

メンタルヘルス通信

<第79号>

2019年5月7日
香川県教育委員会事務局
健康福利課

働く人のメンタルヘルス

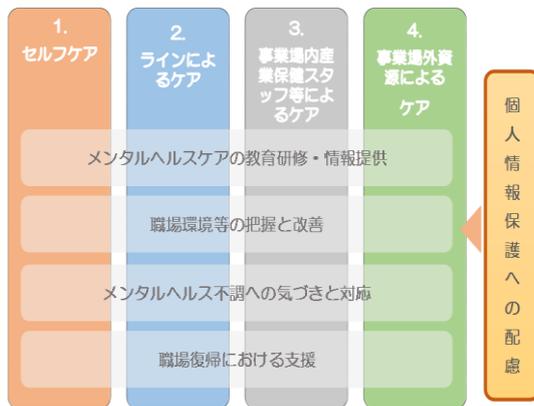
仕事と個人の関係

新年度を迎え1ヶ月が過ぎました。5月に入っても大きな行事を控えた学校ではその準備に余念がないことと思います。仕事に対するやりがいや充実感は自己肯定感につながります。しかしその逆は職場ストレスが高くなり、そのため心身の不調を招きやすいと言われてしています。このように仕事と個人との関係に焦点を当てた心の健康づくりは、働く人のメンタルヘルス対策に欠かせないものと考えています。



新たなメンタルヘルス対策

県教職員互助会では県委託事業として、心の健康づくりに向けたメンタルヘルスの事業を実施しております。ご存知の通り、心の健康づくりを行っていく上で欠かせないのが4つのケアです。従来から知られるこうしたケアは、心身医学的な立場から、働く人の心身の健康の回復や円滑な職場復帰を



目的として行われてきました。そのため4つのケアとは、万が一の事態を想定したセーフティネットであり、メンタルヘルス不調者は治療の対象とされ、早期発見や不調からの回復に重点を置いた支援が取られてきました。ところが近年、元気な人も含めた、すべての働く人を対象としたメンタルヘルス不調の未然防止が推奨されるようになると、仕事と個人とのポジティブな関わりを表す「ワークエンゲージメント」(島津, 2011) の考え方をベースとした、新たなメンタルヘルス対策を模索する動きが見られるようになりました。

参考：こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <http://kokoro.mhlw.go.jp>

ワークエンゲージメント

例年、年度最初の事業として、全ての新規採用者を対象とした巡回相談(新採カウンセリング)を行っていますが、これも仕事に対する誇りややりがいといった、ワークエンゲージメントを高めるための相談援助活動と位置づけることができます。さらに昨年度からは、事務局等の出先機関へ初めて異動になった先生方にも対象を拡大し実施しております。ワークエンゲージメントに代表されるポジティブな働き方を支援しようという考え方は、本来、メンタルヘルスの言葉が持つ「健康」という意味に忠実であろうとする発想の転換に他なりません。



これからのメンタルヘルスとは、病気からの回復でもなければ不健康にならないだけでもない。もう一歩進んで、自分らしく働くことやそれを通して自分らしい生き方を選択できるよう援助していくことではないかと思うのです。

溝口 盛治(臨床心理士・公認心理師)



<参考文献>

島津明人(2011)ワークエンゲージメント-組織を元気にする“攻め”のメンタルヘルス対策とは, 日本の人事部インタビュー