

# 東葛モラルアップ通信 令和6年6月号



チーム東葛飾、子供たちの未来のために。～育成・共創～

東葛飾教育事務所・モラルアップ推進会議

## 今月のテーマ 「メンタルヘルス」

年間テーマ：第三者の気づく力の醸成

今月は「メンタルヘルス」です。教職員のメンタルヘルス対策は、学校における働き方改革を推進する上で、同時進行で充実が求められる重要な取組と考えられています。

6月は初めて学校現場で働き始めた方、異動された方、またクラス替え等、多くの教職員にとって環境の変化による疲れが出てきている時期だと思います。

下に10の質問を載せました。自分自身と同僚のことを考え、○△×をつけてみましょう。同僚の欄では、多くの職員の姿を想像してみると同時に、自分は同僚のことを配慮した環境をつくっているか考えてみてください。

番号	質問	自分	同僚
1	いきいきと出勤している。		
2	授業に堂々と臨んでいる。		
3	児童生徒がいる時に、教室にいない時間が増えた。		
4	児童生徒の下校後に、職員室にいない時間が増えた。		
5	学校(学年)の中で、自分の業務は何をいつまでにどのように取組めばよいか、明確になっている。		
6	校務フォルダや起案ファイル等は次の人が使いやすいように引き継いでいる。		
7	人から質問を受けやすい雰囲気がある。		
8	誰にでも同じような態度で接している。		
9	メンタルヘルスについて、自分なりの対処方法を持っている。		
10	働き方改革とメンタルヘルス対策を意識した教育課程等の仕組みが学校(学年)にあると感じる。		

千葉県教育委員会が作成したメンタルヘルスプラン（※）では、予防が大切と掲載されています。勤務に支障がない程度のストレス状態から深刻な不調へ移行することを避けるため、3つの予防段階において、それぞれ予防策を講じることが大切です。

3つの予防段階	具体的内容
一次予防 心の健康の保持増進	○職員の心身の健康を保持・増進し、 <u>職場不適応状態にさせない</u> 、あるいはその恐れが生じたときに職場不適応状態に陥ることを <u>回避</u> する。
二次予防 心の不健康な状態への早期対応	○心の不調をはじめとする職場不適応状態に陥った <u>職員を早期に発見</u> し、早期に治療等の適切な措置が講じられるようにする。
三次予防 円滑な職場復帰と復帰後の再発防止	○心の不調をはじめとする職場不適応状態のために療養していた職員が職場復帰する際、その円滑な復帰を図るとともに、再び職場不適応状態に陥ることを防止する。復帰後も再発の早期発見、迅速な対応に努める。

職場の一員として一次予防は意識されているでしょうか。また、同僚を気遣い、見守る第三者の目が多ければ多いほど、同僚の異変に気づきメンタルヘルスで苦しむ人を救うことにもつながります。

**職員一人ひとりを大切にする  
職場環境をみんなの力で！**



自分自身を大切にすることはもちろんですが、同僚の変化に気づき、声をかけることができるといいですね。（※2）

互いに思いやりを持ち、よりよい職場環境をつくっていきましょう。

#### メンタルヘルス対策（セルフケア）の例

- ・朝、太陽の光を浴びる。
- ・週に2時間程度身体を動かす。（散歩、ランニング等）
- ・リラックス呼吸法（4秒吸って、8秒吐くを繰り返す）
- ・読書をする。落ち着いた音楽を聴く。
- ・30代後半～50代は、「周囲の目や評価」が気になり、「期待に応えないと信頼を失ってしまう」という気持ちが強くなります。仕事を断れず、容量オーバーになってしまいます。体力の衰えも自覚しましょう。

※「千葉県教育委員会メンタルヘルスプラン」はこちらから



※2「職員間コミュニケーション」に係る

モラールアップ通信はこちらから

（令和5年度6月号）

