

児童・生徒の皆さんをサポートする教職員として皆様には、

“自分の健康は自分で守ること”が求められます。

そこで、本書にて身体の健康管理のポイントについて解説しますので、是非ご一読ください。

心の健康管理

環境・人間関係の変化、授業・部活動・校務分掌といった多様な業務、児童・生徒や保護者対応など、教職員ならではのストレスが存在します。これらのストレスに気づき早く対処(予防・軽減)できるよう、メンタルヘルスケアの基本を確認しましょう！

その1 メンタル不調のサインを知り、気づく

メンタル不調時にどのようなサインが出るかを理解することで、早期に自分自身の健康状態に気づき、対処することができます。

日常生活に現れるサイン

- ・ 夜眠れない、夜中や早朝に目覚める
- ・ 食欲・体重が急に減ったまたは増えた
- ・ イライラ、不安・抑うつ気分が続く
- ・ 寝酒、酒量が増えた
- ・ 身だしなみまで気が回らない
- ・ 休日に何もやる気が起きない



仕事に現れるサイン

- ・ 報告や相談、職場での会話がなくなる
- ・ 遅刻・早退・欠勤が増えている
- ・ 表情に活気がない
- ・ 不自然な言動が目立つ
- ・ 仕事の能率が悪くなる、ミスや残業が増えた
- ・ 思考力・判断力が低下している、決断できない



その2 セルフケアの実践

(1) 生活習慣の改善

「1. 身体の健康管理」で紹介した生活習慣改善方法の実践により、生活習慣病等の身体の疾病予防だけでなく、ホルモンや自律神経のバランスの安定やストレスへの耐性の強化にもつながります。

(2) ストレス対処法の実践

自分に合ったストレス対処法を見つけ、実践しましょう。状況に合わせ実践できるよう、様々なバリエーションを持つことがポイントです。

手軽にできる対処法(例)	深呼吸、ストレッチ、ガムを噛む、昼寝、散歩、スポーツ、音楽
ご褒美的なストレス対処法(例)	旅行、ハイキング、親しい人とのランチや飲み会、買い物



(3) アサーティブ・コミュニケーション

自分も相手も尊重した「アサーティブ」な伝え方を身につけると、伝えやすさ・伝わりやすさが向上します。

「アサーティブの4つのポイント」

- ① 誠 実 … 相手に誠実になれるよう自分自身にも正直に。
- ② 対 等 … 態度も心の中から対等に。上から目線や卑屈な態度は不要。
- ③ 率 直 … 遠まわしではなく、相手に伝わる言葉で。
- ④ 自己責任 … 自分で決めたら、結果も自分で責任を持つ。

【例】もし、忙しい時に上司から仕事を頼まれたら…？

この仕事、
お願いできる？



今週は難しいのですが、来週からであれば対応できます。
いかがでしょうか？

その3 一人で抱え込まず、誰かに相談



辛いこと、悲しいこと、不安なこと、悩んでいること、もやもやすることがあれば、家族や友人、上司や同僚、産業保健スタッフ、医師など、信頼できる誰かに相談することが、解決への道です。口にするだけで、気持ちが軽くなったり、自分の考えが整理されたりすることがあります。

誰でも心の病気になる恐れがあります。心身の不調が改善されない場合は、無理をせず早めに受診をしましょう。早期発見・早期対応が早期回復につながります。

身体・心のストレス反応が両方出ている場合	心療内科
心のストレス反応が強く出ている場合	精神科



教職員にとって、健康管理は大事なお仕事の一つです。
自分の身体と心の健康を守り、公私ともに充実した教職員生活をお過ごしください。

