

5月1日と9月1日は「教職員メンタルヘルスの日」

先生の笑顔は子どもたちの笑顔につながる ～ 仲間を支えあう「チームケア」～

毎日、子どもたちや学校のために全力で向き合う教職員のみなさま、本当におつかれさまです。
前回の「心の健康応援便第3号」では、ご自身の心を守る「セルフケア」についてお伝えしました。今回は、お互いに「大丈夫？」と声をかけ合う、職場の「チームケア」について一緒に考えてみませんか。

つながる！ 互いに思いやりをもてる職場をみんなでつくる

- 👉 日頃から職員間で互いに相談しやすい雰囲気作りを意識してコミュニケーションを図ったり、メンタル不調が心配される同僚などへの温かな声かけやサポートが大切です。
- 👉 失敗や愚痴などを言い合える職員室の雰囲気も大切です。

きづく！ 同僚の不調のサインにきづく

- 👉 自分自身の変化（セルフケア）だけでなく、同僚の様子（チームケア）にも目を向けてみましょう。こんなサインはありませんか？

- ✓ 表情が暗い、またはイライラしやすくなった
- ✓ 「疲れた」「眠れない」という言葉が増えた
- ✓ 身だしなみに気を使わなくなった



- 💡 「いつもと違うな」と感じたら…まずはご自身を労い（セルフケア）、そして隣の先生のサインに気づいたら「無理してない？」と声をかけてみましょう（チームケア）。

つなげる！ 管理者や相談機関へつなげる

- 👉 メンタルヘルス不調が心配な同僚がいれば、積極的に管理者と情報共有し、本人の同意を得て、チームとして早期に適切な支援に繋げることが大切です。そのためには、常日頃からどういう相談先があるのか把握しておくといいですね。（裏面は相談窓口のご案内）

相談することが苦手なあなたへ

「人に迷惑をかけたくない」「わかってもらえない」
「どうせ解決しない」「弱みをみせるのが怖い」
「相談に関する嫌な経験がある」



そう感じて、ひとりで抱え込んでいませんか？
不安がいっぱいでは視野が狭くなって
しまいます。

相談することの効果



不安が緩和し、気分が楽になる
言葉にだすだけで不安が抑えられます。



自分の価値が認識でき、孤独感が減る
共感や思いを受け入れてもらえると気持ちが
満たされます。



自分の考えを整理できる
新しい視点がみつかるかもしれません。

「相談すること」は自分を大切にすることにつながっています。
相談できる人を探し、思いきって相談してみる・相談窓口の活用をしてみませんか。



参考:こころの耳 5分研修シリーズ <https://kokoro.mhlw.go.jp/fivemin/>

知っておくと安心 相談窓口

～ 公立学校共済組合・沖縄県教職員互助会共催 メンタルヘルス相談～

専門家医師等による「メンタルヘルス相談」を実施しています。

対象者:本人、その家族及び上司・同僚(本人に関する相談)

費用:自己負担なし、年度間5回まで補助

申込方法:指定医療機関等に電話予約

指定医療機関等:県内9か所(名護市、沖縄市、那覇市、浦添市、宮古島市、石垣市)

お問い合わせ先:沖縄県教職員互助会 TEL:098-867-1795



(互助会 HP)

～ 公立学校共済組合本部 相談事業 ～

LINE・電話・面談・Web相談、メンタルヘルス以外に健康・介護相談もあります。



(ログイン)

公立学校共済組合
JAPAN MUTUAL AID ASSOCIATION OF PUBLIC SCHOOL TEACHERS

サイトマップ 音声読み上げ 文字サイズ お問い合わせ

共済制度について 組合員向け手続き 年金受給者(特権者)向け手続き 宿泊施設

トップページ > 組合員専用ページログイン

組合員専用ページ:本部 ログイン

所属都道府県	所属している支部を選択してください。	所属県	①
組合員番号	10桁以内の半角英数字を入力してください。	例: 00000000	②
パスワード	所属している支部名アルファベット1文字目(ヘボン式の英文字) + ◎ + 生年月日(西暦) 注記: 全て半角で入力してください。	O@19730702	③

ログイン

新たに当共済組合の組合員になられた方は、ログインできるようになるまで数カ月のお時間を要する場合があります。
なお、組合員専用ページは任意継続組合員の方、年金受給者の方はご利用いただけません。

①所属都道府県:沖縄県

②組合員番号:保険証の番号
本務・臨任・再任用職員:6桁
会計年度任用職員7桁

③パスワード:O@生年月日
(例) 1973年7月2日生まれ
→ O@19730702

※先頭はOkinawa(沖縄)のO(半角大文字)

【バックナンバーのご案内】

過去の「心の健康応援便」はこちらから ▶



発行元: 沖縄県教育庁
働き方改革推進課