

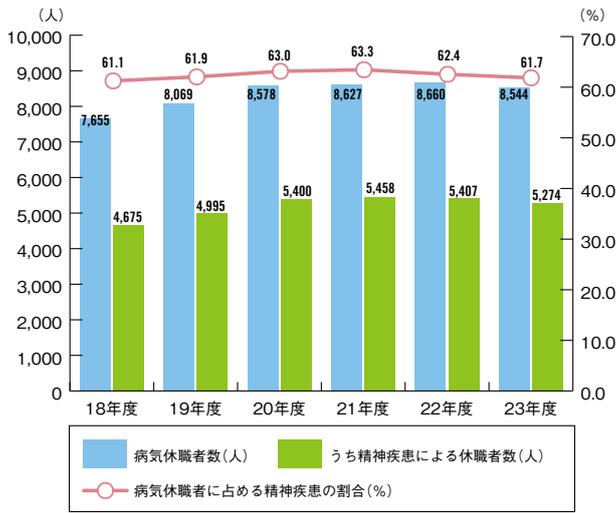
一度みんなで考えよう

# 教師のメンタルヘルス

学校教育は、教師と子どもの直接的なふれ合いを通じて行われるもの。教師が心身ともに健康な状態であることが、子どもたちの日々の活力の源になります。しかし、毎日子どもと向き合う仕事は、やりがいや喜びも大きい反面、悩みも大きく、ストレスを感じやすいもの。今回は、「教師のメンタルヘルス」について、精神科医の真金薫子先生にお話をうかがいながら改めて考えていきます。

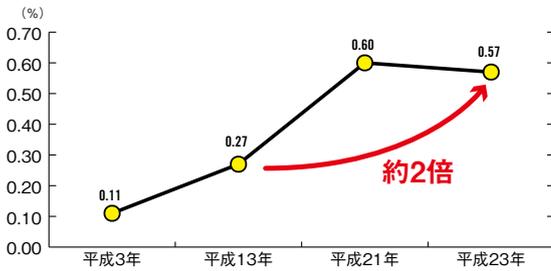
取材・文 | 甲斐ゆかり(サード・アイ) イラスト | あきんこ

● 教員の病気休職者数 (平成23年度公立学校教職員の人事行政状況調査)



● 在職者に占める精神疾患による病気休職者の割合 (出典:同上)

精神疾患による休職者が在職者に占める割合は、最近10年間で約2倍に増加しています。



## 教師のメンタルヘルスの現状

近年、「こころの病気」によって教壇を離れる教師が増えており、深刻な問題となっていることは、すでにご存じだと思います。そのため文部科学省は、平成23年12月「教職員のメンタルヘルス対策検討会議」を設置しました(平成25年3月最終まとめ公表)。まずは現状について、具体的な数字をもとにお話ししましょう。

文部科学省の発表によれば、精神疾患による教師の休職者数は、平成23年度に約5300名でした。これは、過去最高だった平成21年度よりは少ないものの、平成14年度に比べると約2倍に増加しており、依然として深刻な状況であることに変わりはありません。在職者に占める割合も同様で、ここ10年間でみるとおよそ2倍に増加しています。

年代別では、40・50歳代以上の割合が高く、全般的に年代が高いほど強いストレスを感じる傾向にあります。また一方、新規採用教師のうち、条件附採用期間中に病気を理由として離職した教師の約9割が、精神疾患によるものとなっていることも見逃せません。

これらのことから、教師の中でも、いわゆる「ベテラン」といわれる年代や、採用後でもない新任教師のメンタルヘルスに対する取り組みが重要な課題であるといえます。

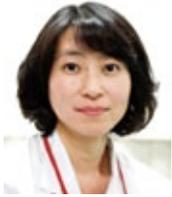
## 教師が抱えやすいストレスの特徴

教師に限らずどんな職業でも、メンタルヘルスに最も大きな影響を与えるのは、職場の人間関係です。充実した仕事をするには、上司や同僚・部下とよい関係であることが最大のカギだといえます。

また学校は、上司や同僚といった一般的な職場の人間関係に加え、子どもやその保護者・地域住民など、様々な立場の人が関わり合い、種々雑多な人間関係が混在する場です。これが、教師の仕事をいつそう複雑に、また難しくしています。いったん子どもや保護者との関係がうまくいかなくなると、それが職場の人間関係にも響いてしまう場合があるのです。

教師は、子どもと向き合い、学びや成長を支援していく仕事です。したがって、必ずしも「こうすればよい」という正解があるわけではありません。また、「ここまでやればよい」というゴールや成果も実感しづらい職業です。そのため、自分の指導に迷いや不安を抱きやすく、評価が得られないと燃え尽きてしまう危険もあります。

「教師とはこうあるべき」という高い理想は、厳しい仕事によるストレスから身を守る面がある一方、思うようにいかないときにはストレスとなり、自らを責める要因に転じる場合もあります。そのことを気にとめておいてほしいと思います。



PROFILE  
真金 薫子 先生  
Kaoruko Magane

精神科医。東京都教職員互助会三楽病院精神神経科部長。教職員の精神疾患の治療や相談を担当。文部科学省の「教職員のメンタルヘルス対策検討会議」委員。

## 教師を取り巻く環境

### 【業務の「量と質」の変化】

#### 量の変化▶

##### 1ヵ月当たりの残業時間



#### 質の変化▶

社会状況の変化、保護者や地域との関係で、より困難な対応が求められるように。

### 【職場での人間関係】



同僚に対して意見を言いにくい。自分の指導に干渉されたくない心理。

### 【教師の仕事の特徴】

教師としての理想像が明確。半面、理想通りできないことにストレスを感じる場合も。



### 【複雑に絡み合う人間関係】

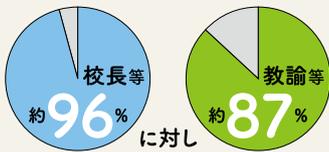


一部の人間関係が難しくなると全てに影響する。

## 教師を取り巻く4つの認識のギャップ

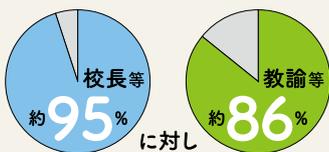
### 1 職場の雰囲気づくりに対する認識のギャップ

教職員同士で協力し合って仕事をすると肯定的に感じているのは…



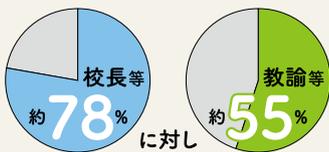
### 2 コミュニケーションの状況への認識のギャップ

職場のコミュニケーションの状況を肯定的にとらえているのは…



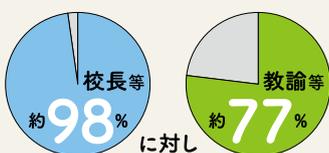
### 3 業務改善に対する認識のギャップ

業務の縮減や効率化を図る動きがあると肯定的に考えているのは…



### 4 教師の健康状態の把握に関する認識のギャップ

上司が部下の健康状態を把握していると肯定的にとらえているのは…



(平成24年度教職員のメンタルヘルスに関する調査)

## 世代間の「ギャップ」が新たな課題に

もうひとつ、最近の学校の傾向として目立つのは、若い先生と40代・50代のベテランの先生との世代間ギャップによって生じる「コミュニケーションの不具合」です。

公立学校における教師の年齢構成は、採用を一時期控えたことから、若手とベテランをつなぐ間の世代が少ない、偏ったものになっています。そのためか、ベテラン教師が自分の経験を伝えようとあれこれ働きかけても、若い先生たちは言われていること自体がわからなかったり、日ごろの仕事にどう生かしてよいか戸惑ったりすることが多いようです。

教師のような人相手の仕事では、マニュアル化できないノウハウこそが肝になります。その微妙なニュアンスは、本来なら近い世代同士のほうが伝わりやすいでしょう。しかし現実には、「わかるように教えてほしい」若手と、「伝わらなくてまどろっこしい」ベテランがうまくコミュニケーションをとれず、互いにストレスを抱えている状況がよくあります。

若い先生方の多くは、勉強もしてきて仕事にも大変熱心に取り組まれるのですが、経験が少ないため、ベテランの先生方に比べて視野が狭くなりがちです。最近の若い人の中には、自分の意見がはっきりしているわりに、失敗に弱く、指摘されると落ち込んでしまう人が増えています。職場の人間関係も含め、支援の仕方も工夫が必要といえるでしょう。

## セルフケアのポイント

### 仕事以外の趣味をもとう

●自分が没頭できる趣味をもつことは、気分転換になり、ストレス解消につながります。やりながら頭であれこれ考えるものよりも、やっていることに没頭できるもの、無心に体を動かすものなどを選ぶと効果大です。



### 職場の外で自分を解放できる関係をもとう

●心の中の不安やイライラなど、自分の気持ちや今の状況を話すことで、気持ちが整理でき、気分がすっきりします。学生時代の友人や趣味のつながりなど、職場を離れた人間関係のネットワークをもっておくとよいですね。



### 相手の全てを否定しない

●教師は、自分の指導方法がいちばんだと考えがち。理想があるのはよいことですが、教育観の違いだけで、相手との関係までも悪くならないように心がけましょう。相手との共通点を見つけたり、よいところに目を向けたりするなど、関わり方を変えると、新たな発見があるかもしれません。



# 知っておきたい セルフケア& ラインケアの基本

教師のメンタルヘルスの現状を知ったところで、次は、ストレスから自分自身を守るための方法と、管理職などのラインによるケアをするときのポイントについて見ていきましょう。

## ストレスから自分を守るセルフケア

### まずは、自分の心身の 状態に気づこう

ストレスから自分を守る上でまず大切なことは、自分の心身のコンディションがどんな状態なのかを、常に意識することです。

例えば、5月には過敏性腸症候群の人数が増える傾向があります。これは、環境の変化に対してストレスを受けた結果、体にそれが現れる症状の代表的なひとつです。また、ストレスが精神面に影響すると、不眠やうつ・イライラ・攻撃的になるなどの気分的な変化として現れてき

ます。

このようなコンディションの変化から、「自分は今ストレスを受けているんだ」と、自分自身の状態に気づくことがセルフケアの第一歩といえます。次のようなチェックリストを活用してもよいでしょう。

- 非常にたくさん仕事をしなければならぬ
- かなり注意を集中する必要がある
- 内心腹立たしい
- 何をしても面倒だ
- 頭が重かったり頭痛がする
- 胃腸の具合が悪い

(5分でできる職場のストレスチェック)より抜粋/厚生労働省)

### 気持ちの切り替え方を学ぼう

人間関係のストレスは、なかなか割り切ることが難しいものです。「これが正しい」という明確な答えがないので、つい「あのときこう言われたけど……」とか、「どうしてあんなことを言ったんだろ……」とか、時間の続く限り延々と考え続けてしまいがち。その結果、調子を崩してしまうこともままあります。

ストレスから自分を守るには、気持ちをうまく切り替えることがとても大切です。問題から目をそらすという意味ではありませんが、ひとつのことにとらわれすぎてしまうと、今やるべきこと、例えば明日の授業の準備がおろそかになるなど、日常の業務に支障が出る可能性もあるでしょう。

たとえ悩み事やトラブルを抱えていても、学校を出たらなるべく意識しないようにしてみる、あまり感情的に深追いをしないなど、「考え続けられない練習」を意識して行い、消耗しないように心がけてください。

まじめで熱心な先生は、何でも完璧にやろうとするところがあります。それはすばらしいことですが、経験が浅いうちは、どうしてもうまく対応できないこともあります。そんなときは、素直に周囲の先生に相談して、違った視点から考え直してみましよう。

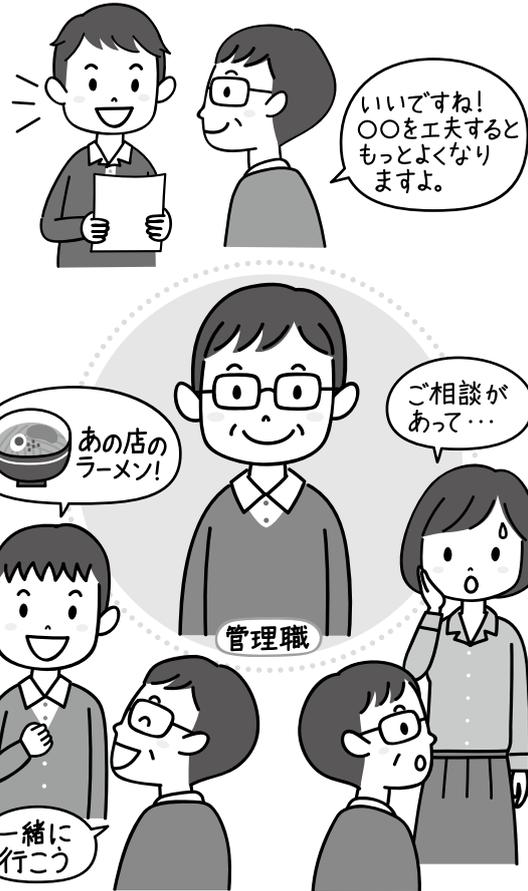
## 早期発見リスト(一部)

※職員に次のような変化が見られたら要注意

- 仕事上の単純なミスが増えたり、能率が低下したりする
- 積極性や決断力が低下する
- 生返事や、ぼんやりしていることが多くなる
- 表情が暗くなり、元気がなくなる
- 突然おしゃべりになったり、怒りっぽくなったりする
- 口数が減り、付き合いが悪くなる
- 身だしなみがだらしなくなる
- 視線を合わせようとしなくなる
- 遅刻・早退・欠勤が増える
- 不眠や体調の悪さを訴える

(「管理職のためのメンタルヘルス実践ガイド」より抜粋/石川県教育委員会)

●異動後まもないなど、職場環境に変化のあった教師だけでなく、産休明け・育休明けの教師にも気を配る必要があります。また、朝早い人は何時に出勤しているか、いつも遅くまで残っている人が何時に帰宅しているかなど、基本的な出退勤の状況も把握しておく必要があるでしょう。



## 管理職を中心としたラインケア

### 部下の変化に気づくため 管理職自身にも余裕がほしい

「ラインケア」とは、上司が部下について日常的に健康状況をみて、支援や相談などを行うことをいいます。学校では、校長や副校長・教頭・主幹教諭などがその役割を担います。

管理職がまず行いたいのは、部下の変化に気を配ることです。たとえ小さな変化でも「いつもと違うな」と気づくことが、ラインケアの充実につながります。

また、相談を受けた場合、管理職は、その教師のメンタルヘルスを考えた声かけよりも、仕事の仕方などについてのアドバイスが中心となる傾向が見られます。これは、精神的に問題を抱えている立場の教師にとって、さらに負担を感じさせたり、相談しづらいと思わせたりする原因になるので注意が必要です。

なお、部下の変化に気づき、十分なコミュニケーションをとるためには、管理職自身が「忙しすぎない」ことが重要です。一人の職員として、自らのメンタルヘルスにも留意しましょう。

### 職場を盛り上げる 「雰囲気づくり」を大切に

文部科学省の調査によると、コミュニケーションの頻度が高い教師ほどストレスが低い傾向が見られます。つまり、管理職や同僚に相談したときによいフィー

ドバックが受けられたり、職場外でも同僚や先輩とコミュニケーションがよくとれていたりするなど、先生同士の人間関係が良好であるほど、ストレス状況が軽減されているわけです。

ここで肝心なのは、「職場外でも」コミュニケーションがとれているというところ。実は、教師のメンタルヘルスを守るには、工作上必要なコミュニケーションをとっているだけでは不十分なのです。例えば雑談など、その人となりが出るような場面。たわいもない話を通じての感情のやりとり。それらは、職場を盛り上げる大事な要素になります。管理する側に立つて制限するのではなく、むしろ、ちよつとしたインフォーマルな話し合いができる雰囲気積極的につくることが、管理職の役割といえるでしょう。

管理職が職場に与える影響には大変大きなものがあります。管理職からの言葉は心に残るものです。よい部分は積極的にほめ、改善してほしいところは、よさとセットにして伝え方を工夫し、先生方がやる気を出すやり方でアドバイスしましょう。管理職の先生方は、「管理者」であると同時に、「教育者」としての手腕も発揮していただけると、職場全体が明るく前向きになります。

先生方には、定年後も元気な方が大勢いらつしやいます。それは教師が、子どもとのやりとりを通じて、大きなエネルギーを受け取れる仕事だからだと思います。日々子どもたちと向き合う先生方の心の支えとなる職場を目指したいですね。

# 自宅ですぐできる！ ストレス解消のためのケア

忙しかった一日の終わり、ふと疲れを感じ、ため息をつくことはありませんか？  
そんなときには、こまめにセルフケアをして、疲れを翌日に持ち越さないようにしたいですね。  
参考になるウェブサイトや書籍も合わせて、  
ストレス解消のための方法をいくつかご紹介しましょう。

## RELAXATION

### よい眠りが翌日を充実させます

●疲労回復のためには十分な睡眠をとることが大切。たとえ短くても、質のよい睡眠をとる工夫をすれば、ずいぶん効果が違います。寝る2時間前までに食事を済ませる、1時間ほど前にゆっくり入浴する、夜にメールやパソコン作業をしないなど、いくつかを心がげるだけでも、眠りの質は変わってくるはず。寝具やパジャマなども快適なものに変えてみましょう。

### 効果ばつぐん!? ストレス解消グッズ

●ストレス解消には、笑うことがいちばん！ こんなグッズを手元に置いておけば、先生どうしの会話も広がるかも…!?  
\*価格は編集部調べ



のびのびキノコ  
エリンギ

日本オムニグロー ¥630(税込み)

のびる・つぶせる・ねじれる不思議な感触。ついさわってしまうキノコグッズです。

アルミニウムのツボ押し  
コリネット

ナフト ¥1,995(税込み)

オブジェのように美しいアルミニウム製のツボ押し。一見そうとはわからない見た目もGOODですね。



むげんチョコレート  
バンダイ ¥630(税込み)

チョコレートを折るときの「パキパキッ」という感触を無限に楽しめます。

### 食事を工夫してストレス撃退

●健康は、日々の食事によってつくられます。規則正しい食事はもちろんですが、ストレスの解消に効果のある食材や栄養素を意識してとれば、いっそう効果的です。ストレスに強い体をつくりましょう。

#### ストレスに強くなる栄養素

##### ビタミンB1

豚肉、カツオ、ブリ、玄米、豆腐や納豆などの大豆食品

##### ビタミンC

ブロッコリー、小松菜、芽キャベツ、にがうり、いちご、キウイ

##### カルシウム

イワシ、さくらえび、しらす干し、牛乳、チーズ、豆腐、切り干し大根

##### ビタミンD

鮭・カレイ・サバなどの魚類、しいたけ、きくらげ

その他に、マグネシウムやビタミンA、E、亜鉛なども積極的にとりたい栄養素です。

### 入浴時間も有効に使って

●入浴すると体が温まり、全身の血行がよくなると同時に、ゆったりとした気分になれます。リラックス効果を得るには、39度以下のお湯に15～20分ほどゆっくりつかるのがポイント。入浴剤を入れたり、アロマオイルを使ったりしてもよいでしょう。逆に、リフレッシュしたいなら、42度ほどの熱めのお湯に短時間つかります。

### 音楽で疲れたココロをほぐしましょう

●音楽は、音の波長が聴覚を通して脳に直接働きかけるので、リラックス効果があります。ヒーリングミュージックや、波の音や鳥のさえずりといった自然の音は、脳がアルファ波を出しやすい作用をもっています。気分転換にうまく活用したいですね。

# WEB



**ココロの耳：**  
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト  
<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

●厚生労働省が開設している、働く人に向けたメンタルヘルスに関する総合サイト。不眠やうつ病などの全国の相談窓口や、パワハラ・職場の人間関係など、職場での様々な不安や悩みを解決・サポートする情報が掲載されています。まずは情報を調べてみましょう。

## 本当に困ったときは

学校で起こる様々な問題や悩みは、自分ひとりで抱え込まず、周囲の相談できる人に話を聞いてもらったり、趣味などに打ち込んでリフレッシュをはかったりしてセルフケアを。それでも解決しない場合は、各自治体などに設けられている相談窓口を利用しましょう。相談の内容が他に漏れることはありません。ぜひ積極的に活用してください。



**みんなのメンタルヘルス総合サイト**  
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

●身近な相談の場や医療機関の受診、こころの病気になったときに利用できる制度について紹介しています。メンタルヘルスの基本的な知識を得たい場合に役立ちます。

# BOOK



## 『感情労働 シンドローム』

著／岸本裕紀子  
PHP研究所 ¥798(税込み)

●「感情労働」とは、仕事をする中で心の負担にポイントをおいた労働を指します。本書では、教師をはじめ様々な職業をめぐる感情労働の現状と、若者や中高年における感情労働の特徴について論じられています。



## 『自分のこころのトリセツ』

著／下園社太、柳本操  
日経BP社 ¥1,470(税込み)

●自衛隊で訓練事故や同僚の自殺というショックに直面した隊員のケア、東日本大震災におけるメンタルケアなどに関わってきた著者が、「生々しい感情との向き合い方」のノウハウを紹介。疲れた心身を休めたいときに読んでみては。

## 『教職員のための最新メンタルヘルス・アドバイス』

監修／真金薫子  
社会保険出版社 ¥480+税

●今回取材にお答えくださった真金先生が監修。先生たちのメンタルヘルスの現状や心の病についての説明、身につけたいストレスマネジメントの知恵、事例ごとにまとめた心と体の守り方などを紹介しています。

※本書は書店販売はしていません。出版社へ直接お問い合わせください。



## 『世界の小さな村』

著／ピービーエス通信社  
PIEBOOKS ¥2,520(税込み)

●ヨーロッパを中心とした、物語の中に登場するような村々の写真集です。遠い昔の記憶を呼び起こすような村の風景は、見る側の心をほっとさせる力があります。リラックスタイムにながめて、旅気分を味わってみませんか。

