

名古屋市教育委員会 衛生講話 ストレスと メンタルヘルス

衛生管理医師 成定（なりさだ）
（愛知医科大学産業保健科学センター）

本日のおはなし

- ストレス調査の結果から
- ストレス→メンタルヘルス
 - メンタルヘルスの症状（ストレス反応と疾病）
 - ストレス（仕事、仕事外、職場のサポート、異動）
 - 個人要因（ストレス認知、把握）
- からだ，気分，こころの状態に耳を傾け，次の行動をとろう

「死ぬくらいなら会社辞めれば」ができない理由（ワケ）

汐街コナ 著

ゆうきゆう 監修・執筆協力

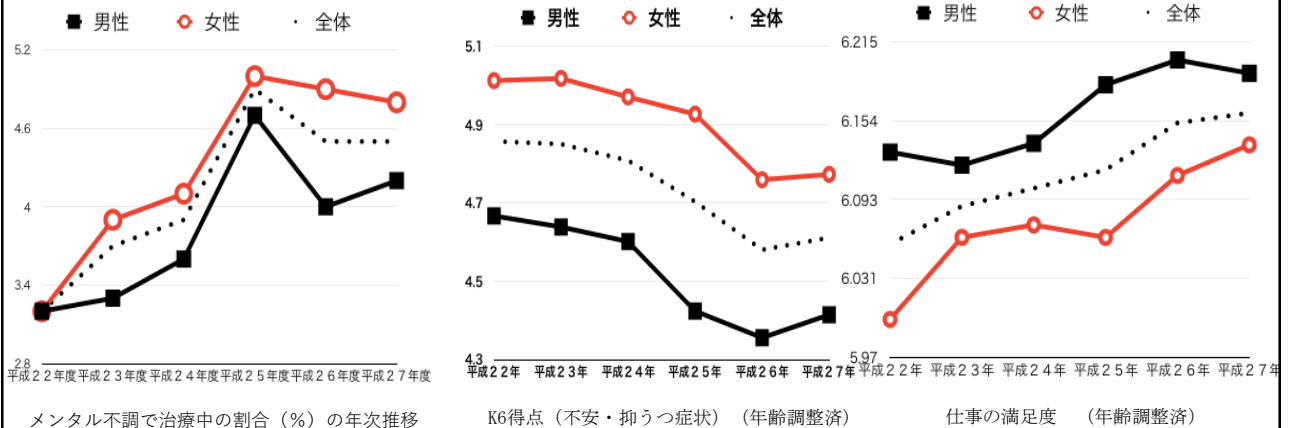
あさ出版 2017



本日のおはなし

- **ストレス調査の結果から**
- ストレス→メンタルヘルス
 - メンタルヘルスの症状（ストレス反応と疾病）
 - ストレス（仕事、仕事外、職場のサポート、異動）
 - 個人要因（ストレス認知、把握）
- からだ，気分，こころの状態に耳を傾け，次の行動をとろう

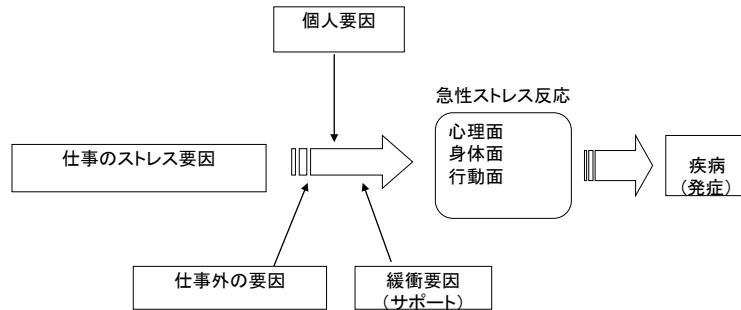
ストレス調査結果



本日のおはなし

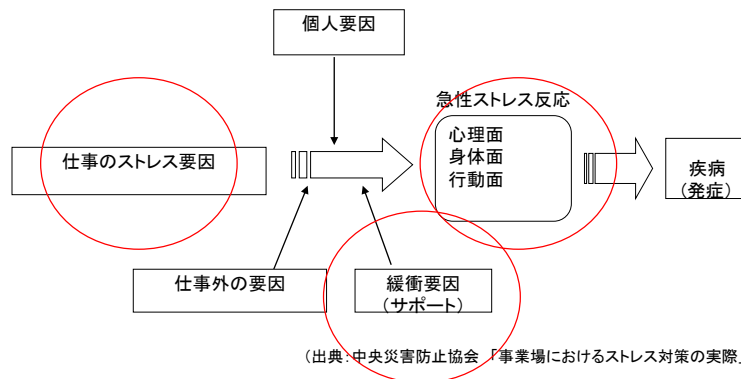
- ストレス調査の結果から
- **ストレス→メンタルヘルス**
 - メンタルヘルスの症状(ストレス反応と疾病)
 - ストレス(仕事、仕事外、職場のサポート、異動)
 - 個人要因(ストレス認知、把握)
- からだ、気分、こころの状態に耳を傾け、次の行動をとろう

ストレス→メンタルヘルス



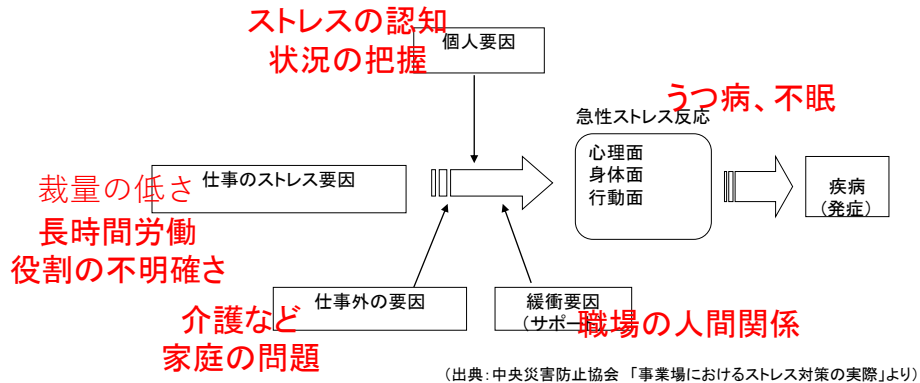
(出典: 中央災害防止協会 「事業場におけるストレス対策の実際」より)

ストレスチェックの質問 (職業性ストレス簡易調査票)

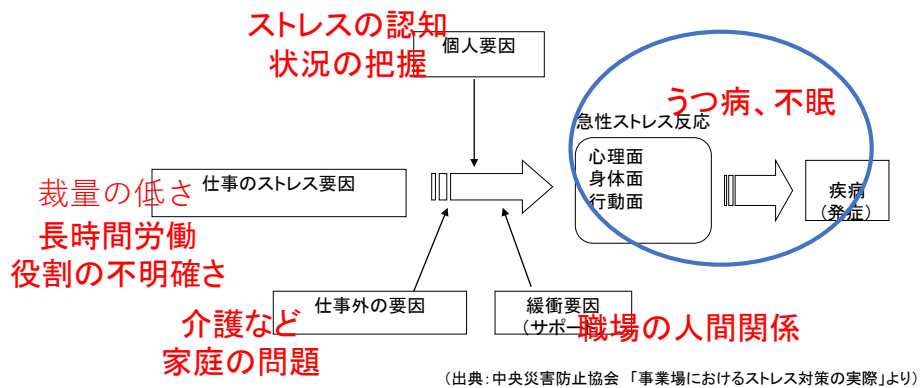


(出典: 中央災害防止協会 「事業場におけるストレス対策の実際」より)

本日のおはなし



本日のおはなし



うつ病のサイン

自分が気づく変化

不安・悩み・ストレスに直面している場合の特徴

1. 悩みや心配事が頭から離れない
2. 考えがまとまらず、堂々めぐりする
3. 適性や能力がないので、仕事をやめたいと思う
4. その他の一般的症状

うつ病のサイン

まわりが気づく変化

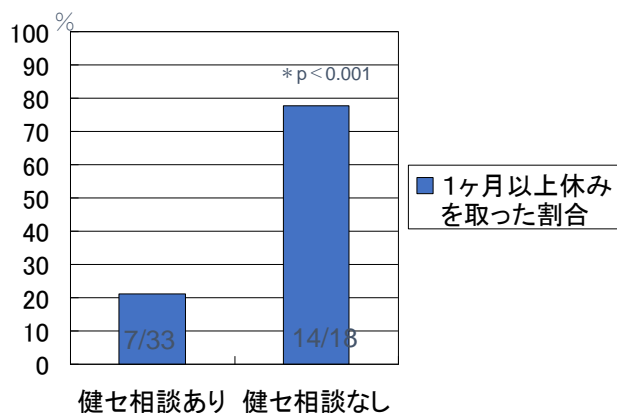
「ケチな飲み屋」サイン

け： 欠勤
 ち： 遅刻
 な： 泣き言を言う
 の： 能率の低下
 み： ミス・事故
 や： 辞めたいと言い出す

「普段と違うこと」に着目する：「事例性」アプローチ

うつ病のサイン

早めに気づくことの重要性



教職員のうつ病（状態） チェックとその対処法



中島一憲著
教師のストレス総チェック
ぎょうせい
ISBN4-324-06191-2 ¥2095

教職員のうつ病（状態） チェックとその対処法



意欲がわかない

- 教育雑誌に目を通す気がしない
- 新聞やテレビに興味がなくなった
- 休みの日はほとんごろ寝をしている
- 研究授業に取り組む気が起こらない

教職員のうつ病（状態） チェックとその対処法



コミュニケーションが面倒になった

- 家族から最近無口になったといわれる
- 保護者会がおっくうでならない
- 同僚に話しかけられるのが負担に感じられる
- 休憩時間に子ども達が近寄ってきてもわずらわしく思えるようになった

教職員のうつ病（状態） チェックとその対処法

前向きになれない



- 「昔の子どもはよかった」とふり返ってばかりいる
- 気が付くと過去の自分のことを考えている
- 先のことを考えようとすると、頭の中が混乱してしまう
- 未練や悔しさ、情けない気持ちがすぐ出てしまう
- 学校行事に向かって計画的に進むことができない

教職員のうつ病（状態） チェックとその対処法

落ち込みやすい・ ゆううつ・悲しい



- 子どもに言われたちょっとした一言で自信をなくしてしまう
- 同僚とのささいなトラブルで傷つき自分を責める
- 教育活動そのものにやりがいを感じられず、まったくたのしくない
- 毎日がゆううつで、悲しい気分がとれない

教職員のうつ病（状態） チェックとその対処法



生きているのがいやになる・死にたい

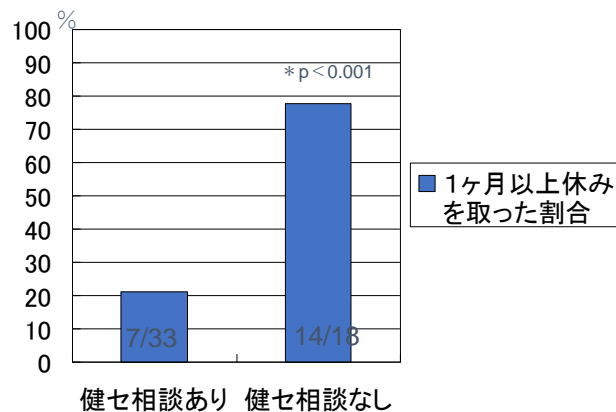
- 自分には生きている価値も意味もないと思う
- 夜このまま目がさめなければどんなにいいかと思う
- 生きているよりも死んだ方がましだと考えてしまう
- 通勤途中の駅で入ってくる電車に吸い込まれそうに感じる



- ・ うつ病を疑ってすみやかに受診する
- ・ 主治医の指示を守る
- ・ 周囲の人に伝える
- ・ 周囲は励まさない，叱咤激励せず、付き添う

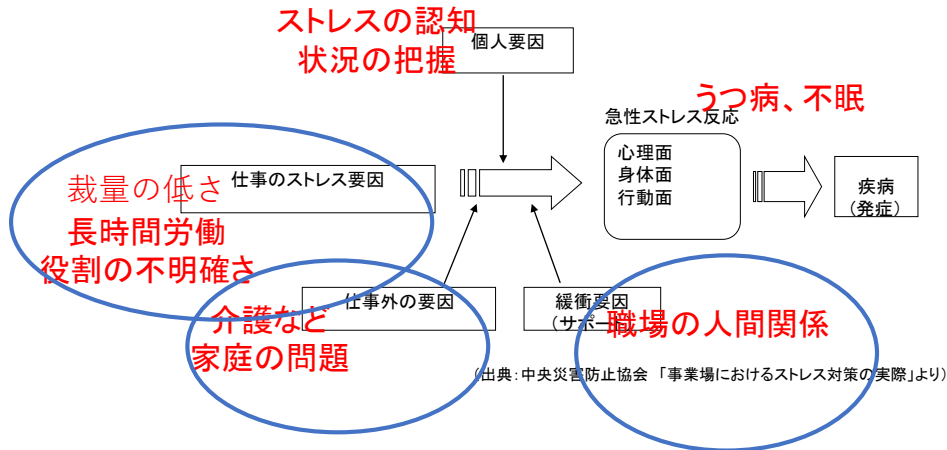
うつ病のサイン

早めに気づくことの重要性



- ・ より症状が軽い軽症のうちに受診する傾向が強まっていることがうかがわれ、メンタルヘルス不調で治療中の者の割合の増加が必ずしも教職員のメンタルヘルスの悪化を示すものではない

本日のおはなし



仕事のストレス 職場の人間関係

- 仕事の負担が大きいこと
- 仕事の裁量・コントロール感が低いこと
- 仕事への努力に比し報酬（金銭以外も含）が小さいこと
- 仕事の範囲・役割が不明確なこと
- 職場の人間関係（職場でのイジメ）
- 長時間労働（特にサービス残業）
- 職場の人間関係（緩衝要因でもあり、ストレスでもあり）

仕事のストレス 職場の人間関係

- 仕事の負担が大きいこと
- 仕事の裁量・コントロール感が低いこと
- 仕事への努力に比し報酬（金銭以外も含）が小さいこと
- 仕事の範囲・役割が不明確なこと
- 職場の人間関係（職場でのイジメ）
- 長時間労働（特にサービス残業）

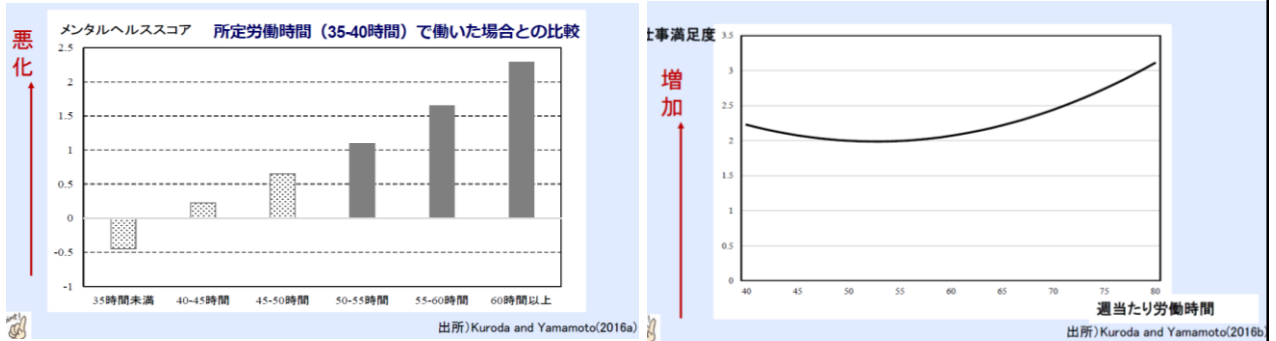
- 職場の人間関係（緩衝要因でもあり、ストレスでもあり）

長時間労働（過重労働）

- 長時間労働→ストレス悪化
（個人のストレスへの耐性などを折込みしても、60H/月以上の残業から明確）
- サービス残業→特にストレス悪化
- 長時間労働→心臓疾患、脳卒中（過労死）
- 長時間労働→職務満足度上昇（仕事中毒の可能性）
- 長時間労働→同僚への悪影響

- 強制的な対策の必要性

長時間労働→メンタルヘルス & 仕事満足度

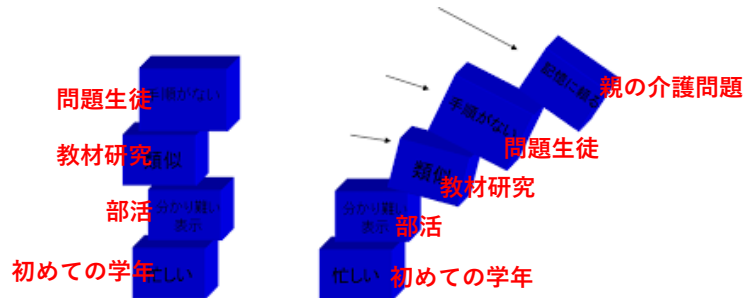


Kuroda & Yamamoto 2016

仕事外の要因

- 家庭の問題（特に介護など）
- 家庭の問題からは逃げられない
- （特に介護は）外部資源の積極的活用を
- 複数個のストレスが大きなリスク

複数個のストレスが大きなリスク “リスクの積み木モデル”



新規休職に至る3年前からの推移

3年前 目立った問題がない状態

2年前

- 主に仕事の負担↑
(指導上困難な児童生徒や保護者への対応など)
- 仕事のコントロール感↓
- 職場の人間関係の悪化や同僚のサポートの低下
(ただし上司の支援は逆に増加)
- 受診する時間的余裕がないなどの状況が発生
(まだ不安抑うつ症状や活気の低下は大きくなく、仕事の満足度も損なわれてはいない)

新規休職に至る3年前からの推移

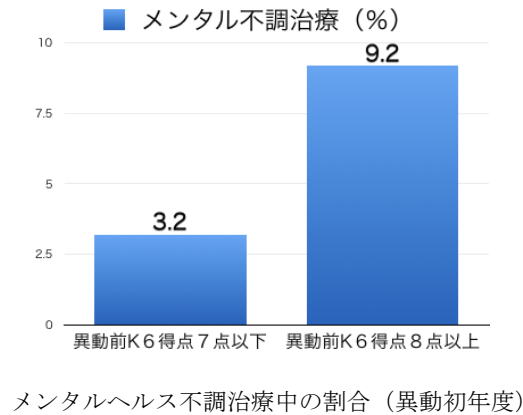
休職の年

- 異動による職務の大きな変動
- 職場の人間関係の変化
- 家族の心配事
などをきっかけとして発症
- 休職直前には全ての指標の悪化が発現する

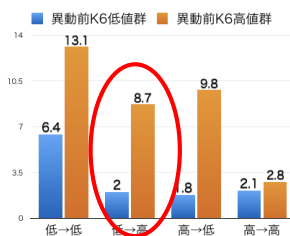
異動にともなう問題

- 病院の統計：教職員の受診者は異動後1～2年目で半数
休業者は1～2年目が3年目以降よりも多い
一般勤労者にはない傾向を示している
- 異動先でのシステムの違い、児童生徒、保護者、地域の特性の違いなどに戸惑ったり、職場内でのサポートが十分に形成されない中で繁忙期を迎えることは教職員の経験や力量を問わず大きなストレスとなりうる
- すでにメンタルヘルス不調に陥っていることが明らかな者は、異動については慎重かつ柔軟な対応が必要
- 管理職・同僚は異動赴任者への十分な配慮とサポートを心がける

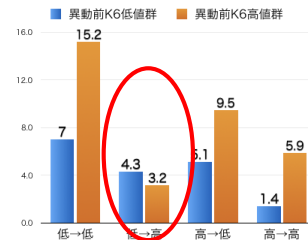
異動のインパクトは、
異動前に高ストレス状態である者に
より強く現れる



異動と職場のサポート助けあい：同僚のちから



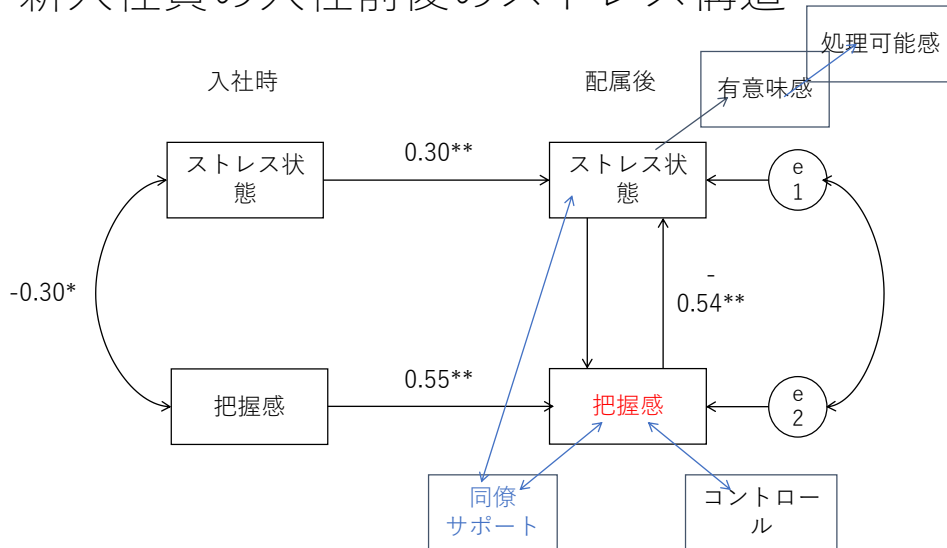
異動前後の上司サポートとメンタルヘルス不調



異動前後の同僚サポートとメンタルヘルス不調

某民間会社

大卒新入社員の入社前後のストレス構造



• 同僚・コントロール ⇔ 把握感 → ストレス状態 → …

アゲインストにもなりうる教師特有の信念

(沢崎2005、白井2005)

教師の仕事には「協力しながら張り合う」という側面
プライドを高く保つ傾向がある。

困ってもなかなか助けを求めない。

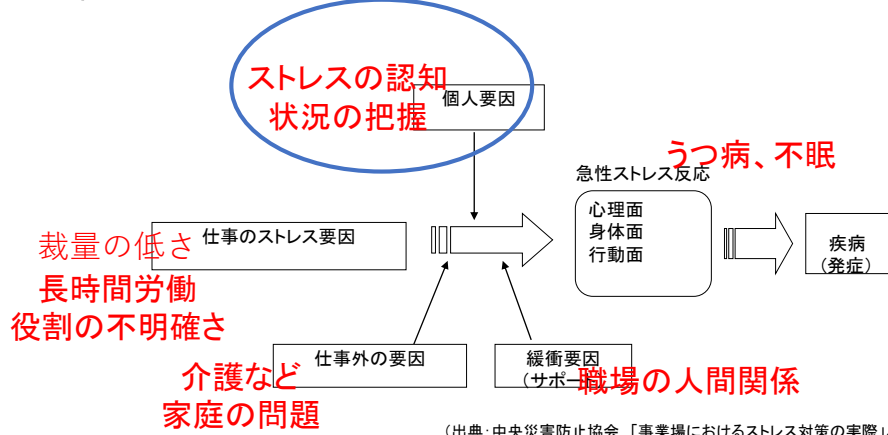
ぎりぎりまで自分で背負ってしまう。

支え合うことに否定的な学校・教師文化。

「努力」「がんばり」「向上」「元気で」「明るく」

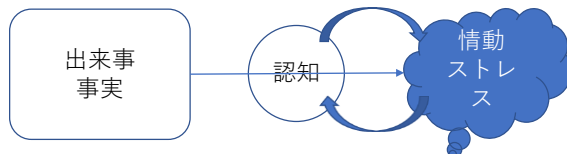
「弱音を吐かない」

本日のおはなし



個人要因

- ストレス認知（出来事の受け止め方、解釈）
- 把握感

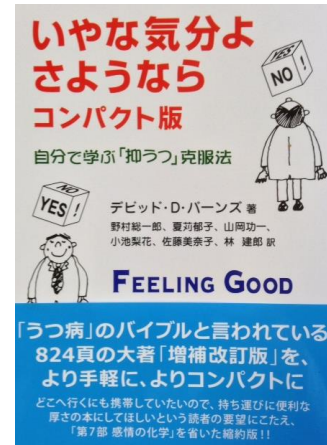


- 生活習慣（睡眠、食事、運動）

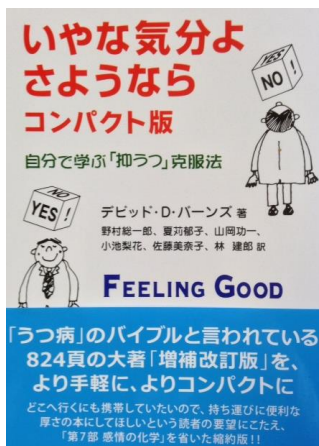
認知療法による気分改善技術の紹介

いやな気分よ
さようなら
コンパクト版
自分で学ぶ「抑うつ」克服法

デビッド・D・バーンズ
星和書店
ISBN978-7911-0848-0
¥2500



認知療法による気分改善技術の紹介

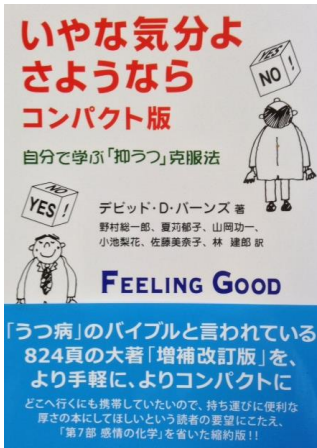


全か無か思考 all-or-nothing thinking

ものごとを極端に白か黒かで考え、中間がない考え方

少しでもミスがあれば完全な失敗と考えてしまう

認知療法による気分改善技術の紹介



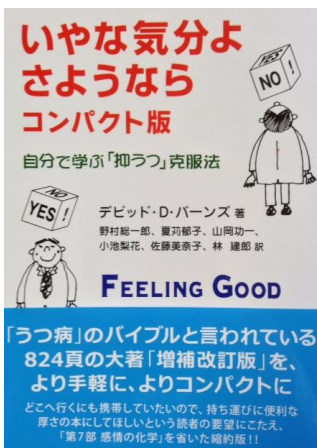
結論の飛躍 jumping to conclusions

事実と違った悲観的な結論を一足飛びに出してしまうこと

心の読みすぎ mind reading

先読みの誤り the fortune teller error

認知療法による気分改善技術の紹介



拡大解釈と過小評価
magnification and minimization

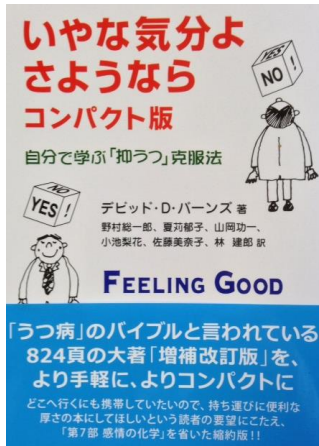
自分の失敗を過大に考える

他人の成功を過大に考える

自分の長所や成功を過小評価する

他人の欠点を見逃す

認知療法による気分改善技術の紹介

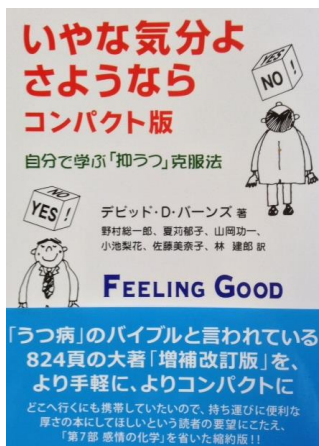


すべき思考 should statements

いつも「～すべきだ」
「～すべきでない」と考える思考法

すべき、すべきでないの基準に合わない、
嫌悪、怒り、恥、罪の意識を感じる

認知療法による気分改善技術の紹介



個人化 personalization

良くない出来事を理由もなく
自分のせいにしてしまう思考
法

失敗・失意の時の傾向

視野狭窄におちいり→他人への関心が薄くなる→自分だけで解決しようとする

■ 決めつける

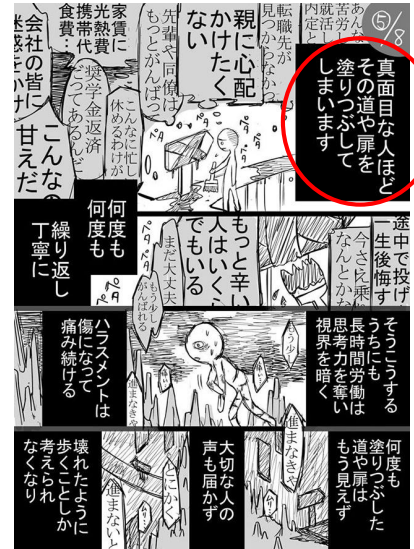
お先真っ暗・この先ずっと低空飛行
救いようがないダメ人間

■ 誇張する

私はいつもこんな目にあう
自分は絶対に回復できない・とってもみじめ

■ 見落としをする

誰もこんな自分に手を貸してくれない
こんなみじめな思いをしているのは自分だけ



認知の修正（だが、さてよ・・・）

状況	気分	自動思考	適応的思考	気分
いつ、どこで、誰が、何を	不快な気分のレベル (%)	思い浮かんだ考え、イメージ	バランスのとれた考え、視野を広げた考え	改めて気分を評価
3月1日 同僚と3人で残業したあと、帰りに食事誘ったら、二人から「あ、ごめん」と断られた	ゆううつ (40%) 不安 (20%) 悲しみ (20%)	「私と食事に行くのがイヤなのか」 「何か嫌われるようなことをしたかな～」 「せっかく誘ったのに」 「一人で食事するのはみじめな感じ」	「嫌われているとまで考えるのは行き過ぎだな」 「先約があるかもしれないし、疲れていて家で食事したいのかも」 「一人で食事するのはさびしいけど、気楽だ」	ゆううつ (20%) 不安 (10%) 悲しみ (10%)

平成24年健康教室 内藤宏氏資料より

からだ，気分，こころの状態に耳を傾け，
次の行動をとろう

職場で：

- ・ 仕事に優先順位をつける
- ・ 書類をためない
- ・ 机の上をすっきりと
- ・ 他の人に任せる
- ・ 限界を設ける
- ・ 不満を言い合うのではなく，互いの問題を解決することに専念する
- ・ お互いのプレッシャーを理解しあうことで、上司とよい関係を保つ
- ・ 職場のことについて話し合う

家庭で：

- ・ 自分をいたわると心に決める
- ・ 毎日30分間一人だけの時間を死守する
- ・ 友人，家族との時間をつくる
- ・ 食事に気をつけ，体を動かす
- ・ 「ねばならない」思考に偏らない
- ・ 自分で変えられることと変えられないことについて冷静に判断する

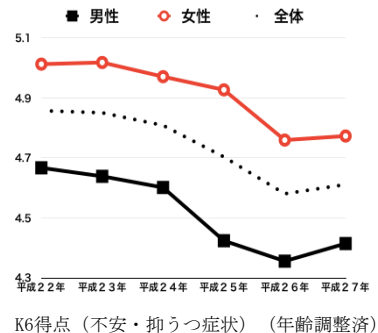
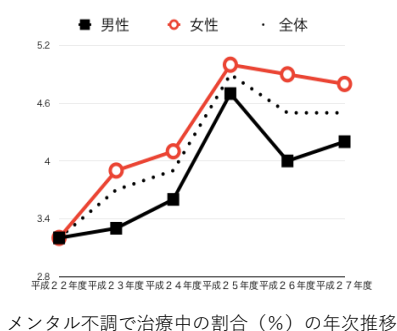
本日のおはなし

- ストレス調査の結果から
- ストレス→メンタルヘルス
 - メンタルヘルスの症状（ストレス反応と疾病）
 - ストレス（仕事、仕事外、職場のサポート、異動）
 - 個人要因（ストレス認知、把握）
- からだ，気分，こころの状態に耳を傾け，次の行動をとろう

本日のおはなし

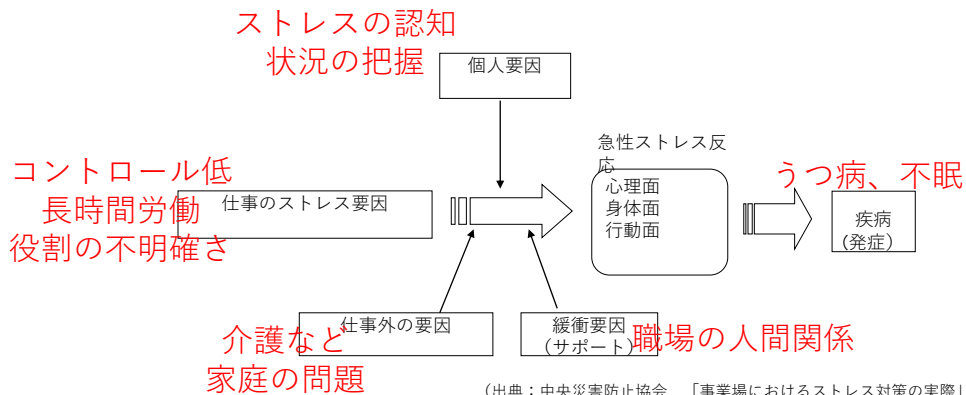
- ストレス調査の結果から

名古屋市教育委員会職員のメンタル・ストレス状況は改善傾向…



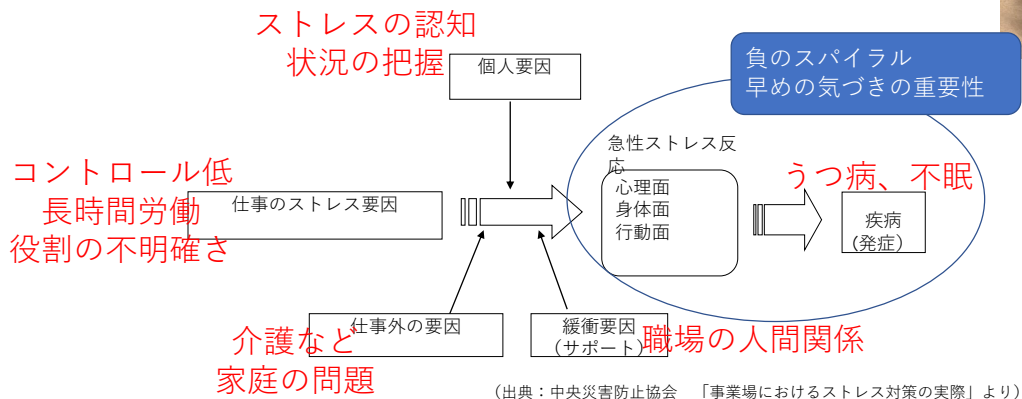
本日のおはなし

- ストレス調査の結果から
- ストレス→メンタルヘルス



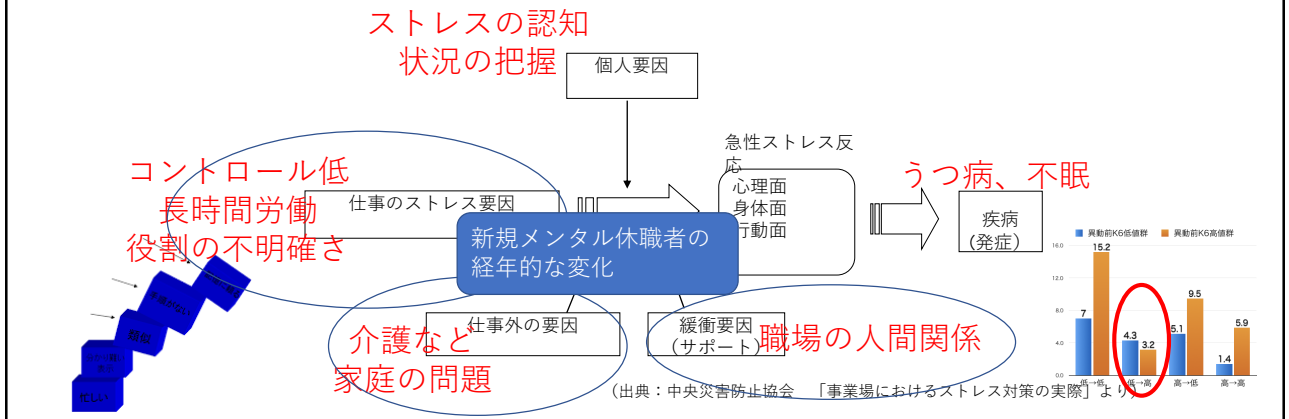
本日のおはなし

- ストレス調査の結果から
- ストレス→メンタルヘルス
 - メンタルヘルスの症状 (ストレス反応と疾病)



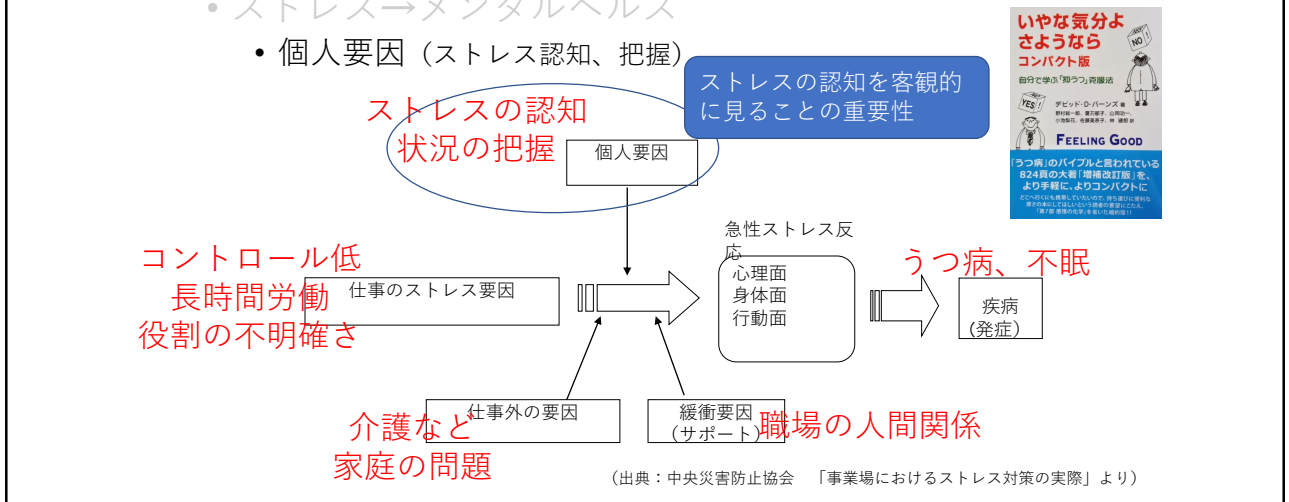
本日のおはなし

- ストレス調査の結果から
- ストレス→メンタルヘルス
 - ストレス（仕事、仕事外、職場のサポート、異動）



本日のおはなし

- ストレス調査の結果から
- ストレス→メンタルヘルス
 - 個人要因（ストレス認知、把握）



本日のおはなし

- ストレス調査の結果から
- ストレス→メンタルヘルス
 - メンタルヘルスの症状（ストレス反応と疾病）
 - ストレス（仕事、仕事外、職場のサポート、異動）
 - 個人要因（ストレス認知、把握）
- からだ，気分，こころの状態に耳を傾け，次の行動をとろう

名古屋市教育委員会事務局 教職員課 安全衛生係

電話

052-612-8660

FAX

052-612-8663

e-mail

a6126880@kyoiku.city.nagoya.lg.jp

m.kozaki.04@city.nagoya.lg.jp

m.miura.mm@city.nagoya.lg.jp

