

教育相談課だより No.14

教職員のメンタルヘルス②

短い夏休みが終わりました。猛暑の中、先生方は新型コロナウイルス感染症対策に追われ、さぞかし大変な思いをされていることと思います。これからの教育活動が充実するように、教職員のメンタルヘルスについて考えてみたいと思います。

文部科学省では、教職員のメンタルヘルス不調の背景として、「業務量増加や質の困難化」「教諭間の残業時間のばらつき」「校長等とその他の教職員との間の認識ギャップ」「諸課題に対する組織的な対応が不十分」等を指摘しています。新型コロナウイルス感染症への対応は、「業務量増加や質の困難化」に拍車をかけているでしょう。当然、これまでになかった業務を担当することになりますから、業務分担のマネジメントができていない場合は、「教諭間の残業時間のばらつき」が生じるでしょうし、「校長等とその他の教職員との間の認識ギャップ」が生じるかもしれません。新型コロナウイルス感染症への対応が、教職員のメンタルヘルスに影響することは、容易に想像できます。

こうした状況に対して文部科学省は、令和2年6月26日付けで、「新型コロナウイルス感染症への対応に伴う教職員のメンタルヘルス対策等について」の通知を出しています。この通知では四つの留意点が示されています。その一つ目として「予防的な取組の推進」が示され、「メンタルヘルス対策は、まず第一に、予防的な取組が極めて重要である。」とし、「①セルフケア ②ラインによるケア ③良好な職場環境・雰囲気醸成等による対策」を推奨しています。①～③の代表的な具体例としては、

①セルフケア

- 安定した気持ちで仕事ができるようメンタルヘルスの自己管理
- 自分自身のストレスに気づき、これに対処する知識や方法の習慣化

②ラインによるケア

- 校務分掌を適切に行い、小集団のラインによるケアの充実
- 保護者との関わりへの迅速な対応や困難な事案に対する適切なサポート

③良好な職場環境・雰囲気醸成

- 「開かれた」学校、校長室、職員室にすることでの風通しの良い職場づくり
- 職場内の問題を職場で解決する円滑なコミュニケーション

が示されています。②及び③については、被援助志向性を高めること（教育相談課だより No.13 参照）がポイントになると思います。①については、自己管理するとともに、レジリエンスを高める必要があるように思います。レジリエンスについては、次号で取り上げたいと思います。

参考：「教職員のメンタルヘルス対策について」文部科学省（H25. 3. 29）

