



県立北山高等学校

学校内からはじめるメンタルヘルスケアの充実

1 趣旨

「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）」を踏まえ、5つあるケアのうち、学校内からはじめる3つのケア（セルフケア、チームケア、ラインケア）の充実を図る

◆ 同校の取組

(1)学校だよりを活用したメンタルヘルス関係の情報発信

- 毎月10日の「人権を考える日」などに学校だより「The HokuzanTimes」を発行し、職員や生徒に人権やメンタルヘルスに関する内容を紹介
- 学期末には疲労に関する情報など時期に応じた内容を掲載（セルフケアの充実）



「The Hokuzan Times」

(2)「メンタルサポートガイドライン」を活用したメンタルヘルス対策

- 人権の日にあわせた「人権に関すること」、「服務に関すること」における研修及び職員朝会連絡時において、各教職員は「メンタルサポートガイドライン」を持参し、関連ページの内容を全教職員で確認。
- 印刷室や事務室の輪転機の上に「メンタルサポートガイドライン」の重要箇所や、外部相談窓口等の連絡先が掲載されている一覧表を掲示。（チームケア、ラインケアの充実）



キーワード（「3軸・6視点」等）

- 同僚・管理職との良好な人間関係の構築
- 心身の健康の確保と安全・快適な職場環境の形成

「私たちのピース・リスト2023」との関連

- No.10 メンタルヘルス不調の予防に向けた取組の充実
・教職員の資質能力を十分に発揮できる環境づくりが必要である。

◆ ポイント ➔ メンタルヘルスケアを職員1人ひとりが「自分ごと」にできる職場環境づくり

※ メンタルヘルス関係に関する情報提供を適宜行うことで、メンタルヘルスに対する教職員の意識が高まり、セルフケア、チームケア、ラインケアを意識した報告・連絡・相談を円滑に進めることができる。

「メンタルサポートガイドライン」
(令和7年4月 沖縄県教育委員会)

印刷室の様子

よく利用する印刷室。眺められる位置に何気なく「メンタルサポートガイドライン」の記事があると、印刷の合間に色々な情報を見ることができます♪

無意識の中の「意識化」に問いかけ、「自分事」としてよりよい環境づくりになれるよう…。

- 【職員の感想】・忙しい毎日、ふと立ち止まってメンタルヘルスやチームケアの大切さに気づかせてくれる。
・心身の健康を見直すきっかけになっている。チームで支え合う職場環境になっている。
・毎月の「Hokuzan Times」は話題が豊富で読みやすく、改めて考えたり学んだりでき、とても楽しみにしているものです。