



新潟県

教育月報 8月号

第751号
平成24年 8月 1日発行
編集人、発行人
新潟県教育委員会

<今月号の記事>

- 1：教職員のメンタルヘルスについて ----- P 1～4
- 2：学校保健委員会の設置と活性化について ----- P 5～6

教職員のメンタルヘルスについて

福利課

はじめに

近年、教職員を取り巻く環境が大きく変化する中、心の健康問題^(注1)を抱える教職員数は、全国的に増加傾向にあります。新潟県においても、10年前と比較すると約1.3倍となっています。

本号では、県内の公立学校教職員の休職者等^(注2)の状況をお知らせするとともに、教職員のストレス軽減のポイントと予防対策及び早期発見・早期対応のための県教育委員会の取組について紹介しますので、所属における心の健康づくりの参考としてください。

(注1) 心の健康問題：本号では、厚生労働省統計調査資料による「疾病分類表」(ICD-10国際疾病分類準拠)の「精神及び行動の障害」による不調をいう。以下、同じ。

(注2) 休職者等：本号では、「休職者及び長期病欠休暇者(1か月を超える者)」をいう。以下、同じ。

心の健康問題による休職者等の状況

1 休職者等の状況

新潟県公立学校教職員の平成23年度の休職者等は429人(対前年比37人減)となりました。そのうち心の健康問題による者は、190人(対前年比21人減)となっており、いずれも前年度よりも減少しました。休職者等全体に占める割合も平成19年度をピークに減少傾向にあり、平成23年度は44.3%となりましたが、依然として高い割合となっています。(図1)

また、文部科学省のまとめでは教職員全体に占める心の健康問題による休職者(長期病

気休暇者は含まない。)の割合は、全国的に増加していますが、平成22年度にはわずかながら減少に転じました。新潟県においても増加傾向にありましたが、全国と比較すると、平成20年度を除き全国平均を下回っており、近年ではほぼ横ばいとなっています(図2)。

図1 県内の公立学校教職員の休職者等の状況

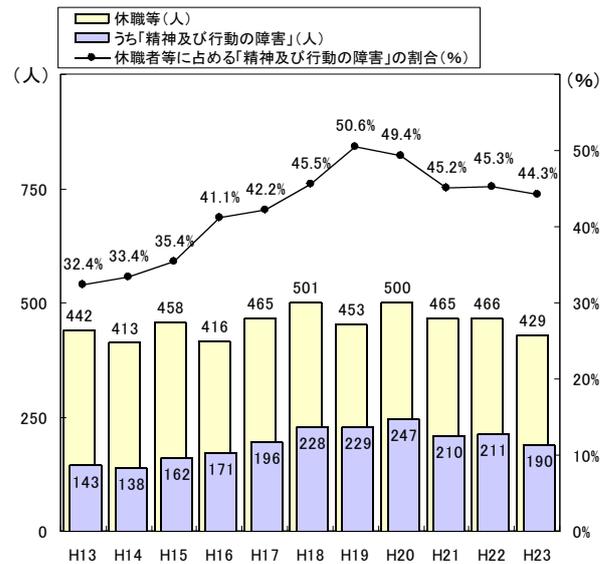
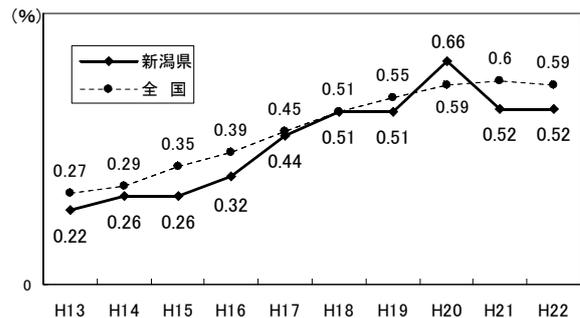


図2 全国と新潟県の心の健康問題による休職者の割合



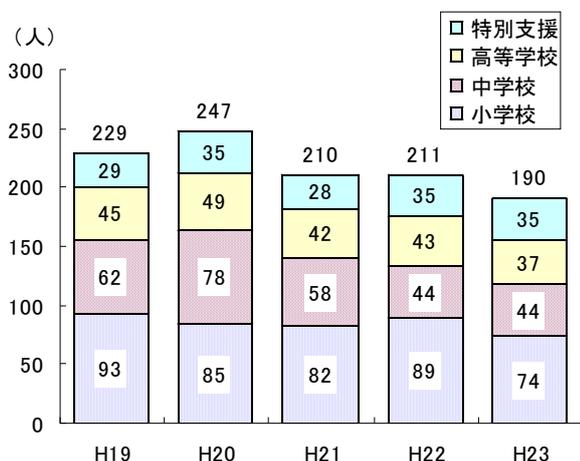
※「教育委員会月報12月号」(平成23年文部科学省発行)による。本務教員を対象としている。

2 校種別の状況

校種別の休職者等の状況をみると、平成22年度と比較して、小学校、高等学校^(注3)で減少しています(図3)。

(注3) 高等学校には中等教育学校を含む。

図3 心の健康問題による年度別校種別の状況



3 復帰等の状況

平成23年度において、心の健康問題による休職者等190人のうち、平成23年度中に職場に復帰した教職員は、長期病気休暇からの復帰67人、休職からの復職44人であり、全体では111人(58.4%)の職員が職場に復帰しています(表1)。

表1 平成23年度心の健康問題による復帰の状況

種別	休職者等	左記のうち職場復帰者
長期病気休暇者	90人	67人(74.4%)
休職者	100人	44人(44.0%)
計	190人	111人(58.4%)

※ ()内は、休職者等に占める割合

一方、休職者等190人のうち、76人(40.0%)は、平成18年度から平成22年度の5か年間に、同様の疾患で休職等^(注4)を取得した経験があります。

(注4) 休職等：本号では、「休職及び長期病気休暇(1か月を超える)」をいう。以下、同じ。

教職員のストレスと軽減のポイント

1 教師を取りまく状況

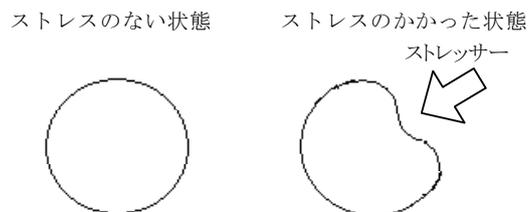
教師のストレス要因には、児童生徒との心理的相互作用、保護者との連携、地域社会との交流、学校内の人間関係等があります。

また、教職員は数年ごとにある人事異動により、職場環境が大きく変化します。新しい環境で、自分の居場所と評価を得ようとがんばるほど、多忙感もストレスも増大します。

2 ストレスとは

「ストレス」とは、例えば、ボールに圧力がかかって、ひずんだような状態のことをいいます。

このとき、ストレス状態を引き起こす要因を「ストレスター」といいます。



「ストレス」とは、「ストレスター」が加わって、「心身に負荷がかかった状態」といえます。

このストレスには、自分を奮い立たせてくれたり、勇気づけてくれたり、元気にしてくれたりする「良いストレス」と自分のからだやところが苦しくなったり、嫌な気分になったり、やる気をなくしたりするような「悪いストレス」とがあります。

同じストレスでも、例えば、少々きつい冗談を言われても全然気にしない人もいれば、気にする人もいます。また、自分の容姿のことを言われても何にも気にしないが、仕事ができないことを言われるととても気にしてしまう、というように、どのような刺激をストレスと感じるかは受け止める人によって変わってきます。

3 ストレス軽減のポイント

ストレス状態から抜け出すには、ボールに、



ゆがみを生じさせている刺激（ストレッサー）を取り除いたり軽減させる方法と、ボールそのものを丈夫に強化する方法があります。

しかし、ボールが頑丈でも外からかかる力が強すぎるとストレス状態になり、ボールそのものが弱いと、わずかな力がかかっただけでゆがんでしまいます。

つまり、同じような環境で仕事をしていても、同じようにストレスを感じるわけではなく、ある人はストレスを感じ、ある人は平気であるということになります。

4 ストレス軽減の実際

(1) 体調管理

日ごろから、自分のコンディションを把握しておきましょう。

大変なときほど意識して自分自身に目を向け、ストレスを感じている自分に気づき、ストレスの存在を認めることが大切です。

そのためにも、睡眠を確保してゆっくり休むことが一番です。眠れない日が続くときは、早めに受診しましょう。

(2) 自分にあったストレス対処法を持つ

リフレッシュやリラクゼーションなど、気分の切り替えや緊張の緩和を生活の中に取り入れ、自分なりの方法で心身をリラックスしましょう。

例 運動やストレッチをする

歌を歌う、音楽を聴く

ペットと触れ合う

香りを楽しむ

大声を出す、思いっきり笑う

深呼吸、腹式呼吸

(3) 悩みを共有しあえる仲間を持つ

自分の状態を周囲に話すだけでも気持ちがラクになります。日ごろから愚痴や弱音を言える仲間を見つけておきましょう。また、4ページに示した心の健康相談窓口も活用してください。臨床心理士が面接、電話等により相談に応じます。

(4) 考え方のクセを変える

同じ出来事でも、考え方次第でストレスと感じたり、ほとんどストレスを感じなかった

りします。自分の考え方のクセに気づき、修正することにより、気持ちをラクに切り替えできるようになります。

こんな考え方をしていませんか？

- オール・オア・ナッシング
- 過度の一般化（思い込み・決めつけ）
- 自分の失敗の拡大解釈
- 自分の業績の過少評価
- べき・でなければならない的思考
- 否定的な内容の優格観念（頭から離れられない、他のことが考えられない）

県教育委員会等の取組

福利課及び公立学校共済組合では、メンタルヘルスに関する各種研修会やセミナーを下記のとおり開催しております。

研修会等	対象者
①メンタルヘルス研修会	管理職
	教頭
	中堅教職員
②メンタルヘルス講座	新任校長
	新任教頭
	新任教員
③メンタルヘルスセミナー	公立学校共済組合員
④カウンセリング技法研修会	
⑤職場の健康づくり事業	教職員

※ 詳細については、所属宛通知文書を御覧ください。

職員個々のセルフケアやストレスとうまく付き合う方法、職場のメンタルヘルスのための管理職の役割、ストレスに強い人間関係を作るためのコミュニケーション法などを学ぶ場として、ぜひ活用してください。

おわりに

人間関係は仕事をしていれば必ずついてくるものです。あたたかい人間関係を作るためには、自分自身がストレスにつぶされることが大切です。燃え尽きるまでのめり込まずに余力を残し、自分を見失わないようにしてください。



県教育委員会では、「心の健康づくり」を教職員の健康対策の重点のひとつに位置づけ、メンタルヘルス対策を推進していきます。

参考資料

教育庁福利課「平成23年度メンタルヘルス研修会」
社会保険出版社「教職員のための最新メンタルヘルスアドバイス」

◆◆心の健康相談事業◆◆

公立学校共済組合新潟支部では、相談窓口を開設しておりますので、お気軽に御利用ください。

また、公立学校共済組合本部の、臨床心理士・心理カウンセラーの面談によるメンタルヘルス相談事業、教職員健康相談24（電話相談）、直営病院におけるメンタルヘルス相談（面接相談）も利用できます。詳しくは福利だよりを御覧ください。



ひとりで悩まないで…

心の健康相談窓口

心の悩みを抱えている方、ストレスを感じている方、お気軽にご相談ください。

相談内容の秘密は厳守されます。また、匿名での相談も可能です。

新潟心理相談システム

TEL&FAX **025-246-9344** (留守電あり)
〒950-0084 新潟市中央区明石2-1-5
(新潟市立中央図書館(ほんぼーと)隣り)

- 相談員**
臨床心理士
佐藤 忠司 氏
- 相談方法**
面接、電話、FAX
- 電話相談、面接相談の予約**
毎週金曜日
17:00~19:00
- 面接相談**

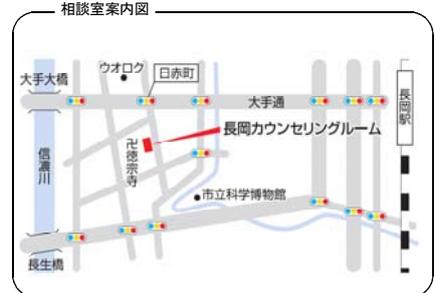


双方の都合の良い日に、予約のうえ実施します。
(月~土曜日)

長岡カウンセリングルーム

TEL&FAX **0258-39-9634**
〒940-0095 長岡市日赤町2-2-53 グリーンベル松本202

- 相談員**
臨床心理士
小林 信子 氏
澤 真理 氏
- 相談方法**
面接
- 面接相談の予約**
毎週月~日曜日
12:30~13:30
- 面接相談**



双方の都合の良い日に、予約のうえ実施します。
(月~日曜日 10:00~18:00)

国立病院機構さいがた病院

TEL&FAX **025-534-6756**
〒949-3116 上越市大潟区犀湯468-1

- 相談員**
さいがた病院の
臨床心理士
- 相談方法**
面接、電話、FAX
- 電話相談、面接相談の予約**
毎週水曜日
17:00~19:00
- 面接相談**



双方の都合の良い日に、予約のうえ実施します。
(月~金曜日 8:30~17:15)

新潟県臨床心理士会

TEL&FAX **025-280-1680**
〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザハート館

- 相談員**
新潟県臨床心理士会所属の
臨床心理士
- 相談方法**
電話
- 電話相談**
毎週水曜日
18:30~20:30



※ いずれの施設も祝祭日及び年末年始(12月29日から1月3日まで)はお休みです。



学校保健委員会の設置と活性化について

保健体育課

はじめに

学校保健委員会とは、学校における健康問題を研究協議し、家庭や地域社会と連携して児童生徒の健康づくりを推進する組織です。

児童生徒の心身の健康問題は、社会環境や生活様式等の変化に伴い、複雑多様化してきています。これらの問題への対応には、専門的な知識や技能をもった人々との連携・協力が必要です。学校では、児童生徒の健康問題を解決するために、家庭や地域社会の教育力を充実させるという観点から、学校と家庭、地域社会を結ぶ中核的組織として学校保健委員会を設置しています。

本号では、学校保健委員会の意義や効果とともに、運営や活性化のポイントについてお伝えします。

本県の学校保健委員会の現状について

平成23年度における本県（新潟市を含む）の学校保健委員会設置状況は次のとおりです。

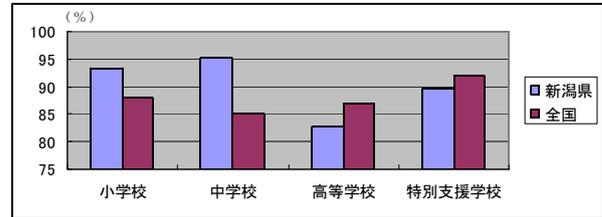
<平成23年度学校保健委員会設置状況>

校種	設置率 (%)	開催回数別 (%)			
		0回	1回	2回	3回以上
小	93.4	8.5	68.9	18.5	4.1
中	95.3	18.8	64.3	14.7	2.2
高	82.6	2.6	26.3	26.3	44.7
中等	85.7	16.7	16.7	33.3	33.3
特支	89.7	3.8	61.5	3.8	30.8
全体	92.6	10.7	63.1	17.8	8.4

本県の学校保健委員会の設置率は年々向上しており、「設置していても1年間に一度も開催されていない学校」の割合も着実に減り、高等学校や中等教育学校では開催回数3回以上が増えてきています。

また、全国との比較は図1のとおりです。小学校と中学校における設置率が全国平均を大きく上回っています。

図1 平成23年度学校保健委員会設置率



※（財）日本学校保健会「養護教諭の職務等に関する調査結果から」より

学校保健委員会の意義について

学校保健委員会の意義として、次のようなことが考えられます。

○ 「開かれた学校づくり」の推進

- ・児童生徒の健康問題への対応に必要な知識や技能をもった、地域の人々や専門家の協力を得ることができる
- ・健康教育をはじめとして学校教育全体への理解と協力を得ることができる
- ・保護者が家庭において実践すべきことが明確になり、学校と一体となった取組が可能となる

○ 児童生徒の「生きる力」の育成

- ・望ましい生活習慣の確立のために、主体的な行動が期待できる
- ・喫煙、飲酒、薬物乱用防止や社会的規範の遵守など、適切な行動選択の力を伸ばすことが期待できる
- ・人間尊重の精神と健全な異性観をもった節度ある態度の育成が期待できる
- ・ストレスや心の悩みの解消など、心の健康問題への対応力の向上が期待できる

学校保健委員会の組織と運営について

1 学校保健委員会の組織

学校保健委員会では、一般的には次のような構成メンバーが考えられます。

- (1) 学校教職員、(2) 児童生徒代表、(3) 保護者代表、(4) 指導・助言者（学校医、学校歯科医、学校薬剤師など）、(5) 関係機関代表（市町村教育委員会、保健所、市町村保健衛生担当者、児

童相談所、警察署、民生委員、児童委員、保育所、幼稚園、他の小・中学校など)、(6)地域の方々(商店、企業、自治会関係者など)

2 組織構成の考え方

各学校が当面する児童生徒の健康課題の解決にふさわしい、より機能的な組織を考え、弾力的に構成することが大切です。

また、年間で話し合うテーマが複数計画されているのであれば、テーマにあわせた構成メンバーをその都度編成することも可能です。

3 学校保健委員会の運営

(1) 議題の設定のポイント

議題の設定に当たっては、内容を絞り、具体的で実践の手だてがイメージできることを心がけましょう。

- ①定期健康診断結果を基に問題の焦点化を
- ②健康実態調査等により具体的な課題を
- ③保護者への啓発と養育態度を促す事項に

<昨年度実施のテーマ例>

『背骨と健康』、『からだと心を育む睡眠』
『お手軽・簡単・元気アップ朝ごはん』等

(2) 運営のポイント

- ・視聴覚機材や資料の有効活用
- ・参加者の発言機会の確保
- ・児童生徒の発表場面や保護者の思いを採り上げる場面の設定
- ・体験的な活動の導入
- ・会議は1時間から1時間30分を目安に
- ・専門家の指導・助言の機会の設定
- ・次回までの実践事項と次回開催日の確認
- ・会議記録の確実な保存・蓄積

(3) 事後評価の観点

ア 計画

- ・教育計画や学校保健計画に位置付けられていたか
- ・日程や時間帯は、関係者が集まるのに適切であったか

イ 構成メンバー

- ・課題に適した構成メンバーであったか
- ・関係機関や地域の人力が十分に発揮されていたか

ウ 運営

- ・実態に即した議題であったか
- ・会のねらいや議題が関係者に事前に周知されていたか
- ・議題に沿った資料であったか
- ・会場の設営は適切であったか
- ・参加者が主体的に関わることのできる運営であったか
- ・会の進行はスムーズであったか

エ 成果

- ・それぞれの参加者が行う事後活動が明確になり、確実に実施されたか
- ・望ましい変容が見られたか

おわりに

学校保健委員会の活性化のためには、保健主事が中核となり、管理職や保健部員との協働により進めていくことが大切です。

学校保健委員会未設置の学校は、児童生徒の心身の健康問題を解決するための組織づくりを再検討し、学校と家庭、地域社会が一体となった取組が必要です。また、既に設置されている学校では、議題の設定や運営方法を工夫するなどして、組織活動としての機能を十分発揮させるよう配慮することが重要です。

《参考資料》

学校保健委員会マニュアル(平成12年日本学校保健会)
学校保健委員会実践事例集(平成18年 本学校保健会)
[保健主事のための実務ハンドブック](#)(平成22年文部科学省)

※ PDFファイルでご覧の方は、[下線部](#)(HPアドレス)をクリックすると、直接該当HPへジャンプしますのでご利用ください。Webでも御覧ください。バックナンバーも御覧になれます。

「教育月報」で検索!

教育月報



発行所 新潟県教育庁総務課
所在地 〒950-8570
新潟市中央区新光町4番地1
電話 025-280-5587 F A X 025-285-3766
E-mail ngt500010@pref.niigata.lg.jp
Web版URL <http://www.pref.niigata.lg.jp/kyoikusomu/>
本紙に関するご意見がありましたら、お寄せください
<無断転載を禁ず>