

労安法で学校を変える ～セルフケアでこころの健康を～

産業カウンセラー 杉本 正男

はじめに

教職員の勤務実態調査結果(2016年文科省)が公表されました。小学校で約3割、中学校で約6割が過労死ラインにあることが明らかになりました。こころの健康と労働は密接な関係にあります。過酷労働はメンタル不全を増加させます。心の健康を守るためにセルフケアが欠かせません。

1 教職員のこころの健康状態

教職員の精神疾患発症率は病気休職者の約6割近くで依然高止まりの状況にあります。年代別で見ると40歳代、50歳代が多く、さらに、新任教職員の退職で精神疾患を理由とするのが約9割と深刻な実態があります。

2 メンタル不全の要因

精神疾患に罹患する主な要因として、仕事量の増加、仕事の質の変化、過労死ラインの慢性的長時間労働等が調査の結果(文科省)明らかになっています。長時間労働は増えるほど睡眠時間を減少させます。

睡眠時間が4、5時間程度の状態が続くと脳・心臓疾患の危険性が高まることが医学的に証明されていますが、同時にこころの健康を脅かすことも明らかになっています。

長時間労働が私的な時間(趣味・学習・社会的活動等)を奪い、人間らしい生活、生き方を奪っているのです。働き方とこころの健康は深い関係にあるのです。

3 こころの健康確保のためのセルフケア

(1) セルフケアとは何か

「セルフケア」は自分自身で行うストレス対策で、日頃から自分のストレスの状況に目を向け、ストレスがたまった時は早めに対処することが求められます。

ある専門家は「病気になってからの対応ではなく、症状が出る前から対応することで予防ができる」と指摘しています。

ゆとりのない労働・生活を余儀なくさせられている教職員にとって、とても重要な教養だと思えます。ストレスチェック制度が教育現場でも始まりつつありますが、「ストレスチェックの結果」で自分のストレス状況を知ることができます。

ストレスチェックを実施しているところは教職員各自に通知された「こころの健康診断結果」(ストレスプロフィール)を活用してください。

(2) セルフケア 3つのポイント

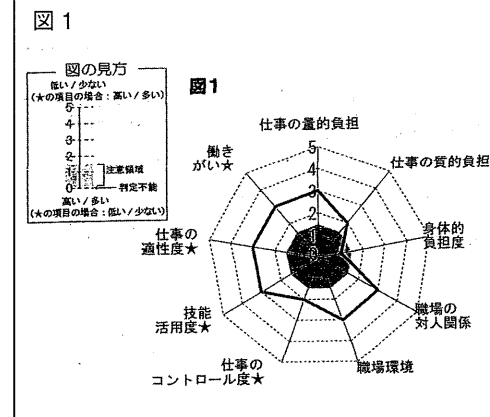
① 気づき

ストレスの状況にできるだけ早く気付くことで、適切な対応がとりやすくなります。ストレスチェックはこころの健康状況を客観的に把握するために、

- 仕事のストレス要因
- 心身のストレス反応
- 周囲のサポート

について57項目について調べ、ストレスの程度を判定します。

Aさんの場合、ストレスチェックの結果「仕事のストレス要因」について仕事の質的



＜Aさんのストレスプロフィール＞

負担が2、身体的負担度が1、仕事のコントロール度が2で、3つの項目で特にストレスが高い結果が出ました。(図1)

高いと評価されたストレスをどう緩和するか、対策を講じることでこころの病を予防することができるのです。

② ストレス解消法

あ) ストレスに強くなるための生活習慣改善

◇食生活のポイント

- * 1日3食規則正しく
- * 栄養バランスのよい食事をとりましよう

◇運動習慣のポイント

運動はメンタル不調の予防に効果があります。

- * 運動の目安は1回60分、1週間に2日程度

◇睡眠のポイント

睡眠不足は自律神経のバランスを崩し、メンタル不調を招きます。

- * 1日7時間睡眠を目標に努めましよう

い) 自分に合ったストレス解消法を

「忙しすぎてストレス解消の時間をつくれぬ」ではなく、こころの健康を保つために忙しい人ほどその時間をつくる必要があります。このことを怠ると、ストレスが蓄積しメンタル不全に陥る可能

性があります。

〈いろいろなりフレッシュ法〉

- 音楽を楽しむ
 - ・音楽鑑賞は癒しの効果があります。
- 動物とのふれあい
 - ・アニマルセラピーとして活用されています。
- 絵を描く
 - ・色を塗るだけで気分転換が図られます。
- 自然とのふれあい
 - ・緑の多い場所に行くだけでリフレッシュ効果があります。
- 植物を育てる
 - ・植物の栽培はリフレッシュ効果抜群です。
- 香りを楽しむ
 - ・香りは精神をリラックスさせてくれます。

自分の好きなことに熱中する時間を確保することで、気分転換が図られメンタル不調を予防することが可能となります。

③ 援助希求行動

誰かに相談したり、支援を求めることを「援助希求行動」と言います。援助希求行動力が高い人ほど、ストレスに対する耐性力(レジリエンス)が高いことが明らかになっています。教職員は支援を求めることが苦手とされています。

周囲が多忙であったり、人事評価のために周囲の人に助けを求めにくい状況がありますが、心身が疲労困憊する前に積極的にヘルプを求めましよう。

日頃からお互いに支え合いのある職場の環境を整えることも大切です。

(次回は「ラインのケアで職場環境改善を」)