

# 心の健康応援便

第2号

令和7年7月18日

5月1日、9月1日は、「**教職員メンタルヘルスの日**」！

今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まいります。

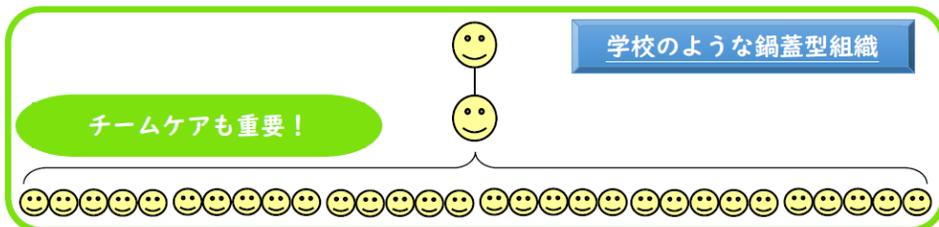
## ～同僚によるチームケア～

つながる！きづく！つなげる！

メンタルヘルス  
「5つのケア」

沖縄県教育委員会では、令和7年4月に、県内の公立学校教職員を対象にした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」を策定しました。

ガイドラインのポイントの一つとして、厚生労働省が示すメンタルヘルスの「4つのケア」に同僚による“チームケア”を加えた「5つのケア」を推進・推奨しています。



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>



### 同僚として(チームケア)

- 👉 互いに思いやりをもてる職場をみんなでつくる(つながる！)
- 👉 同僚の不調のサインにきづく(きづく！)
- 👉 管理者や相談機関など適切な支援につなげる(つなげる！)

### つながる！

- 👉 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！

- 👉 メンタルヘルス不調のサイン(初期症状)は個人により多様で、本人が気づかない場合もあるため、メンタルヘルス不調が心配される同僚への声かけや相談への促し等を積極的に行うことも大切です。
- 👉 メンタルヘルス不調は誰でも起こり得るという認識が大切です。

### つなげる！

- 👉 メンタルヘルス不調が心配な同僚がいれば、予測して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を把握しておくことが必要です。

## ～同僚からこころの悩みを相談された方へ～

同僚の方は、どこにも相談できず、やっとの思いであなたに相談しようと思っただけかもしれません。「相談してよかった」と感じてもらえるように、本人の訴えに耳を傾けられるといいですね。相手の思いに耳を傾ける「傾聴」のポイントについて紹介します。



### ～「傾聴」のポイント～

#### ① 関心を抱く

話し手の相談内容について関心を抱いていること、そして、その内容や気持ちを、まずは否定せずにそのまま受け止めようとする姿勢を示すことが大切です。

#### ② 共感的に理解する

相談の内容を受け止めた後に、相手の話や気持ちを理解しようとしていることが伝わるように対応しましょう。



\* 「傾聴」タイムでは、「聴く」に重点を置いてみましょう。

\* 述語(語尾)には、話し手の気持ちがつまっています。

\* 相手の述語で語られたことを詳しく、そしてやさしく尋ねてみてください。

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

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。



### 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>

