

こころさわやかに

教職員のためのメンタルヘルスQ&A



令和6年12月に文部科学省は精神疾患で休職している教職員の現状を発表しました。それによると、令和5年度の全国病気休職者9,408人のうち精神疾患による休職者は7,119人で、令和3年度から1,222人増加し、過去最多となっています。

また、千葉県における令和5年度の病気休職者328人のうち、精神疾患による休職者は236人で、令和3年度(183人)から増加しています。

良い教育を行うためには、教職員が心身ともに健康であることが大切ですが、学校を取り巻く社会環境の大きな変化の中、また複雑で多様な課題への柔軟な対応が求められ、様々なストレスを抱えて仕事をしている教職員も少なくないと考えられます。メンタルヘルスは、そのストレスに気づき、対処するための知識や方法を身につけ、実践することが重要です。

笑顔があふれ、活力に満ちた毎を送るために、日頃からメンタルヘルスの理解を深めていきましょう。

令和7年4月

千葉県教育委員会

教職員の仕事は、多くのストレスを抱えやすい仕事です。そのため、誰もが心を病む可能性があると言っても言い過ぎではありません。

心の病の要因は人それぞれですが、ストレスがその重要な一つであることは、言うまでもありません。

メンタルヘルス(心の健康)は、現在のストレスに気づき、ストレスが過剰になる前に早い段階で対応することが大切です。

メンタルヘルス啓発動画資料

講師

千葉県精神保健福祉センター
精神科医 石川 真紀 先生



内容: 自己のストレスの状況や予防対策、対処方法について

(<https://www.youtube.com/playlist?list=PLjalza9HHe9GoK4wyoG3aB-19C6zRVlty>)

Q. ストレス状態が続くとどうなりますか？

A. 大きなストレスがかかったり、ストレスが続いたりすると、心や体、日常の行動面に変化があらわれます。

心への反応

意欲の低下、イライラ、不安など

身体への反応

疲労・倦怠感、不眠、食欲不振
動悸、頭重感、耳鳴りなど



行動の変化

集中力の低下、飲酒量の増加、
遅刻・欠勤の増加、逸脱行動など

Q. 心の病気には、どんなものがありますか？

A. 心の病気は、たくさんの種類があります。心の病気についての知識をもつことで、いち早く気づき、適切な対応をとることが可能になります。

【うつ病・双極性障害】

意欲や活動性が低下し、憂うつな気分になるのがうつ状態ですが、一部は過度に活動的になる躁状態に移行し、繰り返すこともあります。

【不安障害・パニック障害】

特定の不安または漠然とした不安が続き、突然苦しくなってこのまま死んでしまうのではないかとパニックに陥ることもあります。

主な心の病気

【身体表現性障害】

身体の不調を自覚して内科などを受診し、検査を受けて何も異常が見つからなくてもその自覚症状が続き、不安やうつも伴います。

【依存症】

アルコール・薬物・ギャンブルなど特定の物質の摂取や行動を繰り返し、生活に問題が生じていてもやめられない状態が依存症です。

Q. ストレスから身を守るためにはどうしたらいいですか？

A. 何がストレスになっているのかに気づき、早めに予防・軽減することが大切です。特に環境の変化があった時には十分注意しましょう。

★ストレスに対する「気づき」を養いましょう。

【個人で】

- ストレス過剰な状態になった時の症状を理解しておきましょう。
- 定期的にストレスのチェックをしましょう。
(ストレス自己診断表の活用)

【職場で】

- 同僚の変化に気づき、声をかけることができるようになりましょう。

★ストレスを予防・軽減しましょう。

【職場で】

- 悩みを一人で抱え込まないようにしましょう。
- 互いに思いやりをもてる職場をみんなで作っていきましょう。

【個人で】

- 十分な睡眠や休養を心掛けましょう。
- ストレスの解消方法を身に付けましょう。

「ストレス自己診断表」[千葉県教育委員会](http://www.pref.chiba.lg.jp/)：<http://www.pref.chiba.lg.jp/>
千葉県教育委員会ホームページの「学校教育」→「安全・保健・給食」
→「学校保健」→「5. メンタルヘルス」→「教職員のメンタルヘルス」
→「2. 啓発資料について」→「ストレス自己診断表」から検索

検索

Q. あれ、おかしいなと感じたら、どうしたらいいですか？

本人の対応 ①自己診断・・・「ストレス自己診断表」による自己診断。
②相談・・・同僚や先輩・メンター・管理職へ。主治医や学校医（健康管理医等）に。
医師の判断により、精神科医や心療内科医、カウンセラーを紹介。
③休養（場合によって服薬）

職場の対応 ①同僚の異変に気づいたら、まず声をかけてみる。
②解決やアドバイスを急がず、本人の悩みやその他の話をじっくりと聴く。（傾聴）
③問題が把握できたら、健康管理医・学校医等の職場内の保健スタッフや職場外の相談機関等と協力し、問題の解決を図る。（事前に本人の承認を得ること）

公立学校共済組合のメンタルヘルス相談のご案内

電話・面談メンタルヘルス相談 ☎0800-700-5680

月～土曜日 10:00～22:00（電話） 10:00～20:00（面談）
（祝日・年末年始を除く） 対象者：公立学校共済組合員及び被扶養者

Web相談（こころの相談） URL：<https://www.mh-c.jp/>

ログイン番号：783269 対象者：公立学校共済組合員及び被扶養者

心ほっとサポート@公立学校共済（LINE相談）

毎週土～月曜日 18:00～22:00

対象者：公立学校共済組合員本人



@kouritukyosai_mh

教職員こころの健康相談

県内の指定医療機関にて医師等による面接相談が受けられます。
対象者は、公立学校共済組合員（組合員の相談に限り、家族からの相談も可）です。
なお、面接相談は無料です。

- ①利用しようとする医療機関に電話し、「教職員こころの健康相談を希望します」と告げ、相談日を打ち合わせてください。
- ②相談をするときは、医療機関に組合員証を提示してください。
- ③相談を受けた方の氏名、所属等プライバシーに関することが所属、県教育委員会、公立学校共済組合千葉支部に知られることは、一切ありません。
- ④医師の判断により、医療行為を必要とする場合は、保険診療扱いとなるため、自己負担となります。

教職員メンタルヘルスオンライン相談

メンタルヘルスに関する悩みをオンライン上で臨床心理士等に相談できます。
相談日は、毎週土曜日午後2時から5時までの間で1回あたり40分程度です。
共済組合ホームページ内から予約フォームに接続できます。

「こころの健康相談」、「オンライン相談」の詳細はホームページをご覧ください。
共済組合千葉支部ホームページ URL：<https://www.kouritu.or.jp/chiba/>

保健体育課ホームページにも、メンタルヘルスに関する情報を掲載しています。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/anzen/gakkouhoken/index.html>