

管理職向け

教職員の健康を守るために

Vol.①

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

参考引用文献

「過重労働による健康障害を防ぐために」厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」厚生労働省

「産業保健ハンドブック 改訂21版」森 晃爾

「枚方市教育委員会 ストレスチェックデータ分析」R5年10月公立学校共済組合

「ラインケアで職場を守る 管理監督者向けメンタルヘルス・マネジメントの手引き」地方公務員安全衛生推進協会



Good Health and Well-Being



本パンフレット作成の趣旨

長時間にわたる過重な労働は、疲労の蓄積をもたらす最も重要な要因と考えられ、さらには、脳・心臓疾患や精神疾患の発症との関連性が強いとの医学的な知見が得られています。このため、近年、長時間労働による過労死予防やメンタルヘルス対策を講ずる制度改正も相次いでおり、職場でのさらなる対策強化が求められています。

本パンフレットは学校管理者に向けて、長時間労働による心身の健康問題の予防・早期発見・早期対応等の一助としてもらうためのポイントをまとめたものです。

【教職員の健康をまもるために】

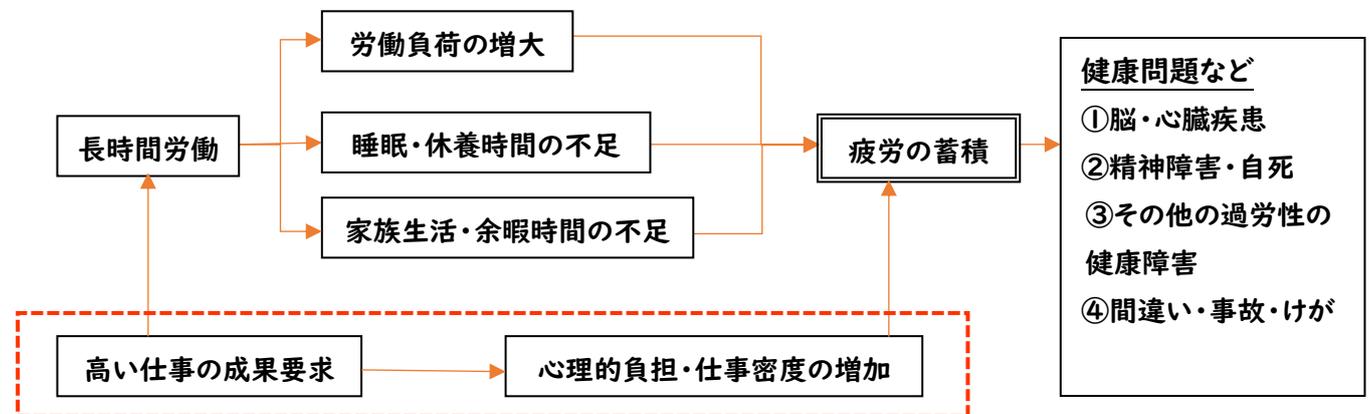
管理者には、教職員がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、安全配慮義務の実行責任があります。

管理者が教職員一人ひとりの業務と健康の状態を把握し、勤務時間の適正化などを通して、安全・健康でいきいきと働ける職場づくりをめざすことは、安全配慮義務の履行のみならず、教職員個人のウェルビーイング（心身ともに健康で、満たされた状態）を高め、ワークライフバランスを実現していくうえで重要です。

【長時間労働は、様々な健康問題の一因となる可能性があります】

長時間労働は労働負荷を大きくするだけでなく、睡眠時間・休養時間、家族生活・余暇時間の不足を引き起こします。更に、下の図のように、長時間労働は疲労が蓄積する上、心理的負担や仕事密度の増加が重なることにより様々な健康問題を引き起こす可能性があります。

また、疲労の蓄積は健康に影響するだけでなく、作業効率の低下や間違いの誘因となり、事故やけがなど公務災害のリスクを高めます。



【参考】R5 公立学校共済組合によるストレスチェックと質問票の分析による枚方市の傾向

勤務時間が長くなるにつれ、睡眠の状態が悪くなる傾向にありました。（グラフ参照）他にも、仕事のストレス度合い・心身が感じるストレス度合いについても、勤務時間が長くなるにつれ、点数が悪くなる傾向がありました。

勤務時間を適正化することは、睡眠の質の改善や、仕事のストレス度合い・心身が感じるストレス度合いの低減にもつながると考えられます。



【長時間労働による心身の健康問題を予防・改善するためにできること】

各職場や学校全体で勤務時間の適正化に取り組むことと、各人のセルフケアが大切です。
教職員のみならず、管理者自身の心身が健康でなければ、職場の環境改善もうまくいきません。
管理者としての役割をきちんと果たすためにも、日ごろから意識して自身のセルフケアを行うことが大切です。

セルフケア

食生活・睡眠・休養と運動のバランスを確保し、規則正しい生活を心がけることが有効です。
特に、睡眠・休養を十分にとるよう心がけましょう。

また、定期健康診断やストレスチェックの結果を利用した健康管理に努めましょう。
計画的かつ有効的に有給休暇を取得して、十分な休養と充実した時間を過ごすことで、
自らをリフレッシュさせ、心身の健康保持増進活動を行うことも、健康確保上、とても大切です。



○睡眠時間の確保

適切な睡眠時間には個人差がありますが、心身の健康保持のために、1日の睡眠時間は少なくとも6時間以上確保することが必要とされています。

睡眠は、疲労の回復やメンタルヘルス不調の予防で最も大切なものです。勤務時間が長くなると、睡眠時間が相対的に短くなり、疲労回復に必要な睡眠時間が確保できないと考えられます。

睡眠時間を確保していないにも関わらず、本人に睡眠不足の自覚がないままだと(睡眠負債といいます)、心身にダメージが蓄積し、脳のパフォーマンス低下や、病気のリスクが高まります。

長時間労働も睡眠不足も、慢性化すると問題意識の自覚がなくなる点に注意が必要です。

心身の健康のために、睡眠時間が十分に確保できるような働き方や私生活の過ごし方を心がけましょう。

【1日を24時間として…】

- 基本労働時間 7時間 45分
- おおよその人間としての必要な仕事以外の生活時間 6時間
(昼休み45分、通勤1時間、食事・風呂・余暇など4時間)



合計 約 14 時間

【残り10時間を残業と睡眠で分けると…(月20日勤務の場合)】

月の残業時間	100時間	80時間	60時間	45時間
1日の残業時間	5時間	4時間	3時間	2時間
睡眠時間	5時間	6時間	7時間	8時間

強 ← 健康への影響

○医師・保健師・心理職(産業保健スタッフ)による健康相談や保健指導

長時間労働による疲労の蓄積は、繁忙期を経過した後に感じられる場合があります。繁忙期以後の心身の状態を確認することも大切です。

からだは、加齢や生活習慣の積み重ねで少しずつ変化が起こっていることが多く、自覚症状が現れにくい病気もあります。健康に不安を感じていない方でも、産業保健スタッフと一緒に自身の心身の健康状態を確認し、健康管理に繋げる事が大切です。※内容は、相談者の了解なく産業保健スタッフ以外にお伝えすることはありません。

健康上の問題を本人が自覚していない場合もあります。同じ職場で一緒に仕事をする管理者や同僚だからこそ「いつもと違う」様子に気付くこともあるはずで、いつもと違う状態が続くようであれば、健康上の問題やメンタル不調を疑い、本人に声をかけるなどの対応が大切です。「教職員のメンタルヘルスケア Vol.1」も参考にしてください。

【参考】保健師相談

火・水・木・金曜日 10:00~13:00
☎050-7105-8037(教職員課)

中村瑠 保健師



【参考】教職員のためのメンタルヘルス相談

毎週水曜日 10:00~17:00
☎050-7105-8037(教職員課)

町田奈穂 臨床心理士

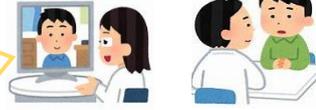


【医師による面接指導について(詳しくは実施要領を参照)】

出出勤システム上で時間外勤務時間が 80 時間を超えた月は、面接希望の有無に関わらず「医師による面接指導の受診願」(様式1)の提出を、翌月15日までにお願いします。

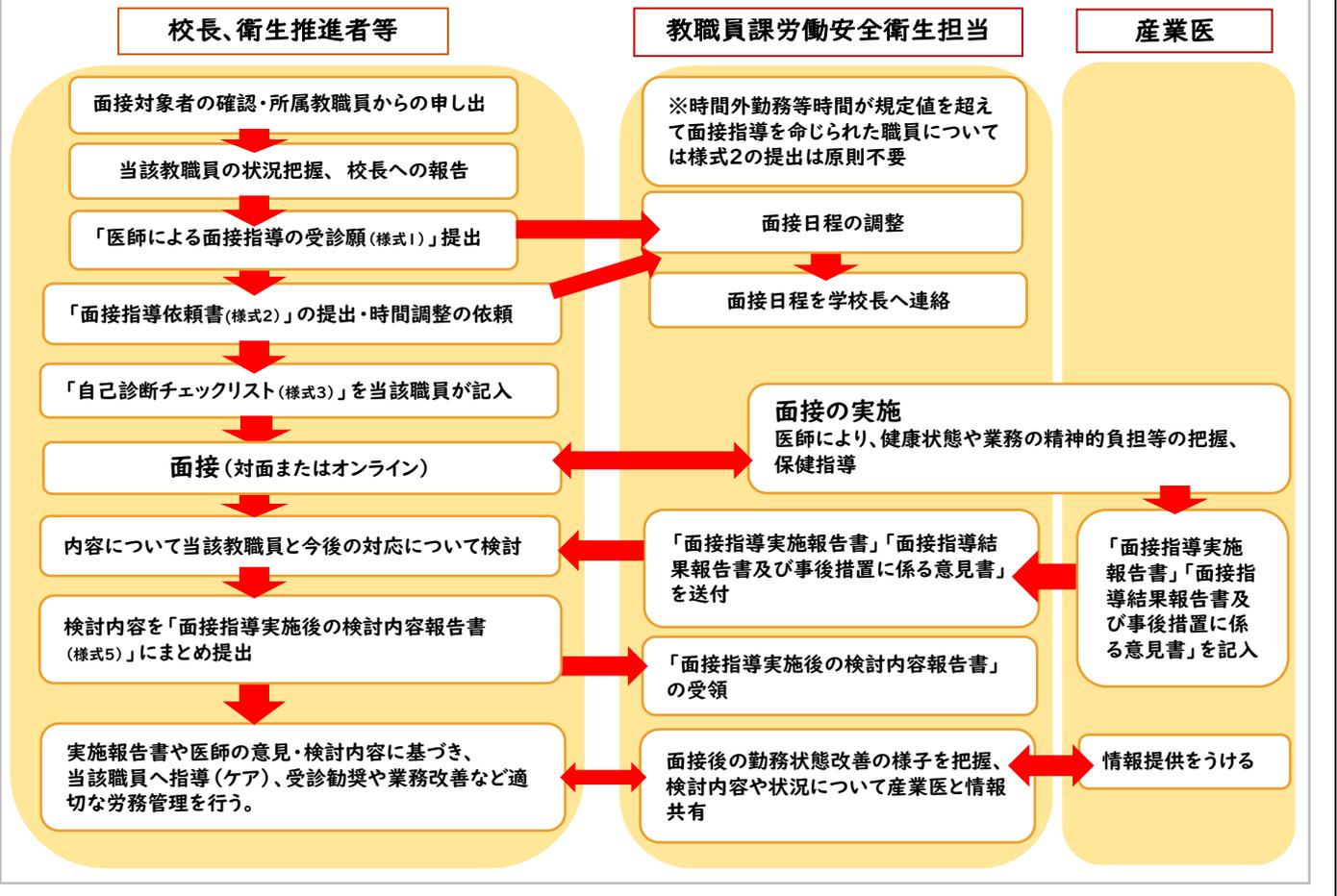
時間外勤務時間が1月 100 時間以上、又は 2-6 月平均で 80 時間を超えた職員は原則、面接指導の対象です。

- ・1回の面接所要時間は概ね20分程度です。
- ・医師面接はオンラインでも実施しています。
- ・勤務時間内に面接を受けていただけます。



第1火曜日、第2火曜日 13:30-
第3水曜日、第4水曜日 13:30-
※月によって予定は変更になることがあります。

【医師による面接指導の流れ】



枚方市教育委員会事務局 大原健康管理医から、管理職へのメッセージ

市内学校園の管理者におかれましては、平素から長時間勤務教職員への医師面接指導の実施にご協力いただき、厚く御礼申し上げます。

長時間勤務による健康影響については、脳・心臓疾患やメンタルヘルス不調との関係がよく知られており、管理者は安全配慮義務の観点から、それら健康障害の発生リスクの高い教職員に対して、適切な「対策」を行う必要があります。医師の面接指導では、既往歴等から健康障害リスクの評価を行っており、特に医師意見に記載のある方は、管理者による「対策」実施をお勧めしています。

長時間勤務後に一定の健康障害が発生した場合は、即、公務災害認定となる場合もあり、管理者を含めた高額裁判事案につながる可能性もあります。管理者の役割は、対象者への面接受診勧奨と、面接結果に基づく「対策」実施となりますが、本人が健康だと言っている、好んで長時間勤務をしているというようなことは、役割を果たさなくてもよい理由とはならないので注意が必要です。

面接指導では、管理者自身が対象者となることも多いです。中でも、医療機関を受診し、服薬中の方は注意が必要です。主治医の指示に従い、なるべく長時間勤務とならないよう自己管理にお努めください。

管理者におかれましては、面接指導への更なるご理解とご協力をお願いします。