると、疲労の取れ方がよくなり、意欲のわき方が違ってきます。ストレスマネジメントにおいて、質のよい睡眠は最大の予防であり治療となります。

②残業時間について

厚生労働省が健康に働ける限度時間を挙げています。ご自分の過労具合の目安にしてください。弱音を吐かずに頑張る教職員のおかげで、多忙な学校現場は成り立っています。ただこれら健康の目安を損なっている方は、「今はできない」を言って周りに助けを求める勇気をもちましょう。

③喜怒哀楽

人間に備わった喜び・怒り・悲しみ・楽しみの4つの感情をいいます。これらを感じなくなるのは、心身が健康でないサインといえます。働きすぎが続くと、当然おかしいと思うところで違和感や怒りを感じなくなってしまうがちです。そして、喜びや楽しさも感じなくなり、悲しみに圧倒されるのがうつ状態という見方もあります。

④家と職場の往復のみの毎日

常に何かの役割を演じている状態に近くなり、ストレス対処法が固定されます。意識してそれ以外の時間をつくりましょう。教職員に多いのは、ジムで広いお風呂に入ったり泳いだりしてから帰宅する、クイックマッサージに寄る、コンビニでコーヒーを飲むなどですが、何か特別なことをしなくても構いません。ただ手足を広げて5分でも横になるだけでも、回復する面があります。そんな余裕もない方は、せめて質のよい睡眠をとることだけ心掛けましょう。

⑤ただの人に戻る

* *先生と呼ばれない時間をつくるという意味です。そして、好きなことをする、信頼できる人に話を聞いてもらうことがストレスマネジメントとして効果的です。介護や子育て中の方は、土日のうち一時間、数時間だけでも自由な時間をもらう、月に一度でも役割のない時間をつくることで心身は幾分回復します。忙しいからと諦めず、自分がほっとする場所・人のところに、ご自分を連れて行ってあげてください。

<p>近畿中央病院</p> <h3>メンタルヘルス相談</h3> <p>臨床心理士が心の悩みについて面談での相談を実施しています。プライバシーは守られますので、安心してお越しください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 料金：無料 ★ 公立学校共済組合から往復交通費の9割が支給されます ★ ご利用回数には限りがあります（年度内3回） オンライン（ZOOM）も可能 ★ 人間ドック受診中にご利用可能な場合もあります（当日の面接枠が空いている場合です。ドック受診時に看護師にご相談ください） <p>メンタルヘルス相談受付 平日：9時～17時 072-781-3712(代)</p> 	<p>近畿中央病院 New!</p> <h3>教職員プレリワークプログラム</h3> <p>休業中の教職員を対象とした、全5回のプログラム。療養には段階があります。自分の状態に合った過ごし方のヒントを得るなど、専門家に逢えるチャンスです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 料金：無料（定員あり） ★ 開催時期：5月～7月 1回から参加可能 ★ 会場：三宮/加古川 ★詳細はHPへ ★ 対象：兵庫県内の県立学校 及び 県費負担教職員 ★ 申込方法：当センターへ直接お電話、または管理職を通して教育委員会へ <p>受付窓口 平日：9時～17時 072-781-3712(代)</p>  
<p>近畿中央病院</p> <h3>リワーク支援プログラム</h3> <p>療養中の教員の方々を対象とした、約3か月のプログラム。グループで活動しながら、復職と再休業防止を目指します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 料金：無料 ★ 1期：8月中旬～10月下旬 / 2期：11月下旬～2月中旬 ★ 最大10人程度のグループプログラムです（定員・回復状況など参加条件あり。事前面談を行います） ★ グループカウンセリング・模擬授業・ストレスコントロールに役立つワークなど ★ 申し込み方法：① 療養者→管理職（→市教委）→県教委へ または、② 療養者→当センターHP（メール登録） <p>お問い合わせ 平日：9時～17時 072-781-3712(代)</p>  	<p>近畿中央病院</p> <h3>教員フォローアッププログラム</h3> <p>1年以内に復帰した教員を対象とした、再休業防止を目的とするプログラム。復職後の困りごとについて、レクチャーや交流会を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 料金：無料（定員あり） ★ 開催時期：4月～7月 隔週金曜午後 1回から参加可能 ★ 会場：近畿中央病院 ★詳細はHPへ ★ 対象：兵庫県内の県立学校 及び 県費負担教職員 神戸市内の市立学校教員 ★ 申込方法：管理職を通して教育委員会へ <p>職免での参加が可能です</p>  