

# “5つのケア”と“3つの予防”

☞ メンタルヘルスケアでは実施主体に応じた“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・推奨します。



## ① 自身によるセルフケア

# セルフケア

つながる!

きづく!

ケアの内容: ストレスやメンタルヘルスに関する正しい知識と理解を身につけ、自らのストレスへの気づきを大切に、適切な対処行動をとる。

- ➡ 心のケアも体のケア（風邪や虫歯の予防等）と同じく、まずセルフケアで、予防、早期発見・対処、再発防止を日常的に意識して当たり前を考える。
  - ✓ 虫歯を予防するために毎日歯を磨き、不調を感じたら歯医者に行くことと同じ。
- ➡ ストレス等への具体的な対処方法には、物事の捉え方を少し変えたり、適度な運動やリラクゼーション、親しい人たちとの交流や趣味の時間を持つ等があり、自分に合う複数の方法を意識的に日常生活に取り入れることが大切。

### きづく!

- ➡ 肉体労働では体の疲れを、頭脳労働では頭の疲れを、感情労働では心の疲れを自覚することからケアが始まる。
- ➡ メンタルヘルス不調のサイン（初期症状）は多様で、個人により異なり、本人が気づかない場合もある。以下のようなメンタルヘルス不調のサイン（初期症状）があれば周りに相談する等の早めの対応がとにかく必要。

身体面のサイン	認知・感情面のサイン	行動面のサイン
<input type="checkbox"/> 眠れない	<input type="checkbox"/> 注意力・集中力・判断力・記憶力が低下する	<input type="checkbox"/> 表情が暗く・乏しくなる
<input type="checkbox"/> 食欲が落ちる	<input type="checkbox"/> 憂鬱・悲観的になる	<input type="checkbox"/> 遅刻・早退・欠勤が増える
<input type="checkbox"/> 胃やお腹が痛む	<input type="checkbox"/> イライラしやすくなる	<input type="checkbox"/> ミスが増える
<input type="checkbox"/> 頭痛・頭が重い	<input type="checkbox"/> 自分を責める	<input type="checkbox"/> 周囲とのトラブルが増える
<input type="checkbox"/> めまい・耳鳴りがする	<input type="checkbox"/> 興味・意欲がなくなる	<input type="checkbox"/> 身だしなみに気を使わなくなる
<input type="checkbox"/> 疲れやすい		<input type="checkbox"/> 暴飲暴食、飲酒・たばこが増える

## つながる！

- ➡ メンタルヘルス不調に陥ってから適切な対処にいたるまでの期間が長くなるほど回復（治療）に時間がかかるため、**早期発見・対応がとても重要**。
  - ✓ 風邪も初期対応が大切で、対応の遅れや無理をすると肺炎等の重症化を引き起こす。（メンタルヘルス不調は“心の風邪”とも言われる。）
- ➡ 不安や疲れを感じるときには、意識的に気分転換の行動（好きな音楽を聴いたり、美味しいものを食べたり、趣味の時間を持つ等）を取ることも大切。
- ➡ また、**強い不安やいつもと違う疲労感等を感じる時には、積極的に周囲に相談したり、相談窓口や専門機関等と繋がるのが大切**。そのためには、常日頃からどういう相談先があるのか把握しておくことが必要。
  - ✓ 相談窓口等の一覧（本ガイドラインP.25～P.28）
- ➡ 教職員は授業や生徒指導などを優先し、自身のケアを後回しにしがちだが、授業や生徒のためにも**早めに対処行動をとることがとても重要**。

## もっと知りたい人のためのサイト紹介！

- ➡ ストレスに対処する具体的な方法等を学ぶことができます。

▶ 『働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」』



⇒ 『eラーニングで学ぶ「15分でわかるセルフケア」』



⇒ 「こころのケア -学校の先生へ-」



- ➡ 研修等で活用できる動画です。

▶ 『働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」』

⇒ 「こころの耳 5分研修シリーズ」



○セルフケア<全般>

1. 生活習慣と睡眠からはじめるセルフケア [4:42]

所要時間

【概要】こころを元気にするための普段の行動のポイント

2. 呼吸法（リラクゼーション）〔3:01〕  
【概要】簡単にできる呼吸法によるリラクゼーション
3. しんどいときに職場ですぐできるセルフケア〔3:55〕  
【概要】しんどい、つらいときの具体的な対処法（考え方、行動）
4. 不安との付き合い方〔3:15〕  
【概要】不安にうまく対処するための具体的な考え方
5. 怒りの感情との付き合い方〔4:05〕  
【概要】怒りの理解と怒りの感情をコントロールする具体的な方法
6. 嫌な気持ちを相手に伝えるときのコツ〔3:05〕  
【概要】自分も相手も大切に自己表現（アサーション）

○セルフケア＜労働者自身の状況＞

1. 女性労働者自身のメンタルヘルスケア〔5:12〕  
【概要】月経前症候群（PMS）と更年期症状への対処法
2. 男性労働者自身のメンタルヘルスケア〔3:28〕  
【概要】男性労働者の抱えるストレスと向き合い方のポイント
3. 中高年労働者自身のメンタルヘルスケア〔4:04〕  
【概要】50代・60代の労働者の心と体を踏まえたセルフケア
4. 育児と仕事の両立で悩んでいる方へ〔3:52〕  
【概要】育児と仕事を両立するための方法や考え方のポイント
5. 介護と仕事の両立で悩んでいる方へ〔3:41〕  
【概要】介護と仕事の両立のための基本的なポイント
6. 職場で孤独を感じている方へ〔3:08〕  
【概要】職場で孤独を感じているときの状況を変える方法等
7. 上司との関係に悩んでいる方へ〔4:10〕  
【概要】上司との関係性と上司とうまく付き合うためのポイント
8. 相談することが苦手な方へ〔2:59〕  
【概要】相談することの効果やそのための方法等について
9. うつ病などの治療をしながら働く方へ〔3:38〕  
【概要】治療と仕事を両立させるための具体的なポイント
10. 休業時に使える主な支援制度〔3:42〕  
【概要】休業中の保障や復職に向けた支援制度の概要

○セルフケア＜職種・働き方＞

1. 対人援助職の方のメンタルヘルスケア  
—医療職・介護職・教職の方などへ—〔3:42〕  
【概要】対人援助職の特性を踏まえたメンタルヘルスケア
2. 交替勤務をしている方のメンタルヘルスケア〔3:42〕  
【概要】仕事の特性を踏まえたセルフケアのポイント
3. フリーランスの方のメンタルヘルスケア〔3:38〕

○セルフケア＜シーン＞

1. 新入社員に見られやすいメンタルヘルス不調の症状やその要因〔4:02〕

本県公立学校  
教職員には想  
定されない研  
修内容



本県公立学校  
教職員には想  
定されない研  
修内容

- 【概要】新入社員によくある不調とそのストレス要因・対策
2. テレワーク下におけるセルフケア [4:45]
  3. 異動後のメンタルヘルスケア [3:01]  
【概要】異動後のストレス負荷とセルフケア
  4. 病院を受診するか悩んでいる方へ [5:47]  
【概要】受診の考え方と初診時のポイント等
  5. メンタルヘルス不調で会社を休むことに悩んだとき [4:51]  
【概要】メンタルヘルス不調時の仕事に対する考え方やポイント等
- ストレスチェック
1. ストレスチェックの個人結果シートの読み方 [3:26]  
【概要】個人結果シートの具体的な内容と活用
  2. 高ストレス者と判定された方へ [2:43]  
【概要】高ストレス者の判定とメンタルヘルス不調の未然防止
  3. ストレスチェックを受けることに抵抗がある方へ [2:18]  
【概要】ストレスチェック制度の安全性と有用性

Column

## 「ミッドライフクライシス（中年の危機）」 ～誰にも訪れる「第二の思春期」～

「ミッドライフクライシス（中年の危機）」という言葉をご存知でしょうか？

沖縄県では40代から50代の教職員の精神疾患による病気休職者が多い現状がありますが、40代から50代にかけての中年期は精神的に不安定になりやすい時期であることが指摘されています。

その年代になってくると、まず、体力の低下やホルモンバランスの乱れ等の“身体的な変化”が生じてきます。そして、子育てや親の介護に悩んだり、時にはつらい死別を経験したりと、身近な“生活環境の変化”が起こりやすい時期でもあります。また、仕事ではある程度経験を重ね、中堅・ベテラン職員としての役割を果たすことが期待され、そのような“仕事上の変化”に応えようと心身共に大きな負荷がかかってしまうこともあります。

これらの変化は誰も避けることができないものであり、「ミッドライフクライシス（中年の危機）」とは、そのような時期に悩みや葛藤を抱えて直面する精神的に不安定な状態を指します。ときには、「第二の思春期」または「思秋期」と呼ばれることもあります。

誰もが陥る可能性のある「ミッドライフクライシス（中年の危機）」を上手く乗り越えていくには、若いうちからメンタルヘルスリテラシーを身に付け、日常的にメンタルヘルスケアを上手に取り入れながら、自らの持続可能な働き方を実践していくことが大切と言えます。

## ② 同僚によるチームケア

# チームケア

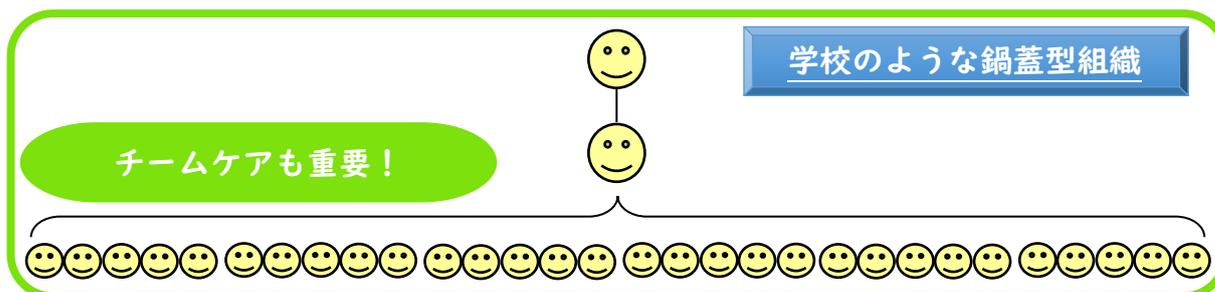
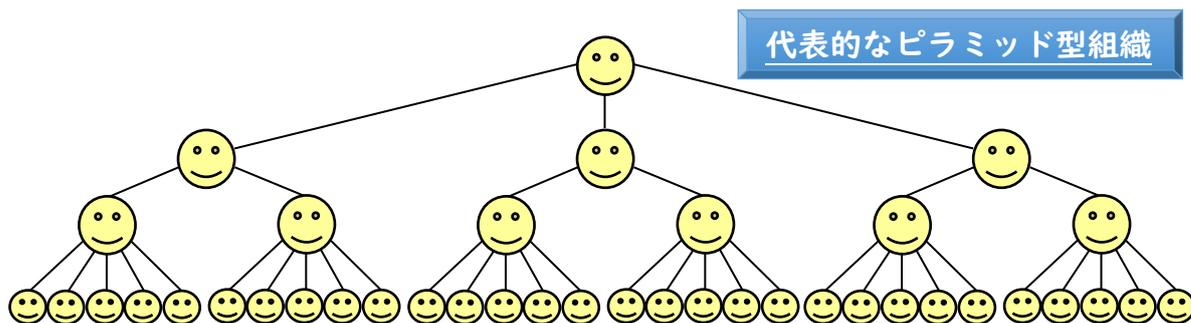
きづく!

つなげる!

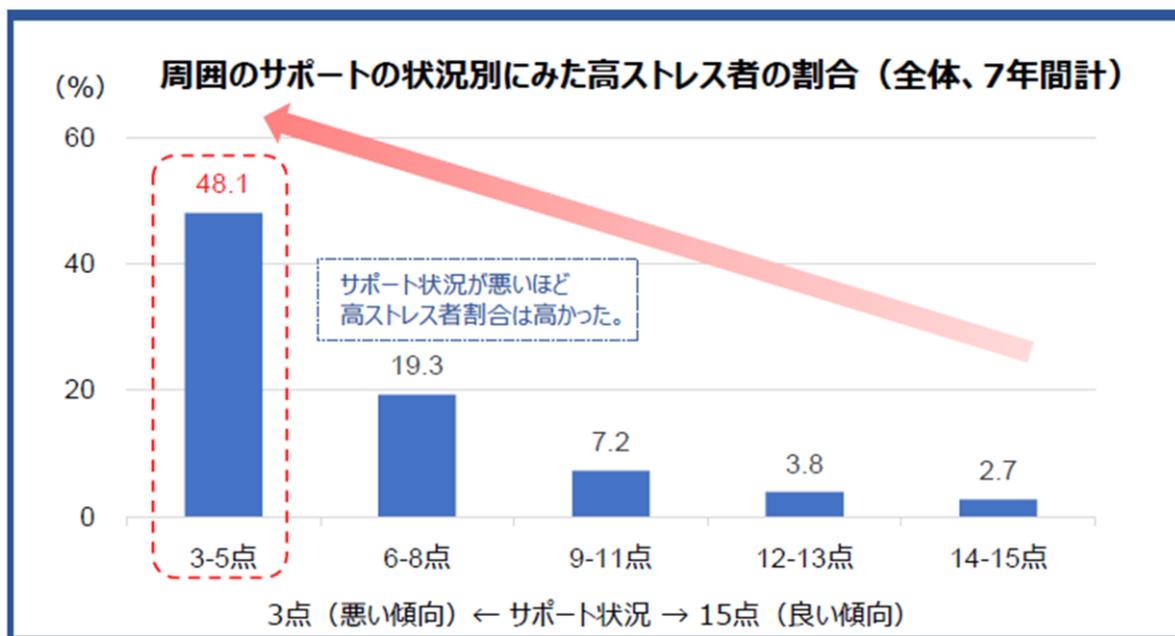
つながる!

ケアの内容：相談しやすい雰囲気づくりや難しい事案へのチームでの対応、メンタルヘルス不調者等への声かけや相談窓口等への積極的な相談の促し、管理職と連携・協働した復職者の職場復帰における支援など。

- 👉 職員間の関わりをストレスではなく強みに変えること（同僚性の向上）が大切。
- 👉 学校組織は管理者がごく少数（2～3人程度）のため“鍋蓋型組織”と言われる。そのような組織では管理者によるラインケアだけでなく、同僚間の相互扶助によるチームケアもとても重要。



- 👉 教員を対象としたストレスチェックの全国データからも同僚間の相互扶助の重要性は明らかになっている。



「公立学校共済組合ストレスチェックデータ分析結果報告書」(R6年6月)

- 👉 県立学校（高等学校、特別支援学校）の教職員が受検したストレスチェックデータによる校種別の主な（上位五つ）ストレス要因は以下の表のとおり。
- 👉 受検者全体と高ストレス者全体の顕著な違いは、高ストレス者で「人間関係（同僚）」が上位に挙げられていることであり、メンタルヘルスケアでは職員間の良好な人間関係づくりも重要。

### 沖縄県立学校教職員 ストレス要因分析 <ストレスチェックデータ>

		<高等学校>									
		受検者全体					高ストレス者全体				
		2020 (R2)	2021 (R3)	2022 (R4)	2023 (R5)	2024 (R6)	2020 (R2)	2021 (R3)	2022 (R4)	2023 (R5)	2024 (R6)
1位	事務的な業務量	事務的な業務量	事務的な業務量	事務的な業務量	事務的な業務量	事務的な業務量	事務的な業務量	事務的な業務量	事務的な業務量	校務分掌	事務的な業務量
2位	校務分掌	校務分掌	校務分掌	校務分掌	校務分掌	校務分掌	校務分掌	校務分掌	校務分掌	事務的な業務量	校務分掌
3位	家庭やプライベートの問題	家庭やプライベートの問題	対処困難な児童・生徒への対応	対処困難な児童・生徒への対応	対処困難な児童・生徒への対応	人間関係（同僚）	家庭やプライベートの問題	人間関係（同僚）	人間関係（同僚）	人間関係（同僚）	
4位	対処困難な児童・生徒への対応	学習指導	学習指導	部活指導	部活指導	対処困難な児童・生徒への対応	人間関係（同僚）	家庭やプライベートの問題	部活指導	家庭やプライベートの問題	
5位	学習指導	対処困難な児童・生徒への対応	家庭やプライベートの問題	家庭やプライベートの問題	家庭やプライベートの問題	家庭やプライベートの問題	学習指導	対処困難な児童・生徒への対応	対処困難な児童・生徒への対応	対処困難な児童・生徒への対応	

- 特に、特別支援学校では日常的に複数の職員で連携・協働して教育活動を行うことから、他校種に比べて職員間の関係が密になるため、一人一人がより意識して職員間の良好な人間関係づくりに取り組むことが大切。

### 沖縄県立学校教職員 ストレス要因分析 <ストレスチェックデータ>

<特別支援学校>										
	受検者全体					高ストレス者全体				
	2020 (R 2)	2021 (R 3)	2022 (R 4)	2023 (R 5)	2024 (R 6)	2020 (R 2)	2021 (R 3)	2022 (R 4)	2023 (R 5)	2024 (R 6)
1位	事務的な業務量	校務分掌	事務的な業務量	事務的な業務量	事務的な業務量	人間関係(同僚)	人間関係(同僚)	事務的な業務量	事務的な業務量	事務的な業務量
2位	校務分掌	事務的な業務量	校務分掌	校務分掌	校務分掌	校務分掌	事務的な業務量	人間関係(同僚)	校務分掌	校務分掌
3位	家庭やプライベートの問題	家庭やプライベートの問題	家庭やプライベートの問題	家庭やプライベートの問題	家庭やプライベートの問題	人間関係(上司)	校務分掌	校務分掌	人間関係(同僚)	人間関係(同僚)
4位	人間関係(同僚)	人間関係(同僚)	学習指導	人間関係(同僚)	人間関係(同僚)	事務的な業務量	家庭やプライベートの問題	家庭やプライベートの問題	家庭やプライベートの問題	家庭やプライベートの問題
5位	対処困難な児童・生徒への対応	学習指導	人間関係(同僚)	学習指導	学習指導	異動による慣れない職場環境	学習指導	学習指導	対処困難な児童・生徒への対応	人間関係(上司)

## つながる！

- 日頃から職員間で互いに相談しやすい雰囲気作りを意識してコミュニケーションを図ったり、メンタルヘルス不調が心配される同僚や復職者等への温かな声かけやサポートが大切。
- 難しい事案（生徒指導や保護者対応等）は担当者任せにせず、積極的にチームとして組織で対応し、個人に過度な負担や緊張が集中しないようにすることが重要。
- 教職員は総じて真面目で常にきちんとしなければという意識が強いが、失敗や愚痴等を言い合える職員室の雰囲気も大切。

## きづく！

- メンタルヘルス不調のサイン（初期症状）は個人により多様であり、また、本人が気づかない場合もあることから、メンタルヘルス不調が心配される同僚への声かけや相談への促し等を積極的に行うことも大切。
- メンタルヘルス不調に対しては特有の評価がされてしまうことがあるが、身体の不調と全く同様で、誰でも陥り得るという認識で互に関わる事が大切。

## つなげる！

- ☞ **メンタルヘルス不調が心配な同僚がいれば、予測して積極的に管理者と情報共有し、本人の同意を得て、チームとして早期に適切な支援に繋げることが大切。**  
そのためには、常日頃からどういう相談先があるのか把握しておくことが必要。
  - ☑ 相談窓口等の一覧（本ガイドラインP.25～P.28）
- ☞ 教職員は、同僚から仕事の悩みについて相談を受けた場合、相談者本人のメンタルヘルスを考えるよりも、仕事の仕方等についてのアドバイスが中心になる傾向があり、精神的に問題を抱えている相談者に、さらに精神的な負担を与えてしまうことがある。
- ☞ **まずは、なぜそのように考えるのか、相手の立場に立って、相手の気持ちに共感しながら理解しようとする姿勢（傾聴）が大事。**

## **もっと知りたい人のためのサイト紹介！**

☞ 研修等で活用できる動画です。

 『働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」』



⇒ 『こころの耳 5分研修シリーズ』



○同僚によるケア

1. 同僚からこころの悩みを相談された方へ [4:28]

【概要】 悩みを相談されたときの傾聴や対応のポイント

2. 職場復帰者を迎え入れる職場の同僚の方へ [3:39]

【概要】 復帰者の心情と迎え入れる対応のポイント

3. 性別違和について相談を受けた方へ [4:28]

【概要】 性の捉え方と相談を受けたときのポイント

所要時間