

動画配信による
若年層向けメンタルヘルス講習会

教職員のメンタルヘルスについて

わだ心療内科クリニック
公認心理師・臨床心理士

和田 由紀

今日のテーマ

- ✿ ストレスとは？
- ✿ ストレスへの気づき
- ✿ ストレスと疾病
- ✿ 職場でメンタル面での不調な人がいたら？
- ✿ ストレスへの対処法

 ストレスとは？

ストレス要因とストレス反応

心や身体に負担を感じる状況や刺激

→ **ストレッサー** (ストレス要因)

適応しようとする心や体のひずみ

→ **ストレス** (ストレス反応)

心理学的なストレスのモデル

ストレッサー=ストレスの元
ストレスを与える環境的要因

ストレス要因



ストレス反応=ストレス状況が
個人に与える影響やストレス
状況で引き起こされた様々な反応

ストレス反応



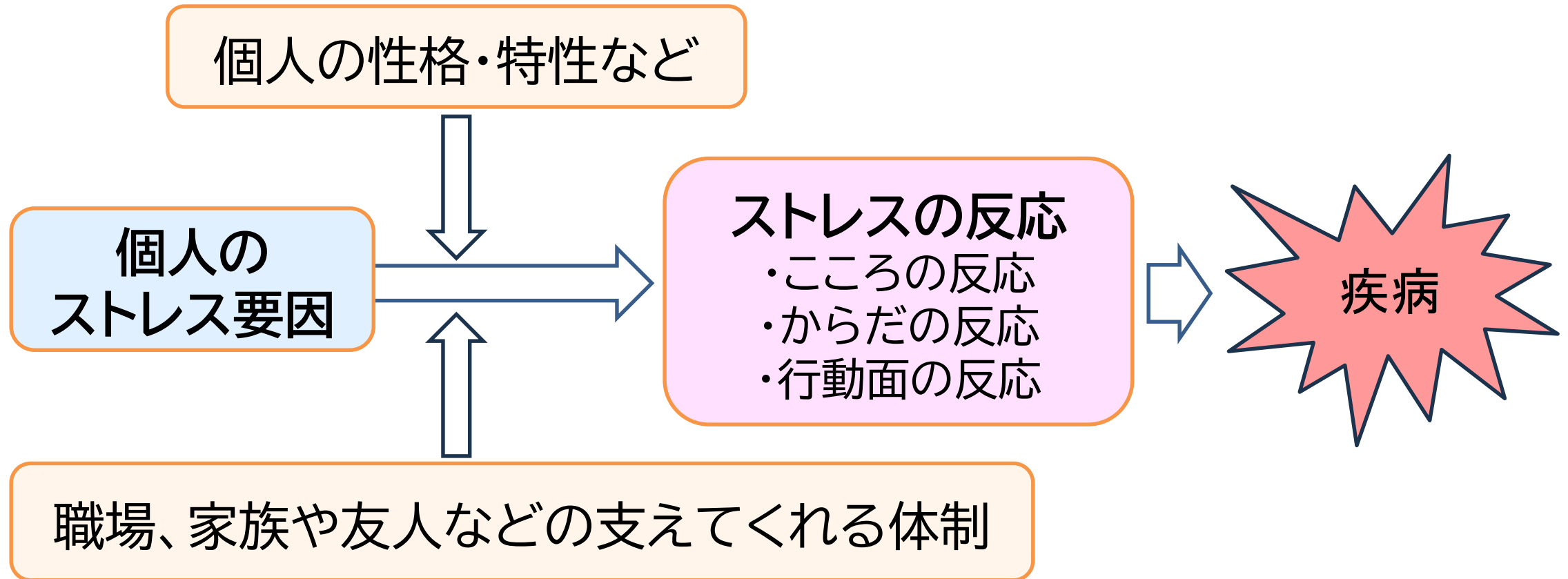
ストレスを受けた時の反応の違い

同じストレスを受けても、体や心に不調を訴える人とそうでない人がいるのはどうして？



性格や支えてくれる体制などの違いで受け取り方(ストレスの反応)が異なってくるため

ストレスを受けた時の反応



ストレスへの気づき

1. ストレスのさまざまな サインに気づく

ストレスのこころのサイン

- ☞ 不安や緊張が高まって、イライラしたり、
怒りっぽくなったりする
- ☞ ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- ☞ 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ☞ 人づきあいが面倒になって避けるようになる

ストレスのからだのサイン

- ☞ 肩こりや頭痛、腰痛など痛みが出てくる
- ☞ 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ☞ 胃の不快感が続いたり食欲がなくなる
- ☞ 下痢をしたり便秘しやすくなる
- ☞ めまいや耳鳴りがする

ストレスの行動面でのサイン

- ☞生活全般で消極的になる
- ☞飲酒量や喫煙量が増える
- ☞身だしなみがだらしなくなる
- ☞落ち着きがなくなる
- ☞ミスが多くなる
- ☞おなかがすいていないのにイライラして食べ過ぎてしまう

2. どのような出来事がストレスの
要因になっているかに気づく

生活面でストレスの要因となる出来事

- ☞ 自身や家族の誰かが病気、ケガ、事故などの体験をした
- ☞ お子さんの進学、夫婦や親子の不和など家庭内で人間関係で悩むことがあった
- ☞ ローンや借金、収入の減少などの金銭問題があった
- ☞ 引っ越しや騒音などの住環境の変化があった

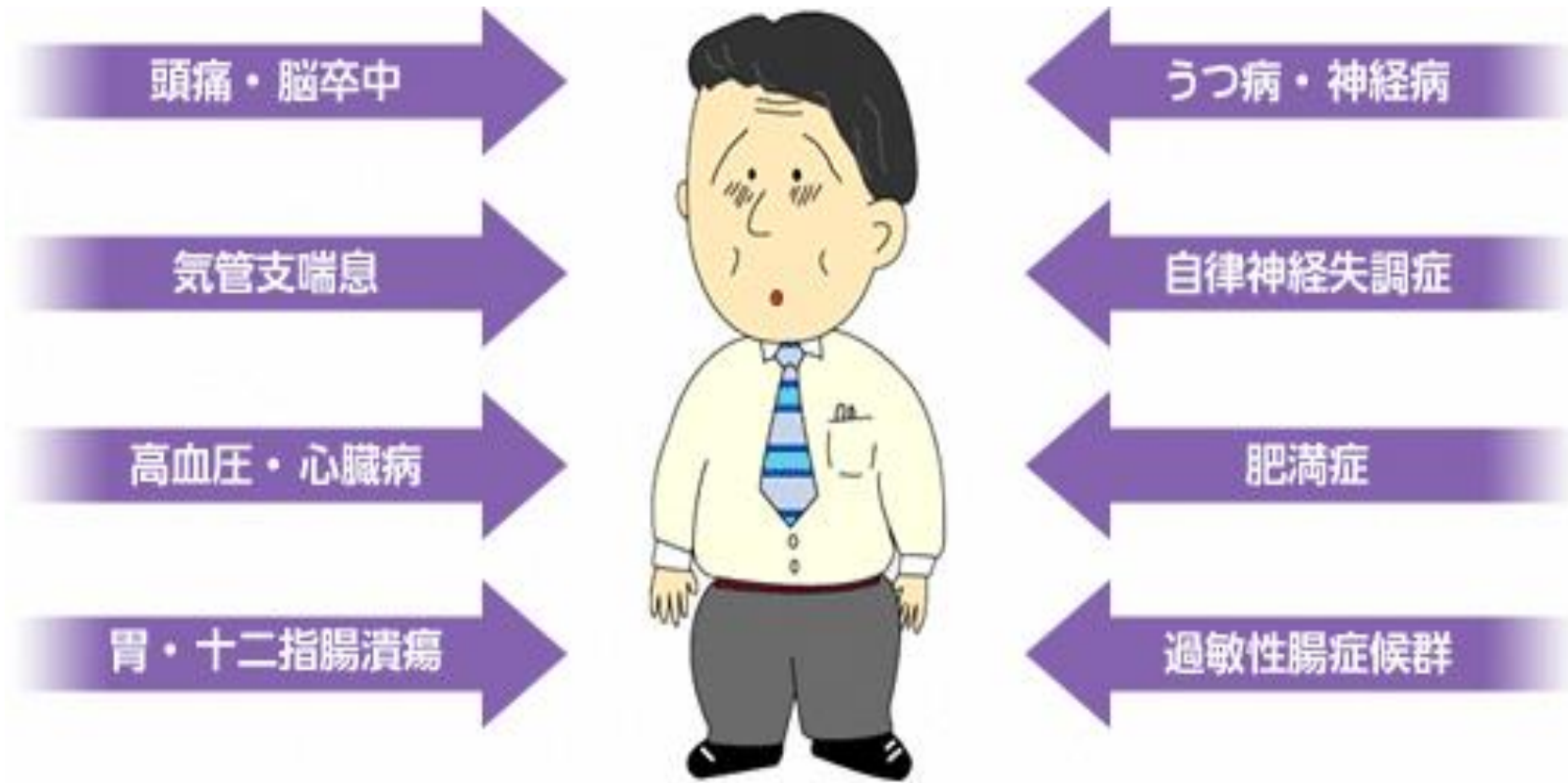
職場でストレスの要因となる出来事

- ☞ 仕事での失敗やミスがあり責任を問われた
- ☞ 仕事の量や質、勤務時間などで負担になることがあった
- ☞ 上司や同僚、部下など人間関係で悩むことがあった
- ☞ 昇進や配置転換、転勤などといった
役割や身分の変化があった



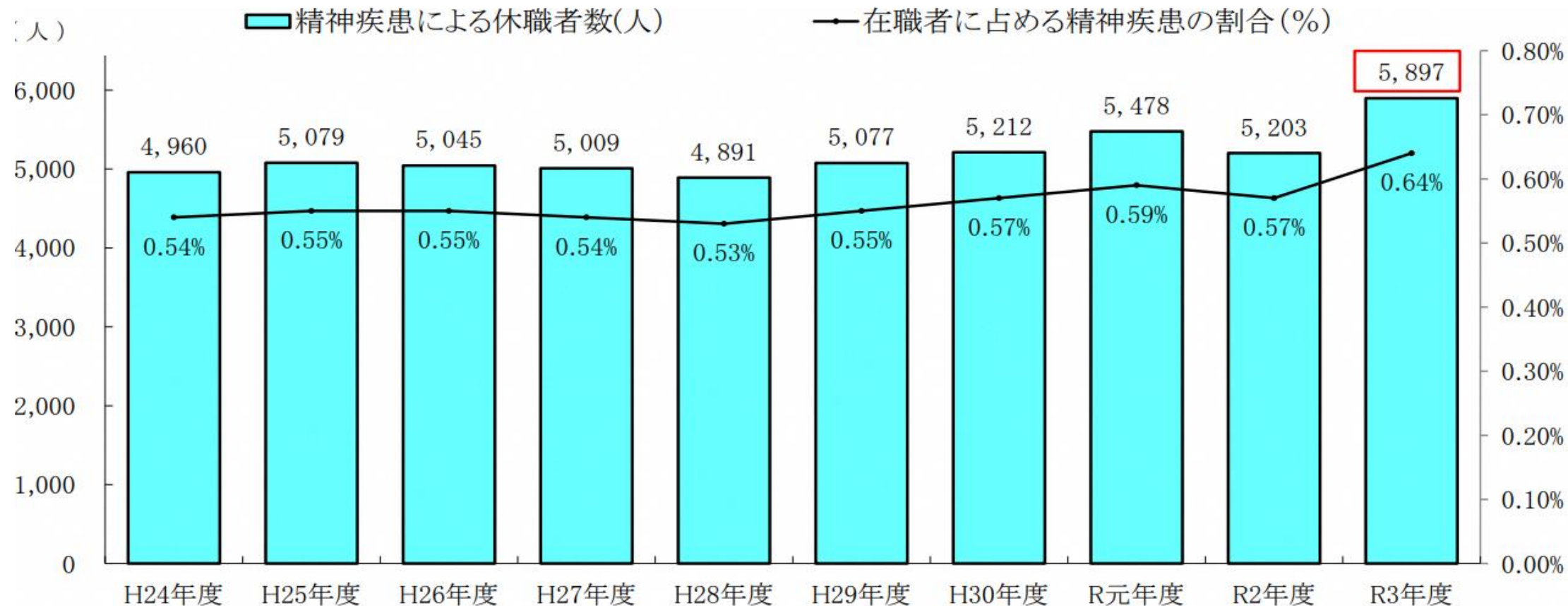
ストレスと疾病

ストレスが関連しているかもしれない 疾病とは？



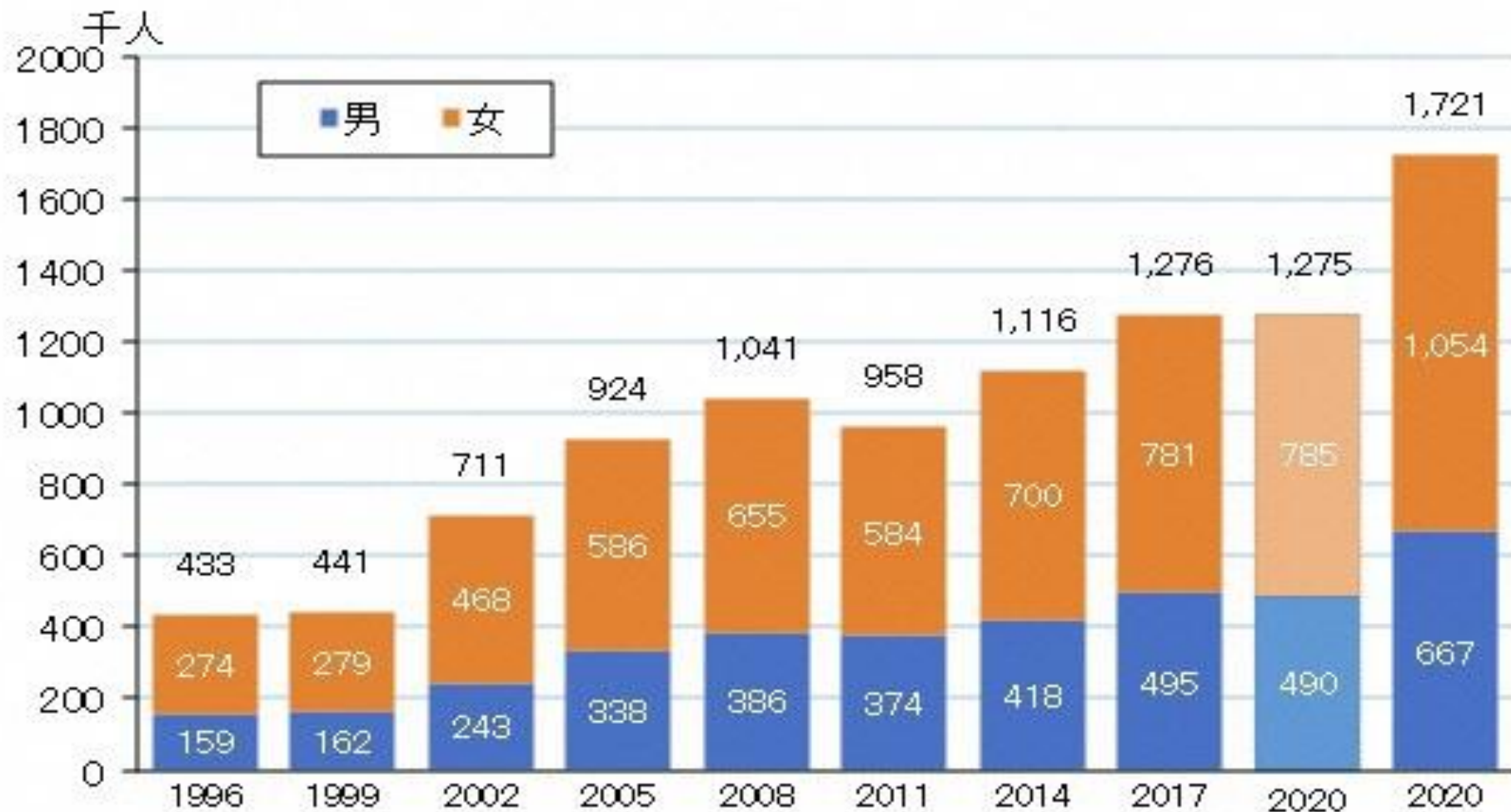
ストレスは心とからだのさまざまな病気に影響を及ぼします！

教職員の精神疾患による 病気休職者数の推移



文部科学省 令和3年度公立学校教職員の人事行政状況調査より

うつ病・躁うつ病の増加



(旧基準)
厚生労働省 令和3年度患者調査より

うつ病はどんな症状があるの？

【意欲の症状】

- ・気力がなくなる
- ・億劫になる
- ・楽しいと感じられない
- ・今まで興味あったものにも関心が向かない



【考え方の症状】

- ・集中力・判断力がなくなる
- ・自分が悪いんだ・・・と自分を責めるようになる

【身体の症状】

- ・眠れなくなる
- ・食欲がなくなる・胃腸が不快
- ・だるい
- ・肩がこる
- ・便秘
- ・性欲がなくなる

「落ち込む」だけが、うつ病の症状ではありません！

自身のメンタルヘルスを良い状態で 維持していくために

重要なポイント



ストレスに対し早い段階で気づき
対処できるか

ストレスチェックなどの積極的活用が有効です！

なぜストレスチェックが必要か？

- ☞ ストレスは見えない
- ☞ ストレスは気づかないうちにたまっていって
こころやからだに影響を与えている場合がある
- ☞ 自身のストレスの程度を把握し、ストレスに
気づくきっかけになる
- ☞ どんな要因がこころの負担になっているか
知ることで、改善の手がかりがつかめる

 職場でメンタル面での
不調な人がいたら

まずは声をかけて体調をきづかう

声かけの例

- ❖ 『疲れているようだけど大丈夫？』
- ❖ 『最近ぼんやりしていることが多いけど、夜眠れている？』
- ❖ 『仕事で大変なこととかあったら話を聞くからね』



仕事の軽減や受診を進めたほうが いいかを判断（主に上司としての対応）

- ☞ 仕事量や内容、周囲のサポート体制などを見直す
- ☞ メンタルの不調が強い場合は、今困っている症状
に対して相談に行ってみては？と受診を進める
- ☞ うつ病が疑われる場合でも、素人判断はしないで
医師の診断にゆだねる

ストレスへの対処法

ストレス解消法はどんなものがある？

ウォーキング、ジョギング、アロマセラピー
旅行、友達とお酒を飲む、山に登る、呼吸法・・・など



まずは気軽に始められそうな
自分に合ったリラックスする方法を見つける



ストレス解消に取り組むときの留意点

- ☞ 楽しめたり心地よいと感じれるような、自分にあたりリラックスできる方法を見つける
- ☞ やりすぎや頑張りすぎは禁物。
自分の体調や年齢に合ったやり方で
- ☞ アルコール摂取は睡眠の質が悪くなることがあるものでほどほどに。飲みすぎにはくれぐれご注意を

こころや体の不調が続くときは？

- ❖ 一人で悩まず早めに相談をしましょう
- ❖ ストレスへの気づきが大切です

管理職の方のメンタル不調者も増えています

- ☞ 上司だからといってストレスがたまらないことはありません。
無理をしていませんか？
- ☞ むしろ上司だからこそ、職場内でのたくさんの
ストレスを抱えている方が多くいらっしゃいます

組合員が利用できる相談窓口を積極的に利用しましょう！

公立学校共済組合山形支部の組合員が利用できる相談窓口のご案内

心の相談

メンタルヘルス健康相談

県内4医療機関にて専門医が相談に応じます。

- 対象者 組合員とその家族、職場の上司
(ただし、メンタル関係で治療中の方を除きます。また、相談内容は組合員本人に係るものに限ります。)
- 利用料 無料(治療に入った場合は一般診療扱い)
- 利用方法 完全予約制(共済組合事業の相談であることをお伝えください。)

医療機関	電話番号
わだ心療内科クリニック(山形市)	023-624-0246
PFC HOSPITAL(新庄市)	0233-22-2047
佐藤病院(南陽市)	0238-40-3170
なごみクリニック(鶴岡市)	0235-29-3753

※ 服務上の取扱い、県・市町村の「職員の職務に専念する義務の特例に関する条例」の定めによります。

「東北中央病院 心の健康相談」

精神科医やカウンセラー(臨床心理士)が面談でお話をお聞かせします。

- 対象者 組合員とその被扶養者
(ただし、メンタル関係で治療中の方は、主治医の許可が必要です。)
- 利用料 無料
- 相談員 精神科医: 第1木曜 13:00~17:00
カウンセラー: 月~金曜 9:00~17:00
第1・3土曜 9:00~17:00
第2・4土曜 13:00~17:00
- *女性カウンセラー対応日: 平日、第1・2・3土曜

■利用方法 完全予約制 0120-81-4898
(予約受付時間: 平日9:00~17:00)

介護の相談

「介護電話相談」《公立学校共済組合本部事業》

介護全般に関するご相談に、ケアマネジャーや社会福祉士がお応えします。

- 対象者 組合員とその被扶養者
- 相談日 月~土 10:00~18:00
(祝日・年末年始を除く)
- 利用時間 1回20分程度

介護 0120-515-579

体の相談

「女性医師電話相談」

《公立学校共済組合本部事業》
女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。【予約制・女性限定】

- 対象者 組合員とその被扶養者
- 相談日 月~土 10:00~21:00
(祝日・年末年始を除く)
- 利用時間 1回20分程度

女性医師 0120-215-579

「LINEメンタルヘルス相談」《公立学校共済組合本部事業》

(心ほっとサポート@公立学校共済)

公認心理師・臨床心理士等がLINEでお悩みにお応えします。

- 対象者 組合員
- 利用時間 毎週土・日・月 18:00~22:00(祝日・年末年始も受け付けます)
- 利用方法 右の二次元コードから友だち追加してください

R5.12月スタート!



「電話・面談メンタルヘルス相談」《公立学校共済組合本部事業》

臨床心理士がプライバシー厳守でカウンセリングを行います。

- 対象者 組合員とその被扶養者

【電話相談】

- 受付時間 月~土 10:00~22:00(祝日・年末年始を除く)
- 利用時間 1回20分程度

【面談】

- 面談予約 月~土 10:00~20:00(祝日・年末年始を除く)
- 利用時間 1回50分程度(1人年5回まで無料)
- 面談場所 山形市等全国主要都市のカウンセリングルーム

悩み 0120-783-269

R6.4.1~ 0800-700-5680

「教職員電話健康相談24」

《公立学校共済組合本部事業》
健康に関するご相談に、保健師等の専門家が24時間・年中無休で応じます。

- 対象者 組合員とその被扶養者
- 相談内容 一般健康相談、専門医相談(予約制)
小児救急相談等
- 利用時間 1回20分程度

24時間 やさしく 0120-24-8349

R6.4.1~ やさしく 0800-777-8349

職場の相談窓口の案内などを参考にお気軽にご相談ください

ご清聴ありがとうございました

