

管理職向け

教職員のメンタルヘルスケア

Vol.②

発行 令和6年9月
枚方市教育委員会事務局
学校教育部 教職員課



Good Health and Well-Being



本パンフレット作成の趣旨

昨年に引き続き、本市ではメンタルヘルス不調が原因での長期病気休暇や休職を取得する教職員への支援に力をいれています。本パンフレットは、管理職に向けて教職員のメンタルヘルス不調の未然防止、早期発見と対応等の一助としてもらうため、休職から復職に至るまでの取り組みのポイントをまとめたものです。

◎病気休暇・休職・復職支援フローチャート

	 学校	 委員会 
日 常	<ul style="list-style-type: none"> ● 心理的安全性の高い職場作り ● 定期的な声掛け・相談機会の設置 ● ミドルリーダーを活用した OJT ● 初任者が相談しやすい体制づくり ● 業務負担割合の確認 ● 勤務時間の確認 → 長時間労働者の医師による面接指導 ● 健康診断やストレスチェックを利用した健康管理 	<ul style="list-style-type: none"> ● 定期的なメンタルヘルス研修開催 ● 教職員との関係構築・職場作り等の相談受付 ● 長時間労働・心身疲労・事案発生時における保健師・臨床心理士による相談受付 *臨床心理士の面談は職免扱いにて1回1時間程度
病気休暇・休職準備	<ul style="list-style-type: none"> ● 病気休暇・休職希望教職員への丁寧な聞き取り ● 臨床心理士との面談推奨 ● 委員会への報告 ● 校内休職者支援チームの立ち上げ → チームで支援に取り組む ● 当該教職員へ休職に向けての説明 	<ul style="list-style-type: none"> ● 必要書類作成支援 ● 臨床心理士との面談受付 ● 講師確保 ● 当該教職員への支援相談受付
病気休暇・休職～復職	<ul style="list-style-type: none"> ● 本人への定期的な連絡 ● 委員会への報告 ● 職場環境の調整（質と量） ● チームとの受け入れ準備の相談 	<ul style="list-style-type: none"> ● 復職プログラム提供 ● 臨床心理士との定期的な継続面談 ● 保健師との執務面談 ● 復職可否の判断 ● 執務面談の実施（市・府） 【精神疾患】 市2回 府1回 【一般疾病】 市1回 *病気休暇の場合、府の面談は無し
復 職 後	<ul style="list-style-type: none"> ● 当該職員へ定期的な声掛け・現状確認 ● チームによる業務フォロー ● 委員会への報告 ● 勤務時間の管理 ● チームへの聞き取り・現状確認 ● 同僚の業務負担量の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ● 臨床心理士との定期的な継続面談 ● 再発防止に向けた指導主事・保健師による授業参観と聞き取りの実施 ● 大阪府教育庁へ復職1か月後の状況報告

◎病気休暇・休職・復職支援の詳細

病気休暇・休職の未然防止、安心して療養に専念してもらい、復職に繋げるためには、セルフケアとラインケアが大切です。下記は、各段階の詳細についてまとめています。

【日常（1次予防）】心理的安全性の高い職場作り

- ミスをして、非難されない。
- 課題や問題が発生したとき、教職員間で指摘しあえる。
- 「自分と異なる」という理由で他人を拒絶することはない。
- 児童生徒や学校教職員にとってリスクのあるチャレンジが許容されている。
- 教職員同士で気軽に「助けてほしい」と言える。
- 教職員は誰も、他人を陥れるような行動はしない。
- 仕事をしていて、自分のスキルや才能が尊重されていると感じる。



◎特に気を付けておくべき教職員の4つの不安

- ✓ 無知だと思われる不安
不明点が生じたり、業務上で知らないことがあっても、質問や確認をせずに業務遂行してしまう。
- ✓ 無能だと思われる不安
トラブル発生時、自分だけで対処しようと遂行し、より大きなトラブルへと発展する危険性がある。
- ✓ 邪魔をしていると思われる不安
議論が「いつも通り」にまとまりやすく、新しい意見や声の小さい教職員の意見が反映されにくい。
- ✓ ネガティブだと思われる不安
必要な指摘も、発言が控えられることで、誤った判断が下される危険性がある。

【病気休暇・休職準備（2次予防）】スムーズな休職への導き、いつでも戻れることをアピール！

導入期

当該職員から話を聞き、病気休暇・休職の要・不要を検討する時期。状況の判断のために、「メンタルヘルス冊子 Vol.1【2次予防：メンタルヘルス不調のサイン】」を参考に、最近の様子を聞き取る。判断が難しい場合は、委員会や臨床心理士面談へ繋げる。

報告・共有期

当該職員から聞き取った内容やその他の状況を整理・書面化し、委員会へ職員相談の旨の報告と共有を行う。病気休暇・休職への準備も含めて、委員会との協力体制を構築する。

病気休暇・休職前

提出書類・面談日程・連絡の方法と頻度など、病気休暇・休職中についての確認を事前に行う。事前確認があることで、当該職員は安心して休むことができる。

また、学校内で管理職・首席・教務主任・学年主任・教科主任等を含めて、校内休職支援チームを構築。業務振り分けと負担調整を実施する。休職者サポートは必要だが、サポートをする教職員にとっては非常に大きな負担となる。サポートをする教職員の様子も十分に観察し続ける。

【3次予防①】病気休暇・休職～復職準備

病気休暇・休職中

事前に決めた連絡の頻度を守り、当該職員へ定期的な連絡の実施。メンタルヘルス不調者にとっては「予定通り」が安心に繋がる。事前にカレンダー登録するなどし、決められた日時・決められた方法で連絡を行う。

話の内容は、本人から切り出されない限り、仕事の話は一切触れない。「体調はどうか?」「ゆっくり眠れているか?」などの話がおすすめ。「仕事が気がかりで・・・」と話があった場合には「学校全体で対応しているよ。安心して、今は休むことに専念するように」と伝える。

また、当該職員の業務を代わりに担っている教職員の負担が過剰になっていないか、継続してチェック。

復職準備

復職が決まれば、一度来校を促す。最近の様子や当該職員が抱える復職に際しての心配事や不安について聞き取る。業務の質や量の調整、学校全体で受け入れる体制を整えていることを伝える。少しでも安心して復職日を迎えることが出来るような声掛けが大切。

校内休職支援チームと復職日の共有、その後の業務分担について話し合う。復帰後は仕事の質・量調整に伴い、一方的にチームへ負担を強いるのではなく、チームの不安や心配事へ耳を傾けることも重要。

【復職（3次予防②）】再休職防止

職場復帰後、体調の変化に素早く気づけるよう、1日1度はあいさつ程度でも言葉を交わす。初日・1週間目・3週間目・6週間目はキープポイント。30分～1時間程度、落ち着いて話す時間を作り、「メンタルヘルス冊子 Vol.1【3次予防②：復帰後】」を参考に、最近の様子を確認する。

復帰後に「調子が戻った」と、自身の判断で通院や面談を中断する教職員が多い。しかし、うつ病の再発率は60%以上と言われるほど、調子が良くとも、定期的な通院や面談を必要とするのがメンタルヘルスの問題。抵抗を感じ、通院を中断する教職員には、臨床心理士との面談がおすすめ。特に3か月以上の病気休暇・休職の場合には、「私も一緒に付き添うよ」と声をかけるなど、面談を通して、メンタルヘルスのセルフケアについて考えるきっかけ・機会を意図的に作ることが大切。

【参考】教職員のためのメンタルヘルス相談

秘密は守られます。安心して相談してください。



町田奈穂 臨床心理士

メンタルヘルス相談
毎週水曜日 10:00～17:00
(完全予約制)

1. 対面カウンセリング
 2. 電話カウンセリング
 3. オンラインカウンセリング
- *職免での対応も可能です

予約 ☎ : 050-7105-8037 (教職員課)

【参考】病休・休職・復職の流れ

