

教職員の皆さんのための
リーフレット

こころのサイン見逃さないで



令和2年4月
京都府教育委員会

メンタルヘルス=心の健康づくりは、
教職員の皆さん一人一人が、まず、自身のストレスに気づき、
そのストレスに応じた「セルフケア」を行うことがとても大切です。

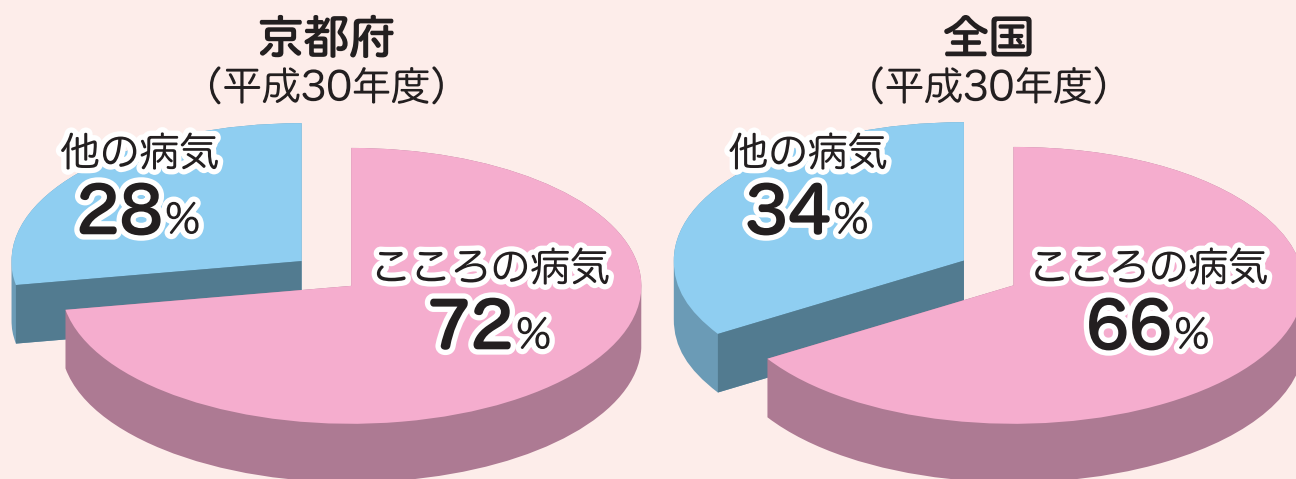
「私は大丈夫だ」と思っている、
いつなんどき心の健康が崩れてしまうかわかりません。

—休職者の半数以上がこころの病気—

◆病気休職者のうち、約6～7割がこころの病気を原因として
休職しています。

	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度
病気休職者	112人	95人	57人	73人	63人	84人
うち精神性疾患	74人	63人	41人	53人	44人	60人
精神性疾患の割合	66.1%	66.3%	71.9%	72.6%	69.8%	71.4%

京都府内公立学校教職員（京都市立学校を除く。）の病気休職状況(事務職員含む。)



(文部科学省「平成30年度公立学校の教職員の人事行政状況調査について」より(事務職員除く。))

こころの病気の特徴

①典型として「うつ病」などがありますが、こういった病気は気持ちの持ちようでするものではありません。

こころの病気は、脳内の神経伝達物質の働きが低下する病気で治療が必要です!!

②こころの病気は誰でもかかり得る病気ですが、自分では気づきにくいのも特徴です。
不調に気づいたら、早めに専門機関に相談しましょう。



セルフケア

心の健康状態は、家庭事情、業務に関する事、その他、様々な要因が影響を与えます。そのため、常日頃から自らのストレスを予防・軽減するための「セルフケア」を実践することが大切です。

- ◎心身の疲労を蓄積させないよう、睡眠、休養などによる疲労回復に心がけましょう！
- ◎スポーツ、レクリエーションなどで、適度な運動や気分転換の要素を取り入れた規則的な生活を送り、積極的に心身の健康の保持増進を図りましょう！
- ◎職場をはじめとして、たくさんの方々とコミュニケーションを図り、良好な人間関係づくりに努めましょう！
- ◎ワーカホリック（仕事依存症）になっていないか振り返ってみましょう！
- ◎業務などで、一人ですべてを解決しようとしないうちに心がけましょう！
- ◎ストレスへの気づきのために、「メンタルヘルスハンドブック」や「こころの健康チェック」及び「ストレスドック」（いずれも公立学校共済組合京都支部実施事業です。）等を活用しましょう！他にも、京都府精神保健福祉総合センターのホームページも活用してみましょう！



自分自身の変化に気づく

心の状態は、外からは見えにくいものです。自分自身の変化に気づくことが、早期対応につながります。



- よく眠れない。目が覚めても、気分がすっきりしない。
- 現実感がなく、何事に対しても関心がわかなくなる。
- 考えがまとまらず堂々めぐりばかりする。
- いつも緊張していて、手が震える。

など

同僚の変化に気づく

一緒に勤務する同僚が「いつもと違う」ことに気がついたことはありませんか。あなたの気づきが、早期発見・早期対応につながります。



- 自信がなくなり、自分の能力低下を訴える。
- 人付き合いが悪くなる。
- 他人に対する気遣いに乏しく、周囲をイライラさせる。
- 服装や身だしなみにかまわなくなる。

など

環境の変化に注意

環境が変化したときは、ストレスが多くなりがちです。自分自身や同僚の変化に特に注意しましょう！！



- 採用時・異動時・昇任時・交替制勤務・単身赴任・定年直前・育児期間

など

自分自身や同僚の変化に気づいたら...

絶対に一人で悩まず、家族、友人、職場の同僚・管理職や相談窓口(下記参照)等にまずは相談してみてください。



—相談窓口—



相談内容に係るプライバシーは厳守されるシステムになっておりますので、安心してご利用ください。
※対象はすべて公立学校共済組合の組合員とその被扶養者です。

教職員電話健康相談24

- 実施内容 健康に関する相談に、保健師等の専門家が24時間・年中無休で応じます。「一般健康相談」、「専門医相談」があります。(相談料無料、1回20分程度)
「専門医相談」は予約制ですので、相談日時を予約してください。



Web相談(こころの相談)

- 実施内容 Web上で24時間、相談を受け付けます。
臨床心理士が3営業日以内を目処に返信します。(相談料無料)

電話・面談メンタルヘルス相談

- 実施内容 臨床心理士がカウンセリングを行います。
【電話相談】受付時間 月曜日～土曜日：10:00～22:00(祝日・年末年始を除く。)
1回20分程度、相談料無料
【面談相談】電話予約受付時間 月曜日～土曜日：10:00～20:00(祝日・年末年始を除く。)
1回50分程度、年間5回まで無料
利用可能なカウンセリングルームは、公立学校共済組合ホームページで確認できます。



こころの健康相談室

- 実施内容 下記の希望する健診機関で、予防的観点から気軽に相談(カウンセリング)を受けることができます。(相談料無料)
- 手続き 希望する健診機関に直接電話で、こころの健康相談室(近畿中央病院はメンタルヘルス相談)利用であることを伝え、相談日等を打合せしてください。
相談当日は、必ず公立学校共済組合組合員証(被扶養者は被扶養者証)を持参し、窓口に掲示してください。
- 健診機関
- ① 公立学校共済組合近畿中央病院(※交通費の一部が支給されます)
(072-781-3712 兵庫県伊丹市車塚3丁目1番地)
 - ② 京都工場保健会 御池メンタルサポートセンター
(0120-59-0040 京都市中京区河原町通二条下る一之舟入町384番地 ヤサカ河原町ビル7階)
 - ③ ハピネス・アイ メンタルヘルスセンター京都(カウンセリングスペースからすま)
(075-256-2120 京都市中京区烏丸通六角下ル七観音町638番地 東洋烏丸ビル2階)
 - ④ 日本産業カウンセラー協会 関西支部 京都事務所
(075-212-9100 京都市下京区月鉾町39-1 四条烏丸大西ビル7階)
 - ⑤ 洛和会音羽病院
(0120-050-108 京都市山科区音羽珍事町2番地)
 - ⑥ 同仁会クリニック
(075-691-7756 京都市南区唐橋羅城門町30 京都メディックスビル1階)
 - ⑦ 舞鶴医療センター
(0773-62-2680 舞鶴市字行永2410番地)



このリーフレットが、教職員の皆さんがメンタルヘルスに関心を持ち、自身が悩んだときや、悩んでいる人に気づいたときに行動を起こすきっかけになれば幸いです。

(電話番号は令和2年3月時点のものです)