

教師のメンタルヘルス

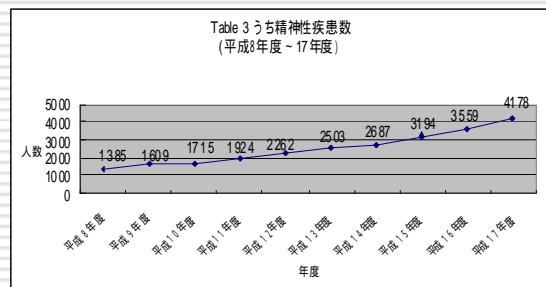
第10回勉強会

教職センター 曾山和彦

1

増え続ける教師の精神性疾患休職者

10年前の約3倍に！ 右上がりに増加！



病欠休職者に占める精神性疾患者の割合は59.5%(H17)

メンタルヘルス「キラー要因」

□ 職場におけるメンタルヘルス「キラー要因」第1位

職場内のコミュニケーション

これさえあれば、「仮に、仕事が忙しくても、つまらなくても」、職場でやっていける

現代は、いかにして、かつての「飲みコミュニケーション」に代わる、コミュニケーションの場を用意できるかが、職場メンタルヘルス向上の鍵！（厚生労働省関係者の声）

3

メンタルヘルスのキーワード(研究)

校内の相互援助関係が良好であることが重要
八並・新井(2001), 田村・石隈(2001)他

自尊感情向上はストレス軽減に影響
川西(1995), 岩上(1998)他

校内援助関係への抵抗がある教師もいる。
スクールカウンセラー等、他の資源を生かす視点を持つとよい
伊藤(2002)

4

メンタルヘルスのキーワード ～人とのかかわり～

・みんなとうまくやれたらいいが、そうならないこともある。分かり合えない人とは分かり合えないままでもいい。本当に分かり合える人はわずかでもいい。そのわずかな人が十分にあなたの人生を支えてくれる。(by 諸富)

・あなたはあなた、私は私。だけど、もし私たちが互いを必要としているなら、それは素晴らしいことだね。しかし、もしそうじゃなければ、それはそれで仕方がないこと。(by パールズ)

5

メンタルヘルスのキーワード ～自尊感情～

・一番の応援者は自分自身である。自分のことが好きになる。(by 諸富)

演習；気になる自画像

6