

教職員のメンタルヘルス： メンタルヘルスの相談から

東京都教職員互助会三楽病院・総合健康センター 溝口 るり子

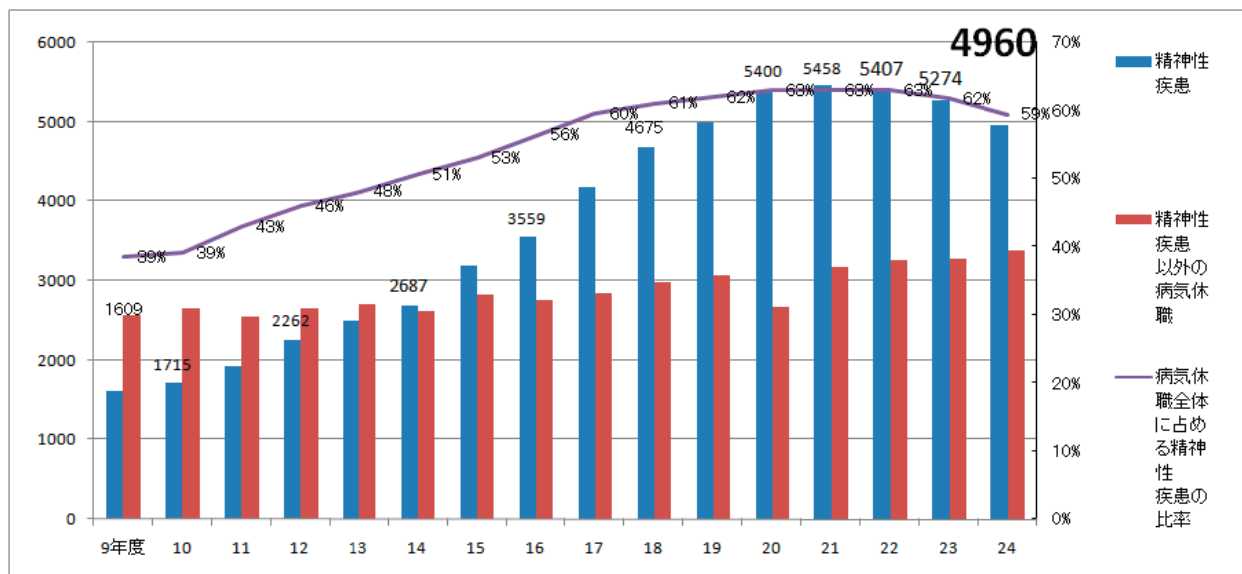
平成 25 年 3 月 29 日、文部科学省は「教員のメンタルヘルス対策について」の最終まとめの中で、教職員のメンタルヘルスの休職者の現状について以下のような点を指摘しています。

- ・精神疾患による教員の病気休職者数は平成 23 年度に 5300 名で、依然として高水準にある。
- ・在職者に占める割合は約 0.6% となり、平成 13 年と比較して 10 年間で約 2 倍に増加。
- ・年代別では 40・50 代以上が多く、学校種別では特別支援学校と中学校が多い。

・条件付き採用期間における病気を理由とした依願退職者の約 9 割が精神疾患を理由に離職。

- ・精神疾患による休職教員の約半数は所属校配置後 2 年以内に休職。
- ・復職支援施策の重要性

同じく平成 25 年 12 月の文部科学省の発表では、精神性疾患による病気休職者数は 4960 名と微減し、平成 20 年以来初めて 5000 人台を割り、精神性疾患による休職者数は右肩上がりの増加傾向から高止まり・微減傾向に移行しました。が、依然として高水準にあります。(表参照)



筆者は教員の職域病院に勤務し、教職員のメンタルヘルスの一次予防から三次予防に関わっていますが、今回は「相談」の場から教職員のメンタルヘルスについて振り返ってみたいと思います。

教職員のメンタルヘルス相談

相談回数は 1 回のみの場合から複数回まで様々です。内容的には家庭や家族、自身の健康状態といったごく私的な相談もあります。が、大半は職場に

関連した内容で、児童生徒への指導や学級経営、職場の管理職・同僚との関係、保護者や地域との関係、復職や休業中の過ごし方についてなど広範囲にわたっています。児童生徒や同僚・管理職・保護者関係など、職場の人間関係に関連した相談や悩みが多い点は、毎年変わらない傾向です。教職は幾重もの人間関係に取り囲まれた、人間相手の職務であることから当然と言えますでしょう。

新規採用教員、中堅、ベテランに大別した場合の主な相談内容をあげてみました。

- ・新規採用教員では、公私にわたる環境変化、重なる「初めて」のこと、授業準備や研修での多忙、私的な時間のとりにくさ、教職に対する理想と現実のギャップ、不慣れゆえの焦り、職場の対人関係の悩み、児童生徒や保護者との関係への戸惑い等々。
- ・中堅では、初めての異動による地域や学校の違い、主任や長など業務内容の質・量・責任の増加といった職務関連の悩みに、家庭の問題（子育て関係、教育費やローン）が加わる場合が多くなってきます。なお、以前の中堅層であった年代（40歳台）の人数は少なく、仕事や責任が集中しがちで、それ以前の年齢層も中堅とみなされるようです。
- ・ベテランでは、教育行政だけでなく生徒や保護者の変化、PC業務の増加、教員の世代交代に伴う人間関係の変化（相談相手の減少等）や今後について（早期退職や退職後について）に加え、高齢の親の介護の問題

もよく聞かれます。

以上のような様々な悩みや負担感を抱えながら教師としての日常の多くの仕事をこなすことになり、心身の負担増と余裕の低下が予想されます。

複数の相談例に共通する特徴を含んだモデル事例をもとに、教職員のメンタルヘルスを振り返ってみましょう。

1年目：新規採用者の場合

大学卒業後すぐに教師になる方だけではなく、他の職業から転職した方、講師や支援員などを経験してから正規教員になった方など、新規採用教員と言っても年齢・経歴ともに様々です。

Aさんは小学校時代の担任の思い出から教師に憧れていましたが、教員採用試験の門戸は狭く、一般企業に就職後、中学校の英語教員に採用されました。長年の夢がやっと実現した教職ですが、企業とは異なる学校現場に戸惑うことが少なくありません。会社でも残業は連日でしたが、達成目標がはっきりしており、一つの仕事が終われば達成感や打ち上げもあり、メリハリのある仕事のありようでした。が、授業準備はここまでやれば十分といったゴールがわからず、やればやるほど不十分で不全感が強まるような感じがします。満足、納得しないままに1年目の研修や報告書も加わり、連日残って仕事をして追いつきません。指導案の提出、年間指導計画など、1年目は何もかも初めての連続です。専門教科には自信を持っていたつもりでしたが、それでも準備を十分しておかないと教壇に立つのも不安です。元気が良すぎる生徒や思春期の女子への対応は不

慣れで勝手がわかりません。授業準備を丁寧にしておいても、授業中の「わかんない」「つまんない！」などの発言や、理解しているのか分からない無表情の生徒を前にすると無力感に襲われ、生徒対応の難しさに戸惑います。若手の男性ということで運動部の顧問も頼まれ、二つ返事で引き受けました。が、連日の朝練習にくわえ、土日も練習試合や試合で休みも思うようにはとれません。授業、会議、部活指導後に授業準備や研修のレポート、書類作成など、仕事に追われる毎日です。疲れて帰宅すれば疲労から眠気に勝てず、コンビニで買ったお弁当も食べずにうたた寝してしまうことも度々でした。同期や年下の先輩教員たちは自信を持って仕事をこなしているように見え、気軽に声を掛けて訊いたり相談したりするにも抵抗があります。中堅やベテランの先生方は主任や長といった責任ある仕事を複数抱え、忙しそうでいつ声を掛けたらいいのかタイミングがつかめないまま、時間が過ぎてしまいます。弱音も吐けず気分転換もできないまま心身の疲労感が増すばかりで、孤立感に襲われることも度々でした。

同僚からは、A先生はパソコンや語学が得意な様子で、自信をもって仕事や部活に取り組んでいるように見えていました。いつの間にか職員室では目立たなくなっていました。が、新年度の忙しさ、続く体育祭の準備に追われて時間が過ぎていきました。ある日、あまり周囲の先生方と交流が見受けられず、連日遅くまで残って仕事をしているA先生の様子が気になったベテランの養護教諭が、声を掛けてみました。抱いていたイメージとは異なり、仕事が思うように進まず、予想と違う学校

現場に戸惑い「自分は教師としてやっていくのは無理かもしれない」と退職も考えているような口ぶりです。養護教諭は驚いて管理職にも今の状況を話してみるように勧め、また教職員専門の相談室も紹介しました。A先生は新規採用教員の研修で受けた個別面談を思い出し、思い切って相談を予約してみました。

学校から離れ、静かな個室で問われるままに自分の事を振り返りながら話ただけでも随分気持ちが軽くなった感じがしました。それに加えて自分の考えを他人に話してみることで、新たに気付くこともありました。同じことを考えて堂々巡りの出口なしの状態に陥っていたこと、1年目なのに周囲の教員たちと自分を比較して焦っていたこと、そのために自分の考え方や捉え方が頑なになりかけていたこと・・・養護教諭の勧めのように管理職にも相談してみようという気持ちになりました。相談を受けた管理職の適切な対応や先輩教員たちの協力もあり、A先生は次第に元気を回復し、その後も教員を続けています。

・ポイント：

新規採用1年目や異動1年目、昇任1年目は、環境や立場の大きな変化、或いは質的な変化を意味しており、そこには複数の変化が伴う場合が少なくありません。例えば、新規採用の場合には転居や初めての一人暮らし、異動の場合には通勤、職場環境、人間関係と複数の変化が重なります。近年はことに地域や学校ごとの違いも大きいとお聞きします。また、前任校での疲労やストレスが解消できずに抱えている方もいらっしゃいます。中堅やベテランのいわゆる「できる先生」の場合には、

異動1年目でも責任ある主任や難しいクラスを任される場合があるそうです。また、強い運動部や地域から期待されている音楽部なども強い負担となる可能性があります。そうした場合には、異動による負担に加え、更に大きなストレスが重なることとなります。管理職への昇任の場合は職務内容の質的变化が大きく、他地区への異動昇任は二重に大きな負担が加わる可能性があります。少し飛躍しますが、先の文部科学省の最終まとめで、現校配置1～2年目の方が休職者の約半数を占めると指摘されており、相談の場からも納得できます。

「1年目」は、ご自身も職場としても、適応や健康状態に注意や配慮を要する時期と言えます。

休職から復職へ

メンタルヘルス不調の回復に自宅療養や休業が必要、と医師が判断する場合があります。相談室にも病気休暇中や病気休職中の方が相談にみえます。

健康状態を崩してお休みが必要になった場合、ご自身やご家族の悩みや心配が一番大変ですが、児童生徒や同僚にも影響します。講師がすぐに見つけれない場合、同僚が担任や授業、分掌を補うことになり、正規教員が補充されないと同様です。通常でも余裕がない場合が多く、休んだ方の授業や分掌の負担増で健康状態を崩す方もいらっしゃいます。子供達や保護者にも動揺が生じたり、職員室からはより余裕が失われ、有形無形の影響が生じる可能性があります。それゆえ、メンタルヘルスの予防や再休職の防止が重要になるわけです。

ストレスが強かった職場から離れて休業すれば、心身共に楽になるだろうと考える方が多いかもしれませんが、実際には「同僚や子供たちに迷惑をかけて申し訳ない」と子供たちや学校の事が気になって気が休まらない方も少なくありません。「どう過ごしていいのかわからない」と、休んで余計に不安になる方もいらっしゃいます。更に、「休んでしばらくは布団の中で寝ているばかりの生活だった」が、少し健康が回復してくると「復職できるのか心配」「近所の目が気になって昼間外出できない」「保護者や子供たちに出会ってしまったら、どうしよう」等々、休業中の過ごし方や復職について新たな悩みや不安も湧いてきます。「久しぶりに学校に行ったら、同僚や子供達からどう思われるのか」「学校の最寄駅まで行くのも気が重い」「校門に入ることを考えると動悸がしてくる」と語る方々も少なくありません。休みに入ったときの安堵感や戸惑いが強いほど、「また、あの学校生活に戻ってやっていけるのだろうか」「再発しないだろうか」と学校現場に戻ることで自体への不安や心配が生じて当然でしょう。

長期の休業後の職場への復帰には、再発防止の為にも健康状態の回復だけでは十分とは言えません。健康状態が回復した場合、起床時間、食事時間、就寝時間といった生活リズムの回復が次の目標といえましょう。更に、仕事では毎日1万歩近く歩いていても、自宅では意識して散歩や外出しないとその半分もいかないようです。多くの場合、混雑した交通機関を用いての通勤となりますので、体力の回復は必要不可欠です。健康状態や体力の回復に応じて近所への買い物、散歩、図書館通

い、スポーツクラブ、自転車でのサイクリング、電車に乗っての外出などを試みている方が多いようです。

また、休業中は家族や近隣、友人・知人との交流になりますが、職場では児童生徒、保護者、同僚・管理職に加え、先述したように幾重もの人間関係の中で、多くの子供たちの前に立って授業や指導を行うことになります。会社のように仕事内容の変更や職務の軽減は学校現場では実際的には困難です。復職すれば子供たちや保護者、同僚は一人の「先生」として機能することを暗黙の裡に期待しています。生活リズムや体力の回復はご自身でもある程度できますが、教師としての仕事の力の回復にはどうしたらよいでしょう。やはり実際の学校現場での練習が有効ではないでしょうか。近年は復職支援の制度を設けている自治体が大半で、そういう制度を利用するのが实际的でしょう。具体的には、出勤練習からはじめて練習の質を段階的に増やして、復職へとソフトランディングすると無理が少ないと考えます。

丁寧な復職の練習を経た方でも、復職後は元気な外見とは異なり、非常に疲れるとお聞きします。「石にかじりつくような思いで復職後の1年間を何とか乗り越えた」と複数の方からお聞きします。復職後の「1年」目も、外見は元気に見えても疲れやすさは続いて

いる可能性があり、自他ともに健康への配慮や注意が必要です。それは「腫れ物にさわるような対応」を意味するのではなく、通常の対応での「さりげない配慮」が有用と考えています。

終わりに変えて

「今度の学校はとていいんですよ！声を掛けると子供たちはきちんと目を見てニコニコと挨拶を返すし、椅子運びを頼むと皆で一生懸命に運んでくれる。素直で可愛い子供達なんです。」「先生方も熱心で優秀な方が多く、保護者の方も学校に協力的です」「教室に行って子供たちと会うのが楽しみで、学校に行くのが負担でなくなりました。」「まだ異動したばかりですが、これまでの苦勞がやっと実ったような感じですよ・・・」。熱心に、生き生きと目を輝かせて異動先の様子を語ってくださったのは、前任の二校で管理職や同僚との関係、児童の指導や保護者対応等に悩まれてきた中堅の先生です。話をお聴きしながら、教師も児童生徒も「行くのが楽しい」と思えるような学校作りのためには、教職員の心身の健康が重要であることを改めて思い返しました。職場のメンタルヘルスには人間関係の影響が大きく、数多くの相談から、教育現場も例外ではないと実感しています。

自己紹介 溝口 るり子

現職：東京都教職員互助会三楽病院精神神経科臨床心理士長
同教職員総合健康センター統括課長

専門：臨床心理学

長年、大学病院や総合病院等の精神神経科を中心に、企業や相談所等で心理相談・面接や心理検査を担当。平成15年から現職。三楽病院精神神経科と連携した教職員のメンタルヘルスについての一次予防から三次予防までに携わっている。