

教職員のメンタルヘルス

うつ病を中心に

公立学校共済組合：関東中央病院
健康管理科医長（精神科・教職外来）
労働衛生コンサルタント

牧 由美子

1. はじめに

—教職員のメンタルヘルス対策が 急がれる社会的背景

今日の教職員は社会の変化とともに、多様化した保護者・児童生徒の価値観にいろいろな局面で対応しなければなりません。さらに書類づくり・研修などで多忙化、長時間労働が常態化しています。多忙による余裕喪失感、同じストレスでも成長や達成感に結びつきにくいものです。その身体に良くないストレスをためた結果の精神疾患が増えています。（表1. 参照）

2. 学校のストレスの特徴

グラフの精神疾患の内わけは、おおむねうつ状態、うつ病、抑うつ神経症、適応障害など、ストレスと関連するものが多いのが特徴です。

どの職業にも、その職業に特徴的なストレスというものがあります。教職員の場合は単なる知識を教え込む、

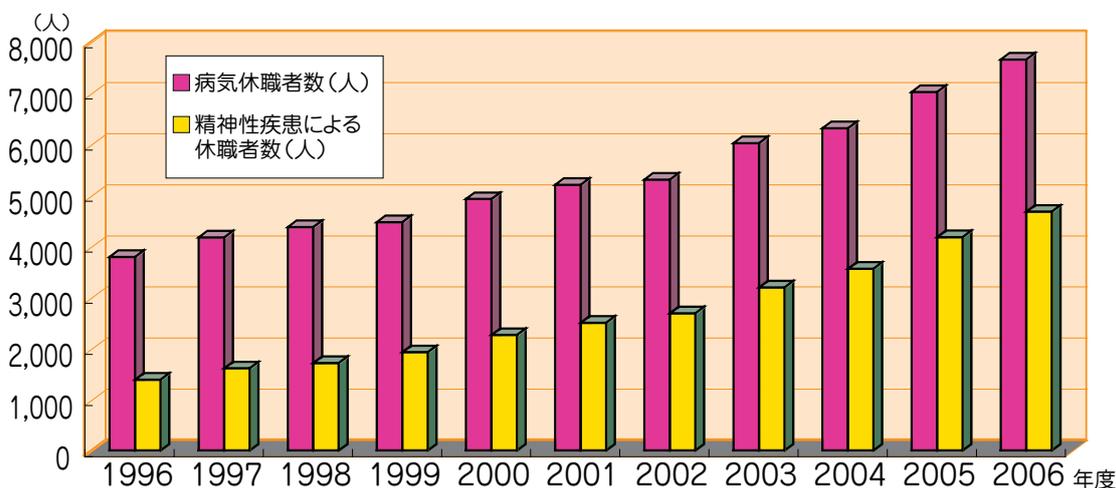
ということだけでなく、人間の感情を常に相手にする、それも児童生徒だけでなく、保護者、地域の人々、（むろん同僚・上司も）といった多くの違った立場をもつ相手の感情を理解しなくては成り立たない「感情労働」である、という点でしょう。感情労働すなわち人間相手の仕事には終わりがなく、ストレスをためてしまいがちな職業だといえます。

3. メンタルヘルス不全の危機管理 心の病の発症のきっかけ

ストレスによる心の病気にかかりやすいのはどんなときでしょう。またどんな性格傾向のある人はより注意、自己管理をしなくてはならないのでしょうか？

うつ病をはじめ、メンタルヘルス不全の引き金となる要因は、外的要因と内的要因、さらに外的要因は、家庭一般に関すること、職場に関することに分けることができます。

表1. 教職員病気休職者における精神性疾患による休職者数の推移



文部科学省調べ

(1) 外的要因

1) 家庭一般に関係したこと

- 家族が何らかの理由で家から出て行ったり入ってきたりするとき（死亡・子どもの別居・離婚・誕生）
- 愛着する人・事物の喪失
- 借金問題・ローンの返済苦
- 老人介護の分担負荷が大きく、家族の協力が少ない
- 心理的負担が急激に増加するか、逆に軽減するとき
- 身体の不調や病気・負傷・出産による生活パターンの変化
- 転居・改築
- 子どもの独立（結婚・進学・就職）

2) 学校に関連したこと

- 職場の配置転換のあと（昇進・初めての校務分掌）
- 転勤による指導法などの違いへの適応
- 業務が多忙で積み重なった精神疲労（生徒指導・部活動・研究授業・新任研など）
- 保護者・生徒の多様化した価値観への対応（生活習慣・身だしなみ・学業成績・進路等。感情不安定に怒る保護者も）
- 上司・同僚の異動（好き嫌いを無意識のうち仕事に持ち込んでいた場合は特に）
- 就学困難・非行・精神疾患を抱えた生徒への長期的対応、および突発的な出来事への対応（心理的孤立感・睡眠不足）
- 地域社会からの期待の増大

(2) 内的要因

まじめで頑張り屋の人が多いのですが、ストレスに押しつぶされそうになったとき、次の点を振り返ってみてください。自分も他人も苦しめている自分の考え方・受け取り方・行動の癖に気付くことで心の病の予防ができる部分は大きいのです。発想の転換は、元氣を取り戻すもとです。

- SOSを出して周りの連携協力を得るのが苦手
- 過剰適応（人一倍周囲に気を使う）
- 断るときの嫌なムードが耐えられない人

- 常識や正義感の幅が狭い（ことに自分では気付かない）
- 何でも情緒的な意味付けをする傾向（嫌われているからこうされた）
- 何でも自己関連付けする傾向・客観的根拠を探すのが苦手
- 強すぎる『べき』思考・完璧主義
- 否定的な自動思考（自責・他責）
- 就職動機が弱い。公務員は身分が安定しているから、となった場合（特に新人）

4. 心の病でみられる症状

(1) 精神症状のいろいろ

気分の落ち込み

- 気持ちが沈み、ゆううつな気分になる
- 悲しい気持ちになる
- 何の希望もなくなる

意欲の低下

- これまで好きだったことへの興味や喜びがなくなる
- 気力が低下し、何をやるにもおっくうになる
- 人づきあいも嫌
- 新聞やテレビを見なくなる
- 身だしなみに関心を払わなくなる
- 過去の小さなことを思い出しては悩む
- あせってイライラする
- いつもの自分より怒りっぽくなる

思考力の低下

- 集中力がなくなり、能率が低下する
- 物事の判断ができなくなる
- 記憶力の急激な低下

(2) 身体症状のいろいろ

睡眠

- 寝つけない
- 眠りが浅い、朝早く目が覚める
- 朝、目覚めたときが一番ゆううつである
- 睡眠不足から、頭痛や肩こりに悩まされる

表2. うつ病と日常的なうつ気分の違い

	うつ病	日常のうつ気分
強さ	強い（しばしば妄想的）	弱い（現実からずれない）
自殺	しばしばある	比較的稀
日常生活	大きく阻害される	それほど阻害されない
状況変化	良いことがあってもよくなる	なぐさめると少しよくなる
対人接触	人に接するのを嫌がる	人に頼りたがる
仕事・趣味	全くやりたがらない	やっていたほうが気がまぎれる
きっかけ	はっきりしたものはない場合もある	はっきりしている
周囲の了解	理解できないことが多い	十分理解できる理由がある
持続	長く続く（数ヶ月）	時間と共に忘れる
抗うつ薬	より効く	あまり効かないが周囲の援助理解が何よりの薬
本人の苦しさ	――	まるでうつ病と思うほどのこともある

食欲

- 食欲がなくなる
- 何を食べても美味しいと思えない
- 体重減少（または、増加）
- 胃がもたれ、むかつきがある

自律神経系

- 微熱が続く
- 動いていないのに、疲れやすい
- 時々めまいがする
- 身体の動きが遅くなる
- 息切れがする
- トイレが近くなる
- 冷や汗や寝汗をかく
- 便秘・下痢に悩まされている
- 身体がだるい

ホルモン系

- 生理不順が続く
- 異性への興味が落ちる

うつ病と日常的なうつ気分は違います。表2. のような症状は誰にでも多少はあるもので、一時的な落ち込みか、うつ病のサインか、見極める冷静さも必要です。

(3) 判断・対応の視点

具体的に日常のうつ気分を超えて、うつ病として治療をしたほうがよいケースとはどんな状態なのか。また、相談を受けたときにどう対応するのがよいか、などを考え判断する際にどういう点に注意したり、意識すると考えやすいかの視点を示します。

- その人のそれまでの仕事ぶりとの違い。
- おおまかな性格特性。
- 個人の悩みのレベルを超えて、職業人として事例化・問題化している点は？
- 管理職・同僚サイドでどこまで介入できると思われるか。
- 過去の経験が活かせるか、どうかの見極め。
- 専門機関への相談、紹介はどうするか。

5. 自分の疲労度の把握とストレス対処法

ストレスによる自らの疲労度を把握し、積極的に自己管理していくことも大切です。ご自分の疲労が蓄積して気をつけたほうがよいレベルか否か、疲労度自己診断チェックリストが厚生労働省のホームページなどから入手できますのでアクセスしてみてください。家族や同僚などの様子を客観的に判断するときの参考にも使えるでしょう。

*厚生労働省ホームページ

○労働者の疲労蓄積度チェックリスト

- ・労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト（本人用）
- ・家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト（家族用）

URL <http://www.mhlw.go.jp/topics/2004/06/tp0630-1.html>

最後に「ストレスが高いな」と感じたときの対処法を紹介いたします。試みてください。

(1) 現実的問題解決（立ち向かう）

- ① その状況でできる限り問題解決をはかるため情報を集める。
- ② 部外者に、客観的な意見を聴き、自分の問題解決の判断の参考にする
- ③ その問題の当事者・関係者と話し合う。
- ④ この問題は解決できる、と自分に言い聞かせる。
- ⑤ この問題解決を将来の経験に生かそうと努力する。

(2) 認知的問題解決

（ときには、逃げるが勝ち、も含まれる）

- ① その問題をしばらく考えないようにする。
- ② その状況を我慢する。一時ただ我慢することも時にはよい結果につながることもある、と考える。
- ③ その問題に直接当たらず、この問題が発生したからこそ、自分にとっての良かった点もあるはずだと意識的に考え、それを数え上げる。
- ④ そのうち、なんとかなるようになる、と結果を気にしないようにする。
- ⑤ 考えたって良い方向にいくとは限らない、仕事は人生のすべてではない、と考える。

(3) 症状に対応、症状軽減 （リラクゼーションなど）

- ① いつもより、多く睡眠をとる。身体を休める。
- ② 好きなスポーツをする。
- ③ 親しい友人と一杯やる、もしくはお茶をする。
- ④ 髪型を変えるなど、身だしなみを変えてみる。
- ⑤ （この日だけはメタボを忘れ）美味しいもの、好きなものを食べる。

(1)が多くなれば教職員としていかなものか、と感じる方も多いのではないのでしょうか。どれが多い傾向にあっても、自分流で問題に対処し、ストレスをとことん溜めないやり方なら、それが、あなたのバランス点です。ただし、もし行き詰まったときは、(1)~(3)の3つのストレス対処法を大きな柱と意識して、その中の何れかを特に多く使う傾向がある方は、少ないところを意識的に増やしてみると不思議に楽になるものです。

すべてのことに通用しますが、要はバランスがとれているかどうかです。一つのやり方だけでは切り抜けられないようなストレスも、視点を変えてやってみてください。ピンチはチャンス！と言えることを願っています。

