



認め合う職場で心も元気に

ーメンタルヘルスを支える風土づくり

教職員のメンタルヘルス不調が増加傾向にあることは、さまざまな場面で指摘されるようになってきました。その背景には仕事に伴うストレスが関係していると考えられており、ストレスチェックの結果からも、そうした傾向がうかがえます。

一方で、業務量を劇的に減らすことや、人手不足を今すぐに解消することは、現実的には難しい状況にあります。では、このような制約のある中で、私たちはどのようにして教職員一人ひとりのメンタルヘルスを守り、職場全体のモチベーションを高めていくことができるのでしょうか。

まずは「今、頑張っていることを認め合える職場風土を作ること」ではないかと考えます。ストレスチェックの結果によると、業務量が増え続ける中でも、上司や同僚との良好な人間関係がある職場では、健康リスクが低下することが知られています。例えば、仕事が忙しい中でも「ありがとう」や「お疲れさま」という言葉をかけ合ったり、業務の合間に何気ないおしゃべりをするだけでも、心の緊張がほぐれることがあります。こうした日常的なコミュニケーションは、やろうと思えばすぐ出来ますし、そうしたやり取りの積み重ねが、重要なメンタルヘルス対策になります。

また、特に若手の教職員がベテランの教職員に対して、気後れせずに話ができるような雰囲気づくりが大切だと考えます。例えば、ベテランの先生方が、助言を急がずにまずは「聞き手」に回ることで、若手が意見や不安を口にしやすい場面もあります。こうしたやり取りの積み重ねは、結果として職場全体に安心感をもたらすと考えます。

業務量の軽減や人手不足の解消に向けた取り組みとは別に、日々の頑張りが自然と認め合える職場風土を育てていくことが、メンタルヘルスを守るための、現実的で大切な手立ての一つではないでしょうか。お互いに支え合い認め合う関係を、小さなことからでも積み重ねていくことができたらと思います。



私も臨床心理士として、「巡回セミナー」や「集団分析検討会」を通して、こうした取り組みのお手伝いができると思っています。