



公立学校教職員のメンタルヘルスケアの指針

メンタルサポート ガイドライン

～こころ、きづく to
つながる・つなげる～

「4人に1人は一生の間に何らかの精神疾患にかかる」と言われる時代

人は誰でも一生の間にとても大きな悲しみや苦しみに会うことがあります。

職業生活においても大きなストレスに直面することがあり、特に、教職員の仕事は“感情労働”と呼ばれ、心が休まりにくく、ストレスを抱えやすいと言われています。

また、社会が大きく変化していく今の時代、様々なストレスに直面する機会が以前より増えているのかもしれません。そのような時代を生きる私たちの誰もが、大きなストレスと対峙したときには、適切に対処していくことが求められます。

今、沖縄県では教職員のメンタルヘルスが大きな課題となっており、教職員はもとより全ての公立学校教育関係者の一人一人がこのことを自分ごととして受け止め、教職員のメンタルヘルスを支えていくことが必要です。

県教育委員会では、全ての公立学校関係者が教職員のメンタルヘルスについて正しく理解し、行動していくための取組を推進していきます。



令和7（2025）年4月
沖縄県教育委員会

<目次>

Column	“メンタルヘルスリテラシー”の向上に向けて・・・P. 2 ～メンタルヘルスケアを「自分ごと」に～
---------------	---

♥♥ I なぜメンタルヘルスケアが必要か？

1. メンタルヘルスの状況・・・P. 4
(1) 教職員のメンタルヘルスの状況
(2) 我が国におけるメンタルヘルスの状況
(3) 我が国の『5大疾病』～国民に身近な疾病～
2. 教職員はメンタルヘルス不調に陥りやすい?!・・・P. 7
(1) 「感情労働」と言われる仕事
(2) 教職員の4大ストレス要因
3. “コンディショニング”としてのメンタルヘルスケア・・・P. 9
結 論・・・P. 10

♥♥ II メンタルヘルスケアは何をすればよいか？

“5つのケア”と“3つの予防”・・・P. 12
① 自身によるセルフケア（きづく・つながる）・・・P. 13

Column	「ミッドライフクライシス（中年の危機）」・・・P. 16 ～誰にも訪れる「第二の思春期」～
---------------	--

② 同僚によるチームケア（つながる・きづく・つなげる）・・・P. 17
③ 管理者によるラインケア（つながる・きづく・つなげる）・・・P. 21
④ 教育委員会・学校内資源によるケア・・・P. 24
⑤ 外部資源によるケア・・・P. 25
結 論・・・P. 29

Column	メンタルヘルス対策の前提は労働安全衛生管理!・・・P. 30 ～「健康経営」の視座から～
---------------	---



“メンタルヘルスリテラシー”の向上に向けて ～メンタルヘルスケアを「自分ごと」に～

“メンタルヘルスリテラシー”とは、「メンタルヘルスに関する正しい知識と理解のもとに適切な対処行動を取ることができる資質能力」と言えます。近年、精神疾患が増えていることから、メンタルヘルスリテラシー向上の取組が注目され、その必要性が指摘されています。

ストレス社会と言われる現代、メンタルヘルスの問題は、自分自身や身近な人も含め、人生の中で誰もが関わる問題で、一人一人が「自分ごと」として認識することが望まれます。しかし、残念ながら、多くの人が「他人ごと」のままで、自分自身や身近な人がメンタルヘルス不調や疾患を経験して初めて「自分ごと」になるというのが現状ではないでしょうか。

メンタルヘルス不調は心の弱さなどではなく、不安や緊張、不眠や過労等により誰もが陥る可能性があり、早期に発見して、適切に対応すれば、深刻な事態を防げるケースが少なくありません。不調を抱えて、苦しいときには、きちんと「助けて」と周囲にサポートを求めて、適切な支援と繋がることが不調を食い止める鍵となります。しかし、そのような行動を妨げる大きな要因として、個々のメンタルヘルスに関する知識・理解不足があり、さらに、体の不調や疾患と異なる社会的な精神疾患に対する不当で否定的な評価や扱いがあります。

現代を生きる私たち一人一人が、自分自身や身近な人がメンタルヘルス不調に直面したとき、その問題を正しく認識し、早期に発見して、適切に対応できるように“メンタルヘルスリテラシー”を身に付けることが必要です。そして、問題を抱えたときに誰もが安心して適切な支援と繋がり、その人らしく生きることのできる社会を目指して、社会全体で“メンタルヘルスリテラシー”を向上させていくことが、今、求められています。

このガイドラインを手にとった一人一人がメンタルヘルスケアを「自分ごと」として、“メンタルヘルスリテラシー”の向上に役立てて頂ければと思います。

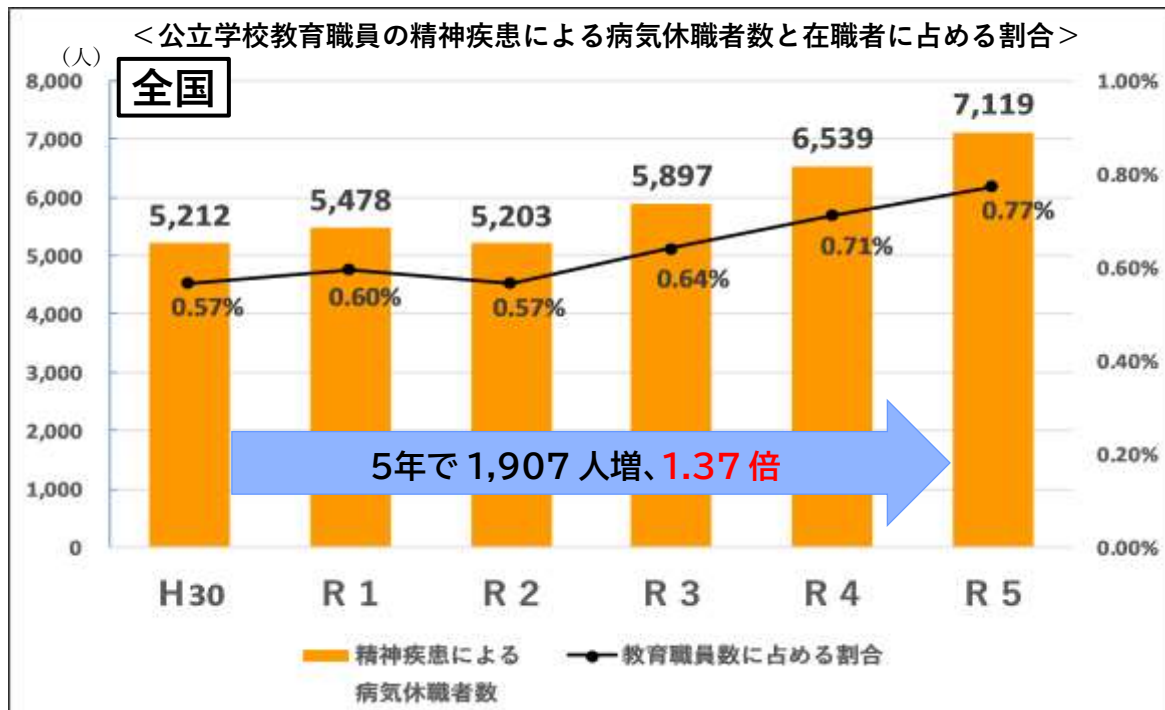


I なぜメンタルヘルスケアが必要か？

1. メンタルヘルスの状況

(1) 教職員のメンタルヘルスの状況（文部科学省「公立学校教職員の人事行政状況調査」）

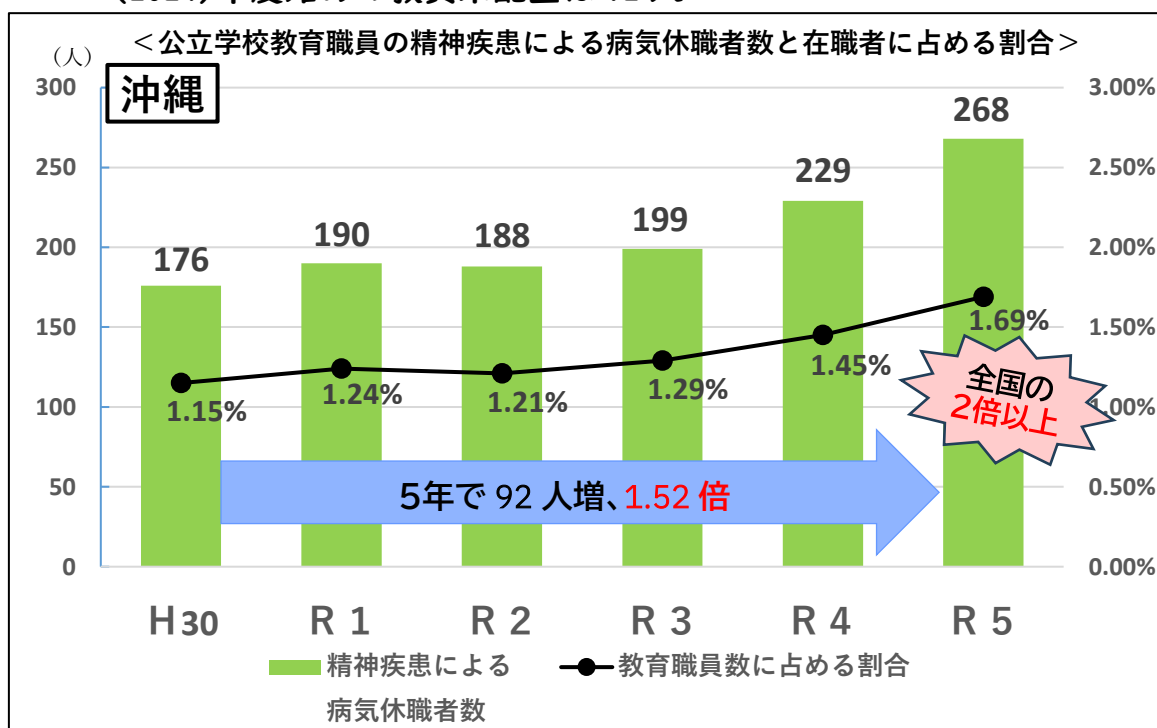
- 👉 全国の公立学校の教育職員における精神疾患による病気休職者数は令和5（2023）年度 7,119 人（前年度から 580 人増）と過去最多になり、この5年で1,907 人増の1.37 倍。



- 👉 沖縄県でも過去最多の 268 人（前年度から 39 人増）、この5年で 92 人増の 1.52 倍。

- 👉 沖縄県の在職者に占める割合（1.69％）は全国（0.77％）の2倍以上。

- ✅ 令和5（2023）年度に 250 人以上の休職者がいる状況で、令和6（2024）年度始めの教員未配置は 12 人

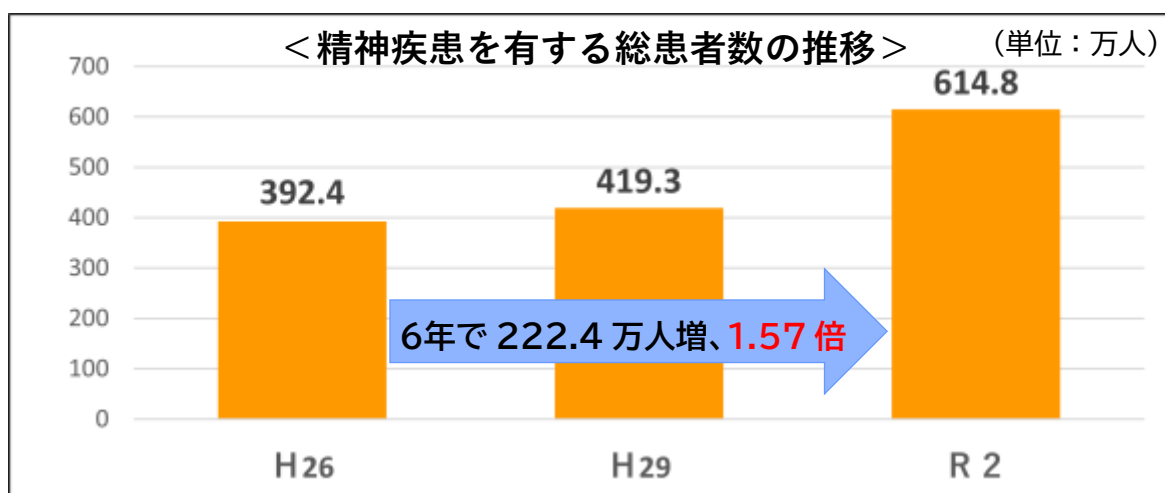


- 👉 令和5(2023)年度の沖縄県の公立学校教育職員の精神疾患による病気休職者の在職者に占める校種別の割合は、小学校が一番高く、次いで、中学校、高等学校、特別支援学校の順となっている。全国では特別支援学校が一番高く、次いで、小学校、中学校、高等学校の順となっている。

＜精神疾患による病気休職者の在職者に占める割合＞

沖縄県		全 国	
校 種	割 合	校 種	割 合
小学校	1.90%	特別支援学校	1.01%
中学校	1.72%	小学校	0.83%
高等学校	1.43%	中学校	0.74%
特別支援学校	1.41%	高等学校	0.56%

(2) 我が国におけるメンタルヘルスの状況

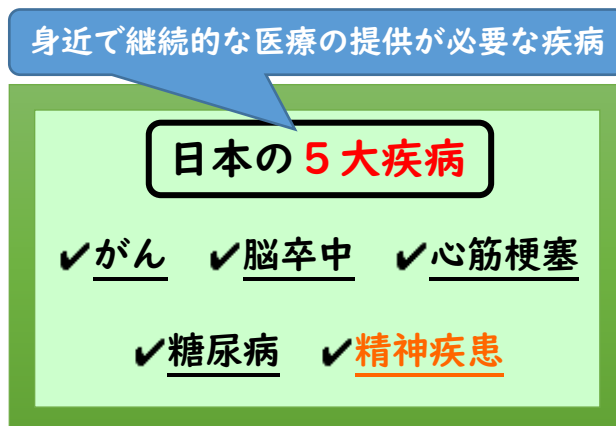


【厚生労働省「患者数調査」データより作成】

- 👉 3年毎に実施される厚生労働省の調査によると、全国の精神疾患を有する総患者数は令和2(2020)年度調査で過去最多の約614.8万人、6年前の平成26(2014)年度調査の392.4万人から222.4万人増の約1.57倍と顕著に増加。
- 👉 さらに、精神疾患は本人に病気という自覚が乏しく、周囲も気づかないことがあるため、患者の医療機関への受診率が低いことが指摘されている。そのため、実際にはもっと多くの患者がいると推測される。

(3) 我が国の『5大疾病』～国民に身近な疾病～

- 👉 国は全国的に患者数が多く、国民に広く関わり、継続的な医療の提供が必要な疾患として、「がん」「脳卒中」「心筋梗塞」「糖尿病」を『4大疾病』としていたが、平成23(2011)年には「精神疾患」を加え、『5大疾病』としている。



- 👉 平成20(2008)年には精神疾患の患者数は323万人に達し、がん患者152万人の2倍以上、4大疾病で最も患者数が多い糖尿病237万人に比べてもずば抜けた数となっていた。
- 👉 一生の間で4人に1人は何らかの精神疾患にかかる」と指摘する専門家もあり、7～8人に1人はうつ病になる可能性があるとの報告もある。
- 👉 新学習指導要領により令和4(2022)年度からは高等学校の保健体育の授業で「精神疾患の予防と回復」について全ての高校生が学ぶ時代。

2. 教職員はメンタルヘルス不調に陥りやすい？！

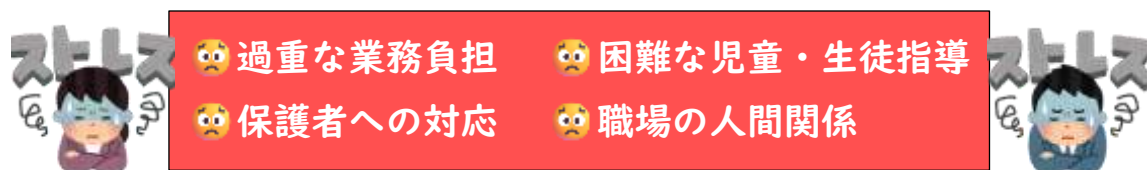
(1) 「感情労働」と言われる仕事

- ➡ 教職員の仕事は多くの児童生徒に関わりながら、個々の心に働きかけて成長を促すことであり、そのような関わりの中で大きな達成感（働きがい）を得ることもあれば、一方で、疲弊してしまうこともある。
- ➡ さらに、保護者や同僚・上司、地域住民といった多くの異なる立場の関係者に対して、相手の感情を理解し、相手の感情に働きかけながら業務を進めることが求められる。
- ➡ また、常に「先生」としてふさわしい表情や態度で人に接することが求められているため、本人も無意識に自分の感情をコントロールし、緊張と不安の中で、気がつかないうちに大きなストレスを抱えてしまうこともある。
- ➡ **教職員の仕事は相手の心を理解し、相手の心に働きかけたり、自分の心を常にコントロールすることが求められる「感情労働」と言われる。**
- ➡ **「感情労働」と言われる仕事は大きなやりがいを感じられ、感動できる仕事である一方、心が休まりにくく、ストレスを抱えやすいことが指摘されている。**

【重層的な人間関係の中で業務を進める教職員】



(2) 教職員の4大ストレス要因



- ➡ 過重な業務負担による教職員の心理的ストレスや職場の人間関係の希薄化（同僚性の低下）が指摘されている。
- ➡ 個々の児童生徒への対応には必ずしも決まった正解がなく、教職員は自らの行動が適切なのか迷いや不安（ストレス）を抱きながら対応していることがある。
- ➡ 近年、児童生徒の気質や保護者の価値観が多様化し、様々な対応を求められる教職員のストレスは大きくなっている。
- ➡ 学級経営や個別の生徒指導等でトラブルが起きても、周りが気づきにくい場合や支援しづらい業務もあるため、一人でストレスを抱え込んでしまうことがある。
- ➡ 同僚の教員間でも、お互いの指導に干渉しない方が良いのではないかという気持ちや自らの指導に干渉されたくないという気持ちから、意見等を言いにくい雰囲気があったり、良好な人間関係を築きにくい場合がある。
- ➡ ストレスチェックにおいて高ストレス者と判定された教諭の校種ごとのストレス要因データは以下の表のとおり。

	小学校	中学校	高等学校	特別支援学校
1 位	対処困難な児童・生徒への対応 [819]	対処困難な児童・生徒への対応 [428]	事務的な業務量 [663]	人間関係（同僚） [301]
2 位	事務的な業務量 [519]	事務的な業務量 [425]	校務分掌 [652]	事務的な業務量 [216]
3 位	保護者対応 [450]	部活指導 [408]	人間関係（同僚） [479]	校務分掌 [191]
4 位	校務分掌 [360]	校務分掌 [351]	対処困難な児童・生徒への対応 [435]	対処困難な児童・生徒への対応 [142]
5 位	人間関係（同僚） [332]	人間関係（同僚） [293]	部活指導 [362]	学習指導 [99]

[令和5年度公立学校共済組合ストレスチェックWEB版 九州・沖縄地区教諭（小・中・高・特）の高ストレス者（6,973人）データより] ※要因は複数回答可、[]内の値は件数

3. “コンディショニング”としてのメンタルヘルスケア

- 👉 “コンディショニング”とは自らの資質能力を十分発揮できるように心身の調子を整えること。
- 👉 よいパフォーマンス（授業や生徒指導、学級経営等）をするためには、研修等で資質能力を向上させるだけでなく、“コンディショニング”も必要。
- 👉 “コンディショニング”の一つとしてメンタルヘルスケアをポジティブに捉え、日常的に意識して取り入れることで、持続可能な働き方へ繋がる。





I なぜメンタルヘルスケアが必要か？



- ✓ 近年、精神疾患は確実に身近な疾病であり、誰もがメンタルヘルス不調に陥る可能性がある時代、時代に合わせて、“自分ごと”として知識と理解のアップデートが必要！
- ✓ 業務の特性からも、教職員こそメンタルヘルスケアを自分ごととして受け止め、適切な対処行動が取れるようにすることが必要！
- ✓ “コンディショニング”の一つとしてメンタルヘルスケアをポジティブに捉え、日常的に意識して取り入れることで、持続可能な働き方へ繋がる！
- ✓ 近年、沖縄県でも教員未配置が問題となっているが、人口減少、少子高齢化が加速していく中で新たな人材を確保するだけでなく、今、学校で働いている教職員が心身ともに健康でその持てる資質能力を十分に発揮することのできる職場環境の整備も必要！
- ✓ 子供たちの未来のために、持続可能な学校教育の構築に向けて、関係者の各々が役割と責任に基づいて取組を推進することが必要！



Ⅱ メンタルヘルスケアは何をすればよいか？
