

7月12日オンライン座談会において参加者から出た質問に町田臨床心理士が回答したものをまとめています。

**Q: 予防ケアで毎日勤務しながら楽しく継続できることはありますか？**

A: お笑い番組やお笑いの動画を見るのはいかがでしょうか。20分見るだけでもストレスホルモンであるコルチゾールの低減少や、その他ストレスへの耐性にも心理的・身体的に効果があると明らかになっています。

**Q: ストレスや不安との上手な接し方について教えてください。**

A: 1つは、見て見ぬ振りをするのではなく、しっかりと言語化することが大切です。朝や夜に時間を作って、A4ノート1ページに今頭に浮かんでいることをひたすら書き綴る「エクスプレッシブライティング」などもおすすめです。5分~でも十分に頭がスッキリする感覚を覚えるかと思えます。「不安」やストレスなど曖昧なものは明確にすることが上手に接するポイントです。

**Q: 未だに職員の平均残業時間が50時間を超えています。メンタル面からフォローできることはあるのでしょうか？**

A: 植物を取り入れたり休養室を整備する等、職場環境改善を進めることに加え、ちょっとした付属業務の時間を削っていくことや、先生方が休憩をしっかり取り、オンとオフの切り替えを明確にすることで目の前の仕事に集中して短時間で取り組みやすくサポートすることがおすすめです。また、業務フローの整理や、ある程度繰り返しの業務があればDX化などで時間的な負担も削減できるように検討いただければと思います。



枚方市教職員メンタルヘルス  
相談員  
臨床心理士  
町田 奈穂 先生

**Q: 職場で音楽(BGM)をかけたりTVを設置すること等は、業務の効率性がUPする等、メンタルヘルスに効果はありますか？**

A: テレビや音楽など、人の声が入っているものは仕事をする上では集中力を欠く原因になります。カフェや薬局で流れているような、歌詞が入っていないメロディだけのものなどはよろしいのではないのでしょうか。

**Q: その職員のことを思って、産業医の面談やカウンセラーのメンタルヘルス相談を勧めようとするのですが、必要ないと言って強く拒否されます。どうすればうまく伝えられますか？**

A: 難しい問題ですね…何か物事に取り組みにくいお子さんへの対応と同じように、まずは「一緒に行こう」と誘ってみるのはいかがでしょうか。もしくは、本人と相談をした上で基準の数値を設けておき、それを超えたら行こうね、としておくのも良いかもしれません。「残業〇時間超えたら」「当日欠席が〇日あったら」「親や生徒からの相談が〇件あったら」など。また、拒否する理由もぜひ聞いてみてください。行くことによってキャリアのマイナス面を心配されている先生方は多くいらっしゃいます。また、話したことが管理職の先生に漏れるのではないかという心配などもあります。しかし、どちらも守秘義務がありますし、心配いただくことはありません。その心配を取り除くと相談に行きやすくなる場合もあります。

**Q:退勤が遅いことにそれほど抵抗がない方の意識を変えるためにはどうしたらよいですか？**

A:退勤が遅いことに抵抗がないというのも、「なぜ」なのか理由を聞いていくことも大切です。一見困っていない様に見えて困っているという、無意識に周囲に助けを求められずに困っている先生もいらっしゃいます。

**Q:日常的に取り組めるメンタルヘルスの手法等がありましたら教えてください。**

A:先生間でコミュニケーションが気軽にできるよう、挨拶はもちろん、管理職の先生から一言二言声をかけることで、風通しの良い職場の雰囲気率先して作っていただくことが、日常的に無理なく取り組めることかと思えます。また、若い先生方に積極的に意見を求めてみる、それを採用してみる、という取組などもいかがでしょうか。主体的に仕事をしていける、裁量権があるという職場は、メンタルヘルス面で非常に良い職場であると言われています。

**Q:生活指導等で、気持ちが奈落の底まで落ち込んだ時の、明るく朝の笑顔の作り方を教えてください。**

A:お酒を飲まず、早く帰宅し、お風呂に入り、軽くストレッチなどをして、早く寝てください!!!睡眠はメンタルにとって一番大切と言っても過言ではないほど大切です。

**Q:職場のパフォーマンスをあげるためには、職場全員のワークエンゲイジメントを底上げする必要があると思いますが、その方法を知りたいです。**

A:自ら提案し実行できる、といった自分の考えや発想を表現できる職場は良い職場環境であると思います。また、自身の行動の評価がきちんと数値化されていたり明確化されており、管理職からのフィードバックも具体的かつ適切であることも大切です。

**Q:机上や棚の上など、見える職場環境改善は一定できてきたのですが、見えない(机の下・中・棚の中)職場環境改善方法を教えてください。**

A:まず、不要なものは処分していただき、定物定位を心がけていただければと思います。机の中の分類については、細かくなっている方が得意な方と、大雑把に分けられている方が得意な方がいますので、それぞれで整頓例を実際の写真などで提示して進められるのはいかがでしょうか。

**Q:心がしんどくなってきている先生がいると感じた時、どのように関わるのがよいですか。**

A:まずはよく話を聞いていただき、職員相談へ繋げていただけると良いかと思えます。場合によっては一度休職することが必要かと思えます。サポートする先生もお一人で抱えられず、必ず他の先生方と連携して関わっていただければと思います。

**Q:職場環境改善で、企業の良い例も教えてください。**

A:最近では、空調設備に着目されることが多いと感じます。コロナ対策だけでなく、空気の入替えが頻繁に行われることによって、二酸化炭素濃度が下がり、より集中しやすい環境になることが研究で明らかになっています。

教職員のための

## メンタルヘルス相談

ひとりで抱え込まないで！まず電話を。

気軽に相談してください。  
秘密は守られます。



050-7102-3165

(予約制)

毎週 水曜日 午前9時から午後6時まで  
場所 枚方市立教育文化センター  
面談・電話どちらでも可

枚方市 ひこぼしくん

枚方市教育委員会

◎町田先生が相談員として対応しています。