

メンタルヘルス通信

<第 165 号>

2026 年 7 月 1 日
香川県教育委員会事務局
健 康 福 利 課

高ストレスは、踏ん張れてしまっている人のサイン

7月から県立学校や県教育委員会でもストレスチェックが始まります。市町の小中学校でも、この時期にあわせて順次実施されるところが多いのではないのでしょうか。

ストレスチェックでは、「高ストレスかどうか」が判定されますが、その結果を見て「実感と一致しない」と感じる声も聞かれます。忙しいのに高ストレスではない、あるいはそれほど忙しくないのに高ストレスになる。こうした違和感を覚えたことがある方もいるのではないのでしょうか。

実は高ストレスは、「仕事の負担」だけでなく、「周囲からの支援」や、それによって生じる「心身の反応」を含めて判断されています。そのため、「忙しさ」だけでは測れない結果が出ることがあります。また、高ストレスは「もう限界」という意味ではなく、「しんどさが続きやすい状態」を示しており、こうした状態が続くと、徐々に不調へとつながる可能性が高くなります。

高ストレスであっても、業務負担が軽減されたり、周囲との関係が改善したりすることで持ち直すことがあります。ストレスチェックの結果を受けての「医師による面接指導」も、決して「治療」ではなく、これ以上の悪化を防ぐための「環境の調整」を目的としたものです。

高ストレスの方の多くは、「メンタルが弱って仕事ができなくなっている人」ではなく、「余力がない中でも踏ん張れてしまっている人」です。だからこそ、無理を重ねる前に、ストレスチェックの結果を自分の状態を見直すきっかけとして活用してはいかがでしょうか。

また、教職員互助会でもメンタルヘルスに関する相談を受け付けています。相談というと「困ってから利用するもの」というイメージがあるかもしれませんが、「崩れる前に整える」ために利用することもできます。相談の場では、いまの状況を整理したり、対処方法についても一緒に考えたりできます。誰かと自分が置かれた状況を共有するだけでも、抱えている負担が少し軽く感じられたり、見えてくる景色が変わることもあります。



(臨床心理士) 溝口盛治

