

メンタルヘルス通信

<第92号>

2020年6月5日
香川県教育委員会事務局
健康福祉課



メンタルヘルス不調の未然防止

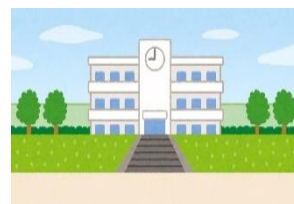
～ストレスチェックを受検し、セルフケアにつなげよう～

メンタルヘルスへの取り組みについては、予防が大事だと言われております。不調を来す要因は、個人の特性に限ったものではありません。職場や家庭環境、およびその中での人間関係、あるいは突発的な事件や事故など、社会的影響も関連していると考えられます。最近よく耳にするのが「コロナ疲れ」や「コロナストレス」です。感染予防への対応が長期化する中、心身の疲労が蓄積していつにいつという指摘もあります。そこで重要になってくるのが未然防止の考え方です。未然防止では、自分自身の異変にいち早く気づくため、普段から定期的にストレス状態をチェックする習慣が推奨されています。



平成27年から導入されたストレスチェック制度は、未然防止を目的として行います。精神的な不調は身体性疾患よりも自覚されにくいいため、質問項目に回答しながら、自らのストレス状態に気づいていけることが期待されています。県でもすべての学校や教育関連機関で実施していますが、同時にいくつかの問題点も指摘されています。そのひとつに、回答の信頼性に対する指摘があります。検査中は、正直に答えられているかなど、回答する側の迷いが生じます。そのため極力こうした影響が出ないような工夫(例えば、回答のブレを考慮し複数の質問があるなど)もされていますが、それだけですべてを把握することはできません。ストレスチェック制度のねらいは、一人ひとりが異変に対する気づきを促し、セルフケアを行えるようになることにあります。

そこでストレスチェック制度以外にも、県では、教職員互助会の臨床心理士が、新規採用の教職員との面談を実施しています。これは困りごとだけを相談するものではなく、近況について振り返る時間でもあります。振り返りを通して、上手くやれている姿に気づくこともあれば、少し無理をしすぎていることに気づく人もいます。特にコロナ禍にあっては、普段以上に仕事との両立がより困難に感じられる方もすくなくありません。しかし「私はまだマシだから」とか、「甘えだと思われたくない」という理由で、言葉にされない方もおられますが、面談では、こうした思いの方を大切にしています。



未然防止の取り組みとして、ストレスチェックの受検に加え、新採1年目の教職員は、臨床心理士との面談を利用できます。面談では気づきや自己理解を深めることができますが、初対面では何をしゃべったらいいかわからないなど、不安に感じる方もおられることでしょう。その時は、正直にそうおっしゃってください。こうした特性も含め、ご自身を理解できることが大切です。また自己理解以外にも、困っていることがあれば、一緒に考えていきたいとも思います。なお2年目以降の教職員の方につきましては、メンタルヘルス相談(90号参照)をご利用ください。



溝口盛治(臨床心理士・公認心理師)

