

# 教育相談課だより No.13

## 教職員のメンタルヘルス

学校の通常登校が始まりました。学校の先生方は、新型コロナウイルス感染症対策で、様々なことに留意しながらの対応を求められ、さぞかし大変な思いをされていることと思います。知らず知らずのうちにストレスをため込んでしまうこともある

のではないのでしょうか。先生方が元気でこそ、児童生徒は楽しく登校できるものです。そこで、先生方のメンタルヘルスについて、考えてみたいと思います。

文部科学省は、平成30年度の公立学校教職員の人事行政状況調査結果から、教職員の精神疾患による休職率が0.57%だったことを報告しています。年間約5000人の休職者がおり、平成19年度から高止まりしていると分析しています。また、文部科学省では教職員の職務の特徴として、「個人で抱え込みやすい傾向があり、対人関係上のストレスにうまく対応できない状況が生まれやすい。」と指摘しています。



もともと教職員は、被援助志向性が低いと言われています。被援助志向性とは、「個人が、情緒的、動的問題および現実生活における中心的な問題で、カウンセリングやメンタルヘルスサービスの専門家、教師等の職業的な援助者および友人・家族などのインフォーマルな援助者に援助を求めるかどうかについての認知的枠組み」（1999 水野治久）のことです。簡単に言うと、困ったときに他者にヘルプを出せるかどうかですが、教職員は、困ったときでも同僚や上司にヘルプを出しにくいと言われています。文部科学省でも、「教員は、同僚の教員に対して意見等を言いにくいことがある。ストレスをためる原因にもなっているのではないか。また、自分たちの指導等をあまり干渉されたくないという気持ちがあり、人間関係が持ちにくい場合がある。」などと指摘しています。さらに、平成25年に公表された「教職員のメンタルヘルスに関する調査結果」によると、教諭がストレス（不安、悩みを含む）の相談を上司に「よくしている」割合は4.7%、「ときどき」を含めても35%しかいなかったそうです。同僚に対しても、「よくしている」は16.2%しかおらず、被援助志向性の低さを物語っています。

困ったときに一人で抱え込むのではなくヘルプを出せること、そして、ヘルプを出しやすい環境を職場に整えること、すなわち被援助志向性を高めることが、教職員のメンタルヘルスを考える上では、一つの鍵になると思います。