

## Ⅱ メンタルヘルスの保持増進

心の問題に対しては、早期発見・早期対応を基本とし、多忙感やストレスにさらされる教職員のメンタルヘルスの向上に、職場全体で取り組むことが大切です。

### 管理職に求められること

#### ① 心の問題の早期発見

- 日ごろから教職員と積極的にコミュニケーションを図り、心身の健康状況を把握するよう努めましょう。とりわけ、心の問題を抱える教職員が発する「いつもと違う」サインを見逃さず、観察や対話を通じて、その具体的状況を把握しましょう。

#### ② 心の問題への早期対応

- 次のような状況が見られた場合は、休暇を取るよう勧めたり、場合によっては受診を勧めましょう。
  - \* 遅刻、早退、無断欠勤が多くなる。
  - \* 仕事への意欲・能力が低下し、ミスが目立つようになる。
  - \* 周囲との適切な人間関係が維持できなくなる。
  - \* 集中力や判断力の低下が見られる。
  - \* 不眠、食欲不振が続くようになる。
  - \* 情緒不安定な言動が続くようになる。

### 教職員全体に求められること

#### ① 年休等の取得促進

- 年休等の積極的な活用により、心身のリフレッシュを図りましょう。

#### ② 教職員職務復帰支援制度の積極的活用

- 精神性疾患による病気休職者等に対する同制度を積極的に活用するとともに、円滑な職務復帰に向け、教職員全体で支え合う体制づくりを進めましょう。

#### ③ 心の問題に適切に対応するための知識、対応力の習得

- メンタルヘルス(ライン及びセルフ) マネジメントセミナー等に積極的に参加するとともに、衛生委員会を活用し、職場全体でメンタルヘルス向上に取り組みましょう。

【参考】

- 「メンタルヘルス(ライン及びセルフ) マネジメントセミナー」は、公立学校共済組合員を対象に実施されている。
- 「衛生委員会」は、労働安全衛生法などを受け、県立学校等に設置されている。

### 個々の教職員に求められること

#### ① ストレスとの上手なつきあい

- 自分の性格を知り、ストレスと上手につきあいましょう。

#### ② 専門機関等でのカウンセリング

- 悩みがあれば一人で悩まず、勇気を出して身近な人に相談してみましよう。

【参考】

- 徳島県教育委員会福利厚生課では、教職員の「心の健康管理」を支援するため、「教職員相談事業」を実施している。