

きんちゅう 健康ライフ

メンタルヘルスのお話 — 新年度を迎えて —

公立学校共済組合近畿中央病院
心理療法士

おおくぼ みわこ
大久保 美和子

4月、新しい環境、新しい仕事、新しい人との関わりが始まったことと思います。慣れない環境、初めての仕事、新しい人間関係の中で、やりたかったことが始められるとワクワクしたり、頑張りたい気持ちが高まっている方も多いかと思いますが。あるいは逆に、予想外の配置や突然の変化に戸惑ったり、新しい役割を担うことで不安な気持ちが高まっている方もおられるかもしれません。どちらの場合も、環境の変化は心身に対する負荷となり、緊張感をもたらします。人生の変化を伴う出来事を「ライフイベント」と言います。そのストレス度を数値化した勤労者のライフイベント法という長く使われているスケール（「結婚」を50点とし、65項目のライフイベントのストレス度を0～100点の範囲で評価したもの）があります。これによると、「人事異動」58点（19位）、「労働条件の大きな変化」55点（20位）となっており、人生の様々な出来事のストレス度の上位3分の1に入る高い得点となっています（夏目ら、1988、「勤労者におけるストレス評価法」, 産業医学より）。仕事上の変化は毎年あることなので、受け入れてやっていくものだと思えがちですが、実はかなりのストレスがかかることなのです。だから新年度は疲れます。

新しいことに取り組む時は、焦らないことが大切です。初めからできなくていいし、初めから理解し合えるわけではないのです。学び、受け入れていくための期間、関係を作っていくための時間が必要です。こころと体が悲鳴をあげない範囲内で、焦らず、少しずつやっていくことが大切です。疲れたなあと思ったら、なによりまずしっかり睡眠をとりましょう。「～しなければならぬ」という気持ちを少し脇において、緊張感を緩められる時間を持ちましょう。心身の状態に気を配りながら、持続可能な働き方をするためには、自分にできることを頑張る力と、時々休むことができる力が必要です。新年度に無理をしすぎることをないように、少しでも多く休養をとり、好きなことを楽しんだり心が落ち着くことをしたりしてエネルギーを補給しましょう。

近畿中央病院では、組合員の皆さまのメンタルヘルスを守るために、以下のような事業を実施しています。病院HPに詳しいご案内を掲載しています。ご自身の心身の健康維持・回復のためにぜひご利用ください。

メンタルヘルス相談



臨床心理士が心の悩みについて面談での相談を実施しています。プライバシーは守られますので、安心してお越しください。

- ★ 料金：無料
- ★ 公立学校共済組合から往復交通費の9割が支給されます
- ★ **完全予約制** 面接時間は**50分**です
- ★ ご利用回数には限りがあります（年度内3回）
- ★ 人間ドック受診中にご利用可能な場合もあります（当日の面接枠が空いている場合です ドック受診時に看護師にご相談ください）

オンライン メンタルヘルス相談

スマートフォン・タブレットを使った**オンラインメンタルヘルス相談**も実施しています。

- ★ 料金：無料（通信費はご負担ください）
- ★ **完全予約制** 面接時間は**45分**です
- ★ ご利用回数には限りがあります（対面と合わせて年度内3回）
- ★ 電話予約の後、メール登録 → ZoomのURLをお送りします。



リワーク支援プログラム

療養中の教員の方を対象とした、約3か月のプログラム。グループで活動しながら、復職と再休業防止を目指します。

- ★ 料金：無料
- ★ 1期：8月上旬～10月下旬 / 2期：11月下旬～2月中旬
- ★ 最大10人程度のグループプログラムです
グループカウンセリング・模擬授業・ストレスコントロールに役立つワークなど（定員・回復状況など参加条件あり 事前面談を行います）
- ★ 申し込み方法：① 療養者 → 管理職（→市教委）→ 県教委へ
または、② 療養者 → 当センターHP（メール登録）



教員プレリワークプログラム

休業中の教員の方を対象とした、全5回のプログラム。（参加者との交流会やワーク）

- ★ 料金：無料
- ★ 開催時期：5月～7月 **1回から参加可能**
- ★ 会場：三宮/加古川
- ★ 対象：兵庫県に所属の教員の方
- ★ 申込方法：当センターへ直接のお電話または、管理職を通して教育委員会へ

教員フォローアッププログラム

1年以内に復帰した教員の方を対象とした、再発防止を目的とする講座。（復帰後の困りごとについて、レクチャーや交流会）

- ★ 料金：無料
- ★ 開催時期：4月～7月 **1回から参加可能**
- ★ 会場：近畿中央病院
- ★ 対象：兵庫県・神戸市に所属の教員の方
- ★ 申込方法：管理職を通して教育委員会へ（職免での参加が可能です。）

メンタルヘルス相談受付、プログラムのお問い合わせ・お申込み
近畿中央病院 平日：9時～17時 072-781-3712(代)

