

# 教職員のメンタルヘルス不調

教員の精神疾患による病気休職者数が1990年代の後半以降、わずか10年ほどの間に約1000人から約5000人にまで急増したことで、教職員のメンタルヘルス不調が注目されるようになりました。その後、さまざまな対策が講じられていますが、5000人前後で高止まりしている状態が現在も続いています。昨年度は新型コロナウイルスの感染拡大によるさまざまな影響で先生たちの負担が例年以上に重くなり、年度の後半からメンタルヘルス不調の先生が増えたように思います。



秋久 長夫  
(あきひさ たけお)

公立学校共済組合関東中央病院  
メンタルヘルスセンター/メンタルヘルス科 医長  
日本精神神経学会専門医・指導医  
日本医師会認定産業医

国家公務員共済組合連合会 虎の門病院精神科、神経研究所附属 晴和病院などの常勤を経て2016年より現職

## メンタルヘルス不調とは？

うつ病、統合失調症、不安障害や適応障害などの精神障害のみならず、悩みや不安を抱えて苦しい状態、アルコールやギャンブル依存、乱費、暴言、性的逸脱などのストレス反応性に悪化するさまざまな状態が含まれますが、その多くは精神障害です。

## 1 メンタルヘルス不調を早期に発見して、できるだけ早く専門家に相談しよう

### メンタルヘルス不調による症状の例

- ・**身体面**：頭痛、腹痛、めまい、吐き気、不眠など
- ・**行動面**：遅刻、欠勤、口数が減る、仕事の能率低下など
- ・**精神面**：情緒不安定、意欲低下、自信喪失、否定的な発言が増えるなど

左記のような症状の出始めに対処できれば良いのですが、実際には何もできないまま症状が悪化してしまうことが少なくありません。一方で早いうちにストレスチェック（面接指導）やメンタルヘルス相談を利用することで事なきを得る方もおられますし、早期に受診することによって軽症で済む方や短期間で回復する方もおられます。

## 2 教職員に多いメンタルヘルス不調～不調の要因について

普段、われわれが診療場面でお会いする先生のメンタルヘルス不調の中で最も多く見られるのが、重度ストレス反応（適応障害）です（約7割）。そして、この事実は教職員が質的にも量的にもストレス負荷が大きい状況にあることを物語っています。学級経営、生徒指導や保護者対応などにおける困難、さまざまな事務作業による多忙などに加え、大きなストレス因となっているのが、同僚や管理職との人間関係のようです。それらの関係性が良好であれば、多少の業務上の困難があっても乗り切れますが、

反対に関係性に問題があって周囲に援助を求められなくなると一気に苦しい状況に陥るようです。また「子どものため」という魔法の言葉には注意が必要です。この言葉は先生を鼓舞したり、働きがいの元になったりして、そのことは良いことなのですが、長時間労働、重労働を厭わない状況や先輩が後輩を叱咤激励する場面で用いられると負の効用が出てしまいます。心身共に酷く疲れているときは、トラブルに遭遇したり、誰かから責められたりした際に、普段よりも容易にこころが折れてしまいます。

## 3 メンタルヘルス不調への対処が遅れる理由？

先生には真面目な方が多く、朝に涙が止まらなくなったり出勤できなくなったり、教室で倒れたりするまで頑張ってしまうことが珍しくありません。しかし、このことは、そこまで重症になって初めて受診するという意味を意味します。「教師がメンタルヘルス不調なんて許されな

い」、「同僚や保護者に合わせる顔がない」、そして何より「子どもたちに申し訳ない」などの思いから身動きが取れなくなってしまうことも、対処が遅れる一因なのではないでしょうか。

## 4 メンタルヘルス不調の教職員の復職支援とは

当センターではプログラム見直しの期間を除き、常にリワークプログラムを行っています。いつでも参加開始できて、いつでも終了できます。週3日から開始して徐々に身体をならして週5日を目指します。上手くいけば病気休職中（約90日間）に参加して病気休職に入る前に復職することも可能です。またリワークプログラム参加中は、担当の心理士が2週に一度、カウンセリングを行います。不調に至った経緯を振り返り、自身の陥った状況や考え方の癖な

どについて内省するお手伝いをするとともに、復職のために必要な対策や工夫について相談していきます。

当院ではメンタルヘルス相談、メンタルヘルス科外来、リワークプログラムなどで、メンタルヘルス不調の教職員に対する包括的な支援を行っております。自分のためにも、「子どものため」にも、できるだけ早く相談・受診することをおすすめします。

## 関東中央病院メンタルヘルスセンター

メンタルヘルスセンターでは、組合員皆さまのメンタルヘルス不調の予防、治療、職場復帰支援を行っております。

### メンタルヘルス相談

相談日時	月～金（相談1回につき1時間程度）
費用	無料（公立学校共済組合が負担します）
対象者	公立学校共済組合員とその扶養者（公立学校共済組合の組合員証をお持ちの方）
相談に関わる交通費	規定により支給されます
利用可能回数	1年度につき3回まで
予約方法	予約専用電話またはホームページ予約フォーム 専用 ☎ 03-3429-1510（月～金 8:30～17:00）

予約フォーム



### リワークプログラム

病気休職中、病気休職中の方を対象に、円滑な職場復帰の支援をします。公立学校という職場に特有の困難やストレスを話し合える場を提供できるという点に特徴があります。

費用	健康保険適用
対象者	公立学校教員
交通費	一定以上の参加が認められた場合、規定に基づき支給されます。
開催期間	通年 ※年に2回（4月・9月）の休止期間あり 参加の受け入れは随時行っております。 参加期間は担当医師と相談し個別に決定します。
問合せ先	☎ 03-3429-1171（代） 内線2611

メンタルヘルス相談、リワークプログラムの詳細につきましては、当院ホームページ [メンタルヘルスセンター](#)をご覧ください。



### メンタルヘルス科外来

家庭や職場での精神面の不調全般に対する診療を行い、メンタルヘルス（心の健康）を回復、維持、促進することを目的としています。

#### ▶ 診療体制

週4回の外来を行っています。すべて予約制です。詳細は当院ホームページ『診療科について』の『メンタルヘルス科』をご覧ください。

#### ▶ 初診の診察予約方法

公立学校共済組合員の方を対象に、Faxで初診予約申込を受けています。ホームページより診察申込書（PDFファイル）をダウンロードしお申込みください。詳細は当院ホームページ『公立学校共済組合員の皆様へ』ボタンから『初診の診察予約』をご覧ください。

