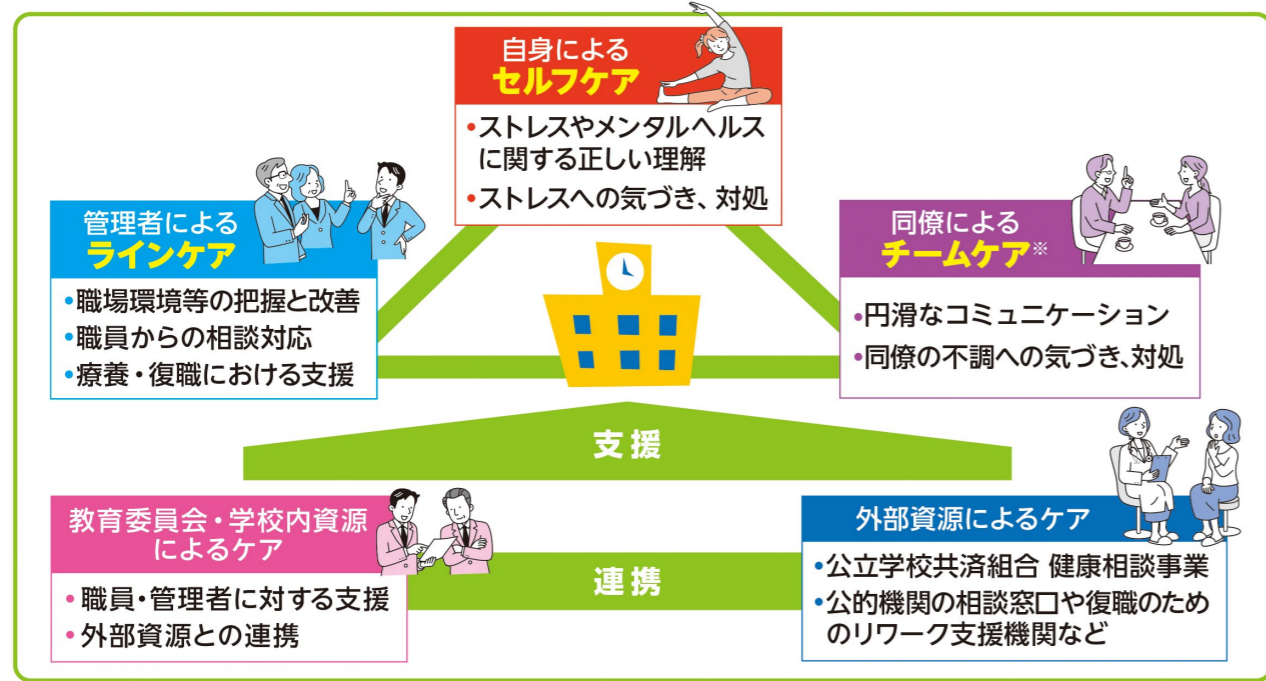


働き方改革とメンタルヘルス対策を一体的に取り組もう!!!

メンタルヘルスカとは何をするの？

メンタルヘルスカでは、全ての働く人が健やかに、いきいきと働けるように、実施主体に応じた“5つのケア”を継続的かつ計画的に行うことで、“3つの予防”の機能を発揮させることが必要です。

※沖縄県教育委員会では、学校の実情等を踏まえ、厚生労働省が示す職場におけるメンタルヘルスの「4つのケア」に同僚による「チームケア」を加えた「5つのケア」を推進しています。



- 一次予防: メンタルヘルス不調の未然防止
- 二次予防: メンタルヘルス不調の早期発見と適切な対応
- 三次予防: メンタルヘルス不調からの復職支援

一人一人ができること

心のケアも体のケア（風邪や虫歯等）と同じく、予防、早期発見・対応、再発防止を日常的に意識することが大切です。

自分自身で(セルフケア)

- 自分の不調のサインにきづく
- 信頼できる人や相談機関へつながる

同僚として(チームケア)

- 互いに思いやりをもてる職場をみんなでつくる ▶ つながる
- 同僚の不調のサインにきづく
- 管理者や相談機関へつなげる

不調のサインに **きづく！ つながる！ つなげる！**

きづく！ ご自身や同僚に、このようなサインは出ていませんか？

メンタルヘルス不調のサイン（初期症状）があれば相談する等の早めの対応が必要です。

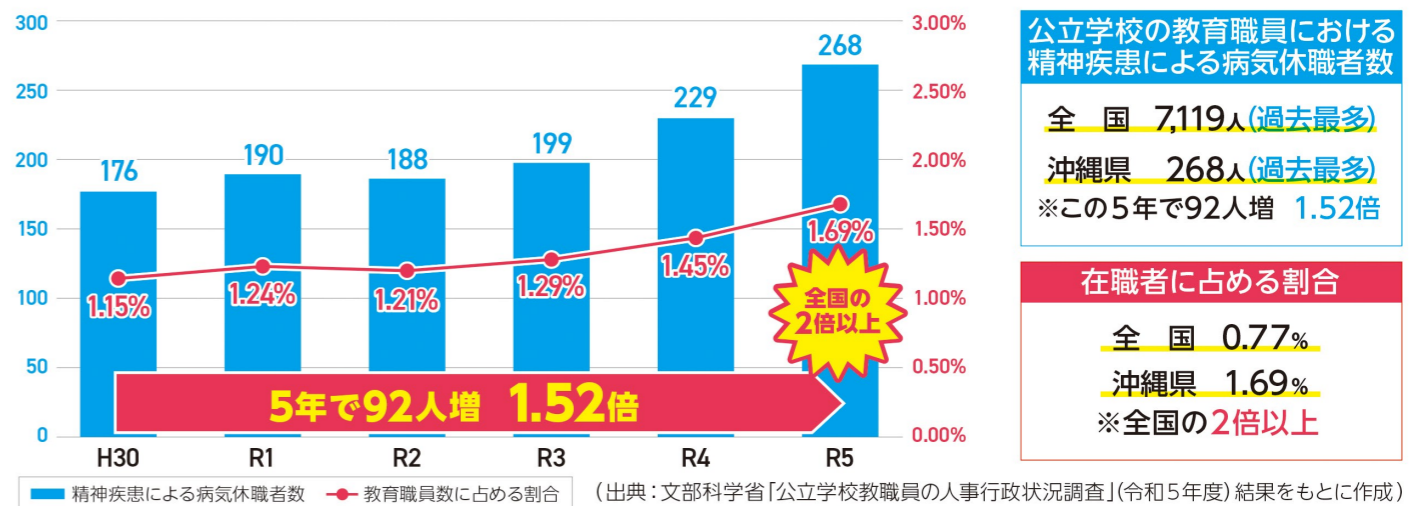
<input type="checkbox"/> 眠れない	<input type="checkbox"/> イライラしやすくなる	<input type="checkbox"/> 遅刻・早退・欠勤が増える	<input type="checkbox"/> 周囲とのトラブルが増える
<input type="checkbox"/> 食欲が落ちる	<input type="checkbox"/> 興味・意欲がなくなる	<input type="checkbox"/> 注意力・集中力・判断力・記憶力が低下する	<input type="checkbox"/> 身だしなみに構わなくなる
<input type="checkbox"/> 自分を責める	<input type="checkbox"/> 表情が暗く・乏しくなる		

相談に つながる！ つなげる！

- サインに気づいた時は、周囲に相談したり、相談窓口や専門機関等につながりましょう。
- 相談を受けた場合は、相談者の発言を否定せず、まずは、共感して寄り添いましょう。
- 問題を抱え込まず、本人の同意を得て、早期にチームとして対応し、適切な支援につなげることが大切です。

教職員のメンタルヘルスの状況

沖縄県公立学校の教育職員における精神疾患による病気休職者数と在職者に占める割合（令和5年度）



公立学校の教育職員における精神疾患による病気休職者数

全国 7,119人(過去最多)
 沖縄県 268人(過去最多)
 ※この5年で92人増 1.52倍

在職者に占める割合

全国 0.77%
 沖縄県 1.69%
 ※全国の2倍以上

近年、精神疾患は身近な疾病で、だれもがメンタルヘルス不調に陥る可能性がある時代です。ストレスやメンタルヘルスについて正しい知識と理解のもとで自分事として適切な対応行動をとれるようにすることが大切です。

POINT

- ✓ 教職員 = 学校経営の最重要資源
- ✓ 教職員の心身の健康 = 学校の活力

子供たちに対してより良い教育が行えるようにするために、**教職員が、心身ともに健康で、働きやすく、働きがい**を十分に実感できる教育環境を整える必要があります。

▶ 「3軸・6視点」の実感の向上

相談窓口

公立学校共済組合 健康相談事業

LINE・電話・面談・WEBなどによる相談事業。メンタルヘルス以外に、健康・介護相談もできます。

沖縄県保健医療介護部総合精神保健福祉センター「こころの支援機関リスト」

県内の医療機関、保健福祉の公的機関、ひきこもり支援、依存症自助グループ・家族会等のリストを掲載。

もっと知りたい方へ

厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

セルフケアやラインケアの教示・事例紹介、Q&Aなど情報が豊富にあります。

沖縄県教育委員会 公立学校教職員のメンタルヘルスカの指針「メンタルサポートガイドライン」

沖縄県教育委員会では、令和7年度より「教職員メンタルヘルスの日(5月1日、9月1日)」を定め、メンタルヘルスカに関する情報発信を行っていきます。