



# 心の健康応援便 第1号

令和7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」！

沖縄県教育委員会では、公立学校教職員がメンタルヘルスについて正しく理解し、行動することができるよう、理解啓発を図るために「**教職員メンタルヘルスの日**」（5月1日及び9月1日）を制定しました。

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まいります。



## 令和7年度スタート！新しい環境にうまく慣れるために！

年度初めは、人事異動などで職場や住む場所が変わったり、周りの人が入れ替わったり、私たちの暮らしの中での「**変化**」を強く感じる時期です。

どんな人でも新しい環境に慣れるには時間とエネルギーが必要です。自分自身も気づかぬうちに、大きなストレスを抱え戸惑いを感じたり、一時的に元気をなくしたりすることがあっても不思議ではありません。

ストレスを感じていると、身体面、心理面、行動面に反応が現れます。ここ1ヶ月を振り返ってこのようなことはありませんでしたか？

- ・ひどく疲れた
- ・だるい
- ・気が張り詰めている
- ・ゆううつだ
- ・気分が晴れない
- ・何をするのも面倒だ
- ・へとへとだ
- ・不安だ
- ・落ち着かない



多くの人は休養をとり、気分転換をすることで元気を取り戻していきます。

**仕事と遊び（ストレスとリラックス）の「メリハリ」**が大切です。



## ☆自分なりのストレス解消法を持とう☆

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。

### ○リラクゼーション

「リラクゼーション」とは、心身の緊張を緩めることです。  
(例) 腹式呼吸、ストレッチ、ヨガ、瞑想など



### ○親しい人たちと交流

友人や知人と話することで、不安やイライラした気持ちが整理されて、おのずと解決策がみえたり、アドバイスがもらえたりします。



### ○適度な運動

ストレスを解消のためには、「楽しむ」という気持ちが大切です。手軽にできて好きな運動を楽しい環境で行いましょう。



### ○笑う

笑いによって、自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させたりする効果もあります。



### ○快適な睡眠

「快適な睡眠」とは起きたときに気持ちがいい睡眠、日中に眠たくならない睡眠のことです。



### ○仕事から離れた趣味を持つ

自分の好きなことができる時間を大切にしましょう。仕事から解放されているという実感が、仕事への意欲も高めます。



＼ 自分自身でストレス反応に気づき、それを解消していくことを目指しましょう ／

# 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際には、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ことが大切です。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。



## 相談窓口

### ○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>



## なぜ、メンタルヘルスケアが必要？

### ○我が国の『5大疾病』～国民に身近な疾病～

国では、全国的に患者数が多く、国民に広く関わり、継続的な医療の提供が必要な疾患として、「がん」「脳卒中」「心筋梗塞」「糖尿病」を『4大疾病』としていましたが、平成23年には「精神疾患」を加え、『5大疾病』としています。

また、一生の間で4人に1人は何らかの精神疾患にかかるという指摘する専門家もおり、7～8人に1人はうつ病になる可能性があるという報告もあります。

### ○教職員は「感情労働」と言われる仕事

教職員の仕事は相手の心を理解し、相手の心に働きかけたり、自分の心を常にコントロールすることが求められる「感情労働」と言われています。

「感情労働」と言われる仕事は大きなやりがいを感じられ、感動できる仕事である一方、心が休まりにくく、ストレスを抱えやすいことが指摘されています。



- ✓ 近年、精神疾患は確実に身近な疾病であり、だれもがメンタルヘルス不調に陥る可能性がある時代です。**時代に合わせて知識と理解のアップデートが必要です！**
- ✓ 業務の特性からも、教職員こそメンタルヘルスケアを**自分ごととして受け止め、適切な行動がとれるようにすることが必要です！**

心のケア（メンタルヘルスケア）も体のケアと同じく、**予防、早期発見・対処、再発防止を日常的に意識することが大切です。**

