



心の健康応援便

第3号

令和8年4月21日

5月1日、9月1日は、「**教職員メンタルヘルスの日**」！

令和7年度からスタートした「教職員メンタルヘルスの日」(毎年5月1日、9月1日)！

この取組の一環として、「**心の健康応援便**」でメンタルヘルスについての情報を発信しています。

見えない**ココロ**にこそ、意識を向けよう！

1.セルフチェック ～ストレスに気づこう～

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？

どんな行動をよくするでしょうか？

自分のストレスに気づけるようになると、適切に対応することができるようになります。

セルフチェックで、自分のココロの中をのぞいてみましょう。



5分でできる職場のストレス
セルフチェック(ココロの耳)

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>



「ココロの耳」は厚生労働省が委託する働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトです。
登録不要でストレスレベルを判定することができます。



2.セルフケア ～日常生活でケアを～

日常生活の中ですぐできるストレス解消法をできるだけたくさん持つことが大切です。まずは一つ、試してみましょう！

(ストレス解消法例)

- ・適度に運動する
- ・腹式呼吸
- ・快適な睡眠
- ・親しい人たちと交流
- ・笑う
- ・歌う

eラーニングで学ぶ「15分でわかるセルフケア」(ココロの耳)

下記のサイトで、「セルフケア」について学ぶことができます。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>



3.知っておくと安心 相談窓口

強い不安やいつもと違う疲労感を感じる時には、積極的に周囲に相談したり、相談窓口や専門機関と繋がるのが大切です。

普段からどういう相談先があるのか把握しておきましょう。



○公立学校共済組合 相談事業

LINE・電話・面談・Webなどによる相談事業。メンタルヘルス以外に、健康・介護相談もできます。

<https://www.kouritu.or.jp/kumiai/kousei/kenkosodanjigyo/index.html>



○沖縄県保健医療介護部総合精神保健福祉センター「こころの支援機関リスト」

県内の医療機関、保健福祉の公的機関、ひきこもり支援、依存症自助グループ、家族会等のリストを掲載。

<https://www.pref.okinawa.jp/kyoiku/shogaifukushi/1007681/1007688.html>



★ ★ ★ おいせ ★ ★ ★

メンタルサポートガイドライン

県教育委員会が教職員のために作成した「メンタルサポートガイドライン」はもうご覧になりましたか？

まだの方はぜひ一読を！

みんなで声を掛け合いながら、できることから始めていきましょう！



公立学校教職員のメンタルヘルスケアの指針「メンタルサポートガイドライン」は、県のホームページ上にて公開しています。

<https://www.pref.okinawa.lg.jp/kyoiku/edu/1008490/1008491/1034038.html>



誰もがメンタルヘルス不調になるかもしれない時代…
一人一人が“自分ごと”として取り組むことが大切です！