

教職員のための ストレスセルフチェック

身体・感情・行動面の変化



体調

- 何となく体の調子が悪い
- 元気が出ない
- 以前よりも、食欲がなくなった
- 食事が味気なく感じる
- 持病が悪化した

睡眠

- 疲れているのに寝つけない
- 睡眠をとっても、疲れが取れない
- 朝起きるのがつらい

感情

- イライラすることが増えた
- 子供や保護者と会いたくない
- 仕事のことが頭から離れない
- 好きだった趣味などが楽しく感じない
- イヤなことについて話したくない

行動

- 思うように仕事・授業が進められない
- 口論することが増えた
- 思いもかけない失敗をするようになった
- 集中できない
- 予定や約束を忘れる
- コーヒーなど嗜好品の摂取が増えた
- お酒の量が増えた

その他

- 家族や同僚から「疲れているのではないか」と声をかけられることが増えた

このリストは、教職員に自分自身の心の健康状態への気付きを促すものであり、チェック項目の数が、心の危機状況を示すものではありません。

【引用】文部科学省2014「学校における子供の心のケアサインを見逃さないために」

誰かと話をしましょう

先生同士で一緒にお茶を飲む時間などを作り、なにげない話をしましょう。

先生同士で今感じていることや抱えていることを話しても良い場を作りましょう。

自分とは違う意見や考えであっても、評価や批判、説得などをせずに聴きましょう。

解決できないことでも、話せることが大切です。相手は、聴いてもらえるだけでもこころが落ち着くということを忘れずに聴きましょう。

先生が個人的に相談にいけるところが誰からもわかるようにしておきましょう

相談場所の案内

公立学校共済組合 健康相談事業

- 電話・面談メンタルヘルス相談
☎0120-783-269
(通話料無料)※面談は予約制で年5回まで相談料無料
【月～土曜日10:00～20:00(祝日・年末年始を除く)】
- 教職員電話健康相談24(専門医相談・小児救急相談を含む)
☎0120-24-8349
※専門医相談は予約制[24時間・年中無休]
- Web相談(こころの相談)
<https://www.mh-c.jp/>
※公立学校共済加入者に配布されているログイン番号が必要です

私学事業団

健康相談ダイヤル(メンタルヘルス等相談サービス)
電話・面談・Webによるメンタルヘルスカウンセリングサービス(無料)
http://www.shigakukyosai.jp/fukuri/kenko/kenko_03.html



教職員の心のケア

～大規模災害時の支援者をどう守るか～

この内容は、東北調査、熊本調査、鳥取の体験を基に作成されています。このリーフレットは、(国立研究開発法人)科学技術振興機構 戦略的創造研究推進事業(社会技術研究開発)による研究成果の一部である「災害救援者のピアサポートコミュニティの構築」筑波大学松井プロジェクトの一部として作成されています。

先生たち自身の心のケア

管理職



1
直後

管理職として判断を迫られることや、長期間休みが取れないこともあります。校長会など同じ立場の方と情報を共有したり、気持ちを話すなどして、ご自身のセルフケアも心がけましょう。

2
1か月後

教職員の疲れが目に見えて現れ始めます。心と体のバランスを崩しやすいときですので、積極的にリラクゼーションを行う時間とったり、職員同士で話ができる場や時間を設定しましょう。またそうした場での教職員の様子やそうした場に参加できない教職員の存在にも気を配りましょう。

3
中長期

日常に戻ったように見えても、心身の疲労はなかなか消えないものです。教職員が今後、心と体のセルフケアが行えるよう、ストレスマネジメント研修を計画することも大切です。気になる教職員には個別に声をかけたり、その教職員が話しやすい別の教職員に様子を聞くなどして、フォローしましょう。

教職員



1
直後

直後は目の前のある大量のやること（児童生徒の安否確認、学校の現状復帰等）に圧倒され、気持ちの落ち着かない状態（“過覚醒状態”と呼ばれる）が続きます。このようなときでも、意識的に水を飲んだり、人と話したり、休息する時間をとりましょう。

2
1か月後

直後のやることが収束していく中で、気持ちが落ち込む、何もやる気がしないといったことが起こる可能性があります。これは、エネルギーが枯渇した状態から心が回復していく過程の1つです。仕事と休み（休憩）のバランスをうまくとり、いつもより無理のない仕事の計画を立てましょう。

3
中長期

半年や1年、数年経っても、何かのきっかけで突然そのときの光景が鮮明に思い出されることがや、心身の不調を感じる場合があります。信頼できる人に話をしたり、落ち込む自分を否定しないなど、セルフケアが引き続き必要です。別ページのストレスチェック等で、自分のストレスレベルを定期的に確認しましょう。

先生が頑張り過ぎないために

●食事と水分補給

- ◎「ご飯食べた？」と声を掛け合しましょう
- ◎食欲が無いときは、食べたいものを少しだけでも口にしましょう
- ◎いつでも水分補給できるように水筒などを使いましょう

●休憩

- ◎ちょっと休もうと声を掛け合しましょう
- ◎みんなで休憩できる場所と一人で過ごせる場所の両方を大切にしましょう
- ◎仕事をしない時間をつくるように声を掛け合しましょう

●体をうごかす・血行をよくする

- ◎リラックス呼吸法を意識して取り入れてみましょう
- ◎簡単なストレッチをしましょう
- ◎入浴の時間をきちんととり、可能であれば湯船につかりましょう



●睡眠の確保

- ◎不眠が続いている時には、お酒に頼らずに受診しましょう