職員のメンタルヘルスについて
ーどうしたら良いのか？ー

平成30年2月20日　誠愛病院

公立学校共済組合九州中央病院
メンタルヘルスセンター
十川　博

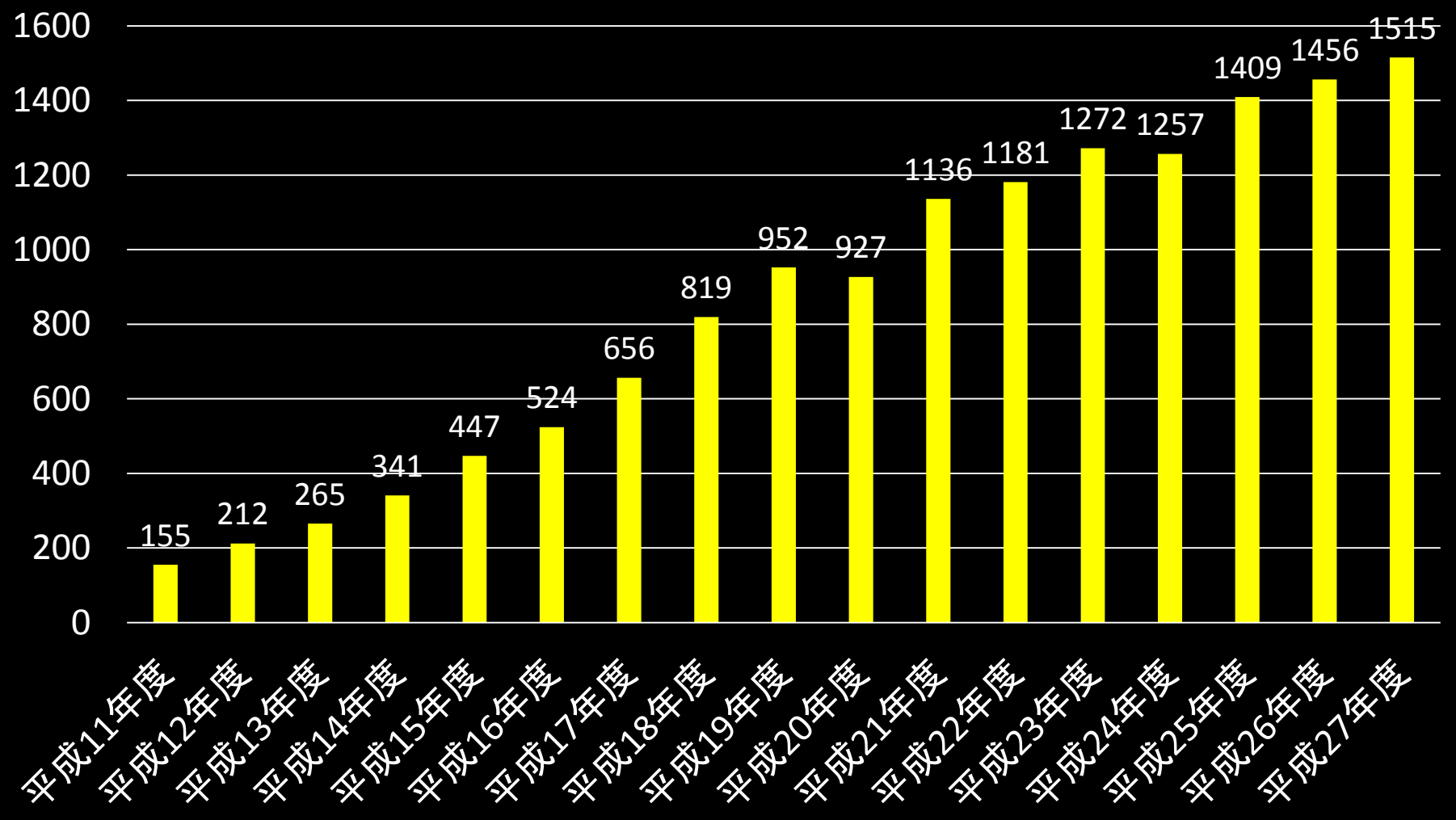
本日の話す内容

1）メンタルヘルスに関する基礎知識

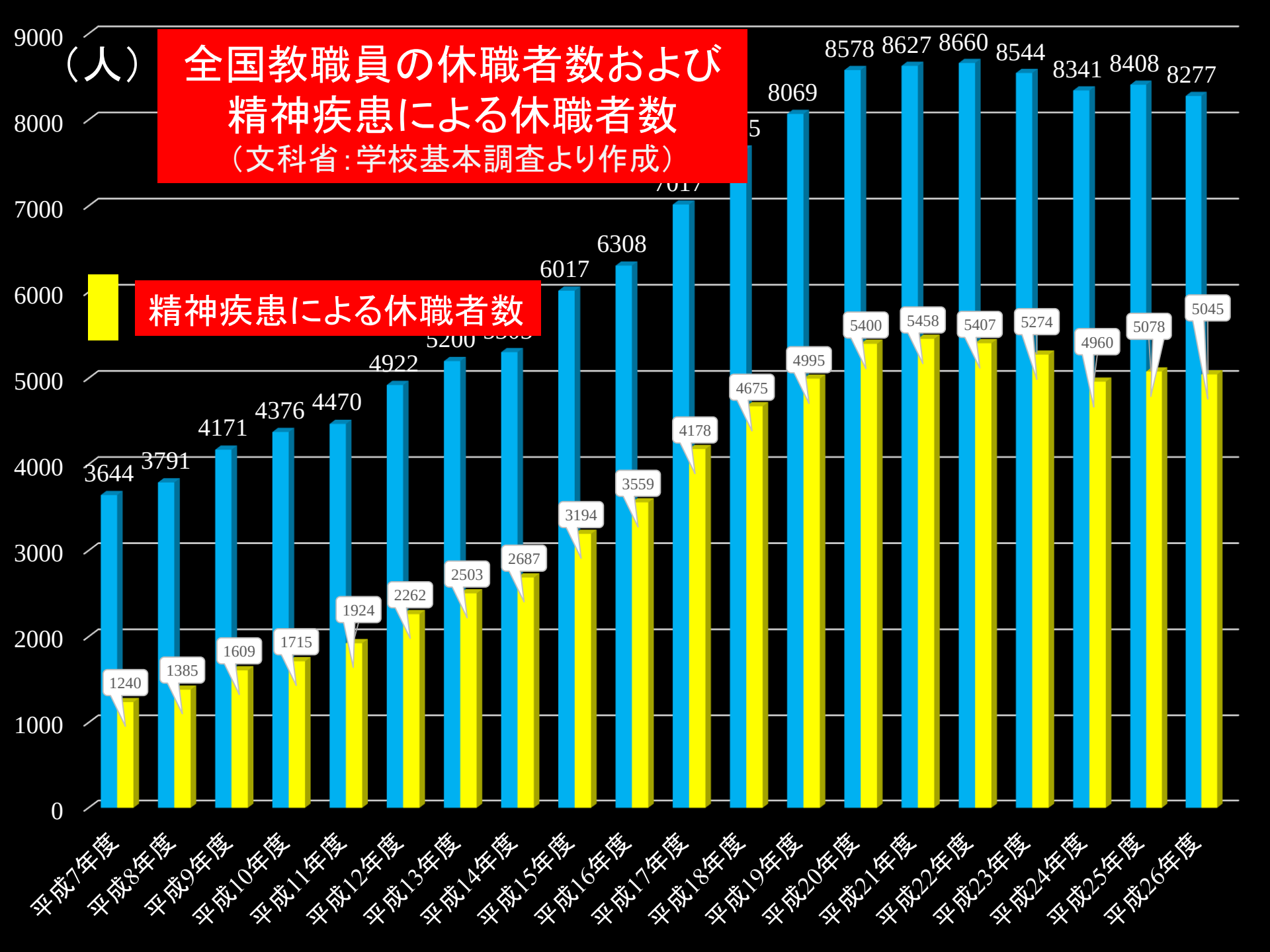
2）当院のデータから

3）どうしたら良いのか？

精神障害に係る労災請求件数の推移



厚労省「過労死等の労災補償状況」


全国教職員の休職者数および
精神疾患による休職者数
（文科省：学校基本調査より作成）
（人）
精神疾患による休職者数
9000
8000
7000
6000
5000
4000
3000
2000
1000
0
3644
3791
4171
4376
4470
4922
5200
6017
6308
8069
8578
8627
8660
8544
8341
8408
8277
1240
1385
1609
1715
1924
2262
2503
2687
3194
3559
4178
4675
4995
5400
5458
5407
5274
4960
5078
5045
平成7年度
平成8年度
平成9年度
平成10年度
平成11年度
平成12年度
平成13年度
平成14年度
平成15年度
平成16年度
平成17年度
平成18年度
平成19年度
平成20年度
平成21年度
平成22年度
平成23年度
平成24年度
平成25年度
平成26年度

4つのメンタルヘルスケア

セルフケア	管理監督者も含まれる
ラインによるケア	管理監督者、指揮命令系統の上位にいる者
事業場内産業保健スタッフ等によるケア	衛生委員会、保健師、産業医
事業場外産業保健スタッフ等によるケア	医療機関等

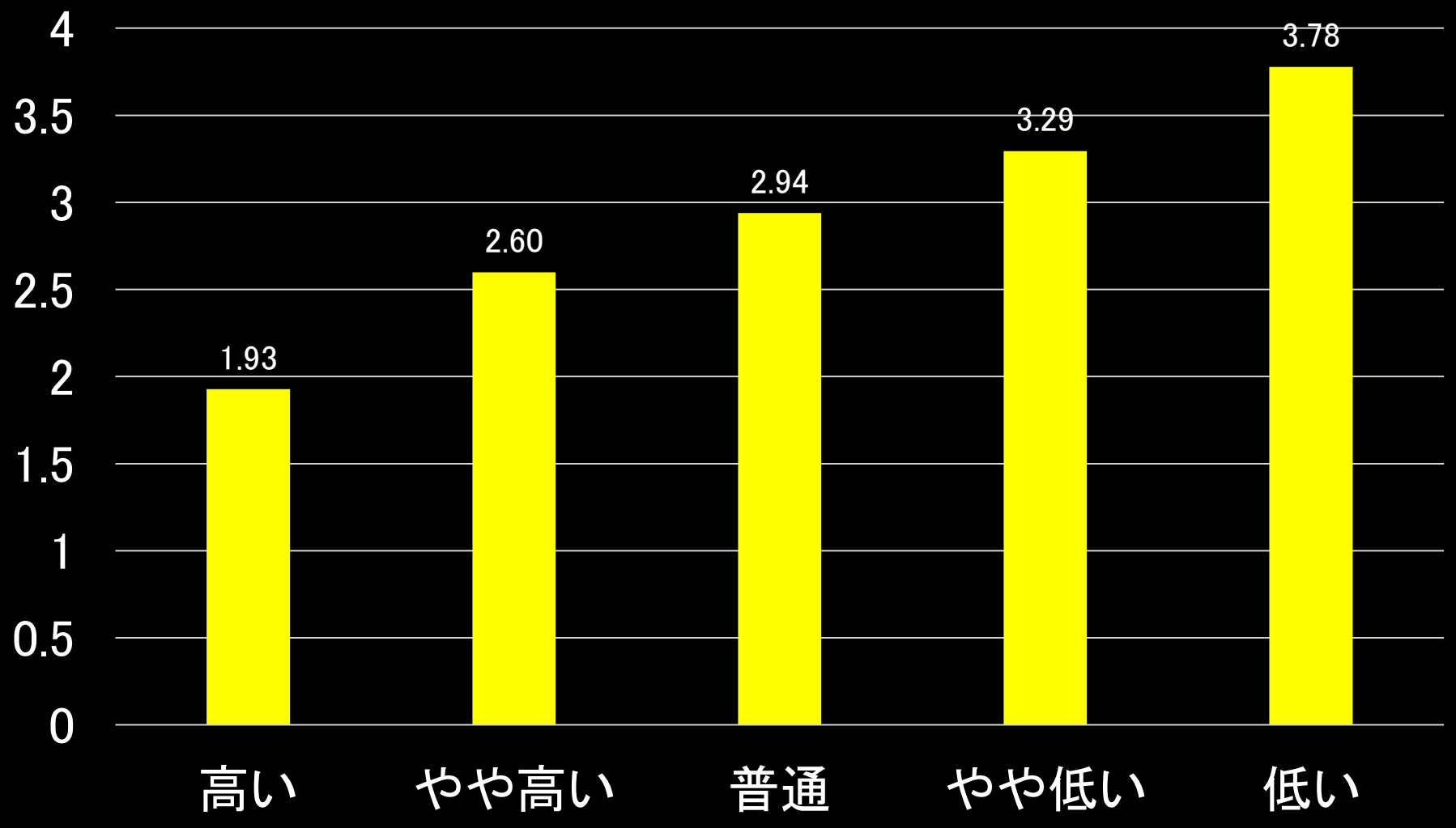
本日の話す内容

1）

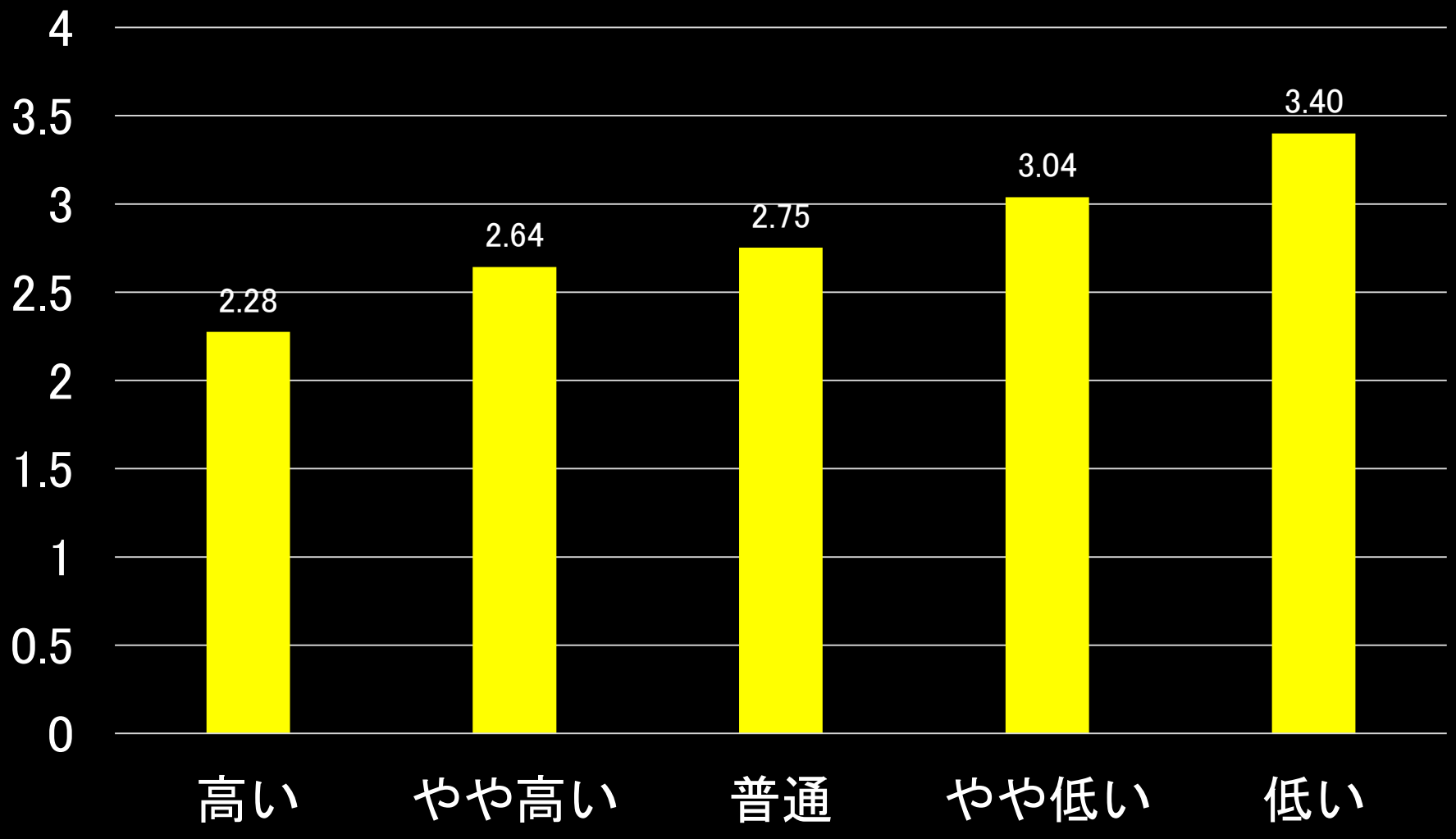
2）当院のデータから

3）

上司の支援と抑うつ感



同僚の支援と抑うつ感



職場の皆がメンタルヘルスに気を付けていく

➡ 皆で協力し合い、快適な職場つくり

「仕事に満足」と感じるためには

(1)仕事の量が処理できる範囲内であること
(2)仕事に自分の意見が反映されること
(3)仕事の環境が良いこと
(4)仕事が合っていると感じていること
(5)働きがいがあると感じていること
(6)上司が頼りになると感じていること

本日の話す内容

1）

2）

3）どうしたら良いのか？

以上のデータ及び個人的な臨床経験より4つの提案

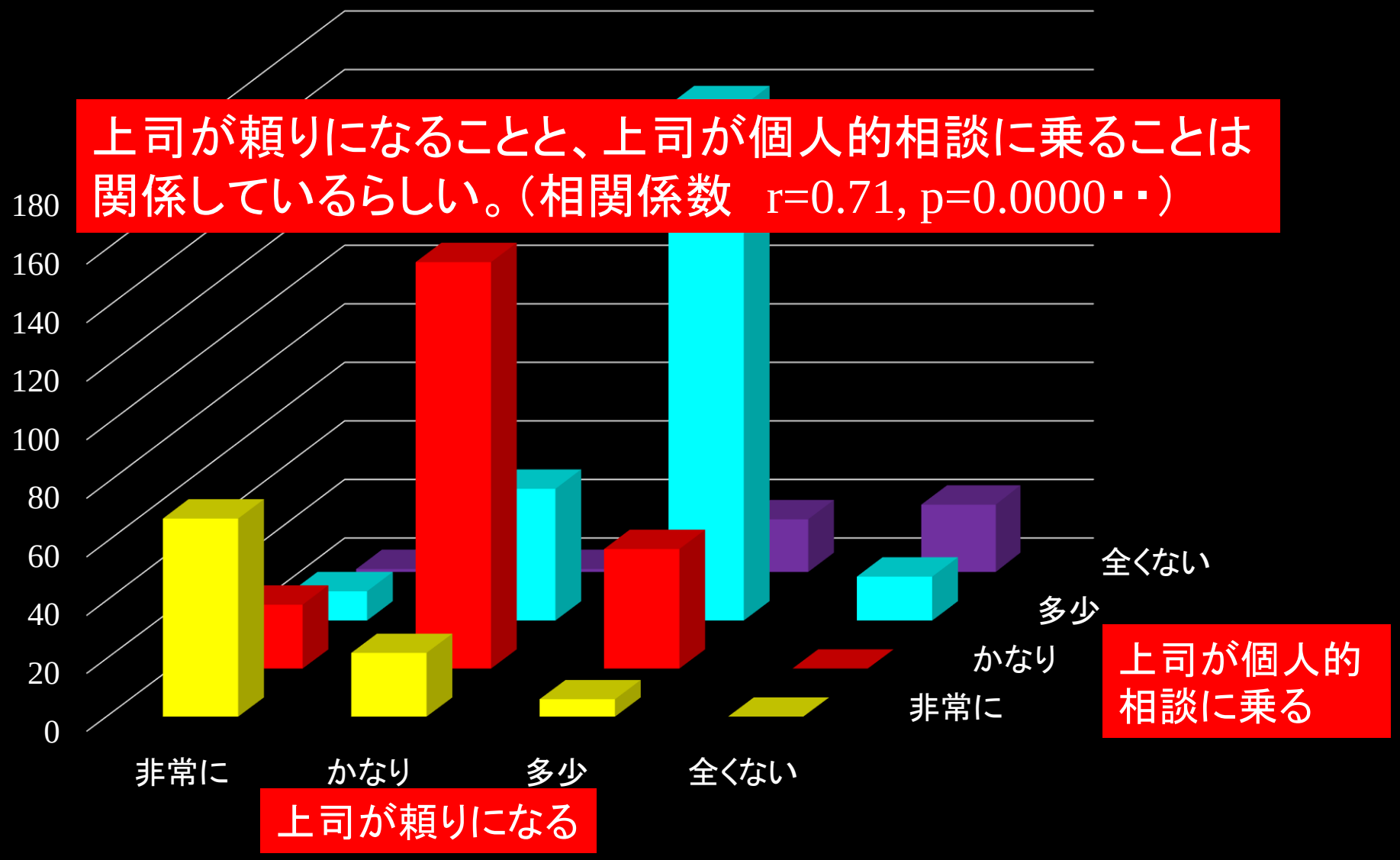
1）情報共有をこまめに（一部の人達だけで完結しない）

2）傾聴を大切に

3）非言語的メッセージを意識する

4）「ほめる」を心がける

「上司が頼り」と「上司が個人的相談に乗る」との関係



●大きなセルフケアに、「話すこと」がある
●悩みを共有してもらうと楽になる

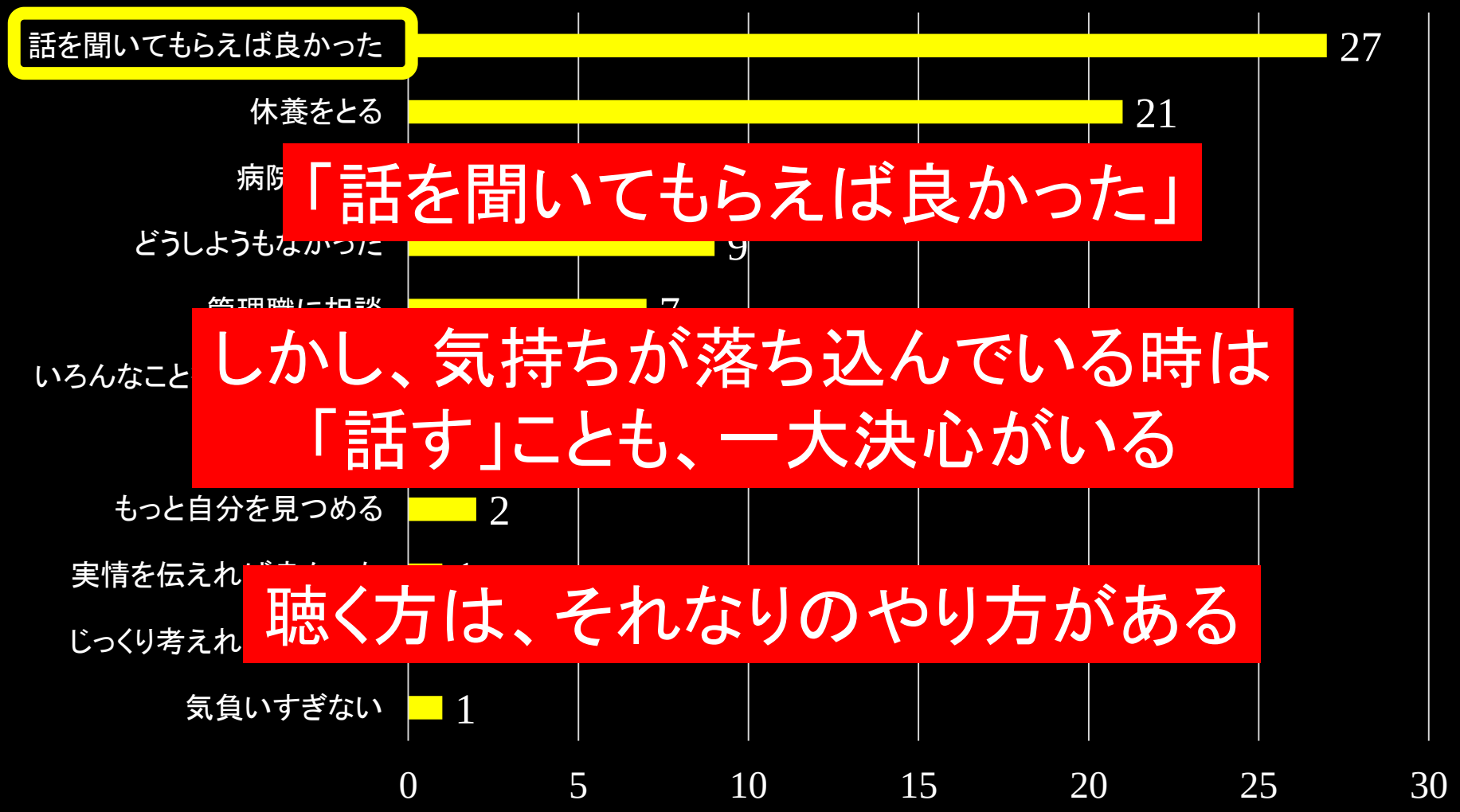
聴く

1）耳をそばだてて聞く。聞き取る。
2）ききいれる。ききしたがう。ゆるす。

岩波「新漢語辞典」

「今思い返してみて、当時どうすれば良かったか？」

病休、休職から復帰した60名の教職員
平均年齢：46.9歳、複数回答



「話を聞いてもらえば良かった」

しかし、気持ちが落ち込んでいる時は
「話す」ことも、一大決心がいる

聴く方は、それなりのやり方がある

●大きなセルフケアに、「話すこと」がある
●悩みを共有してもらうと楽になる

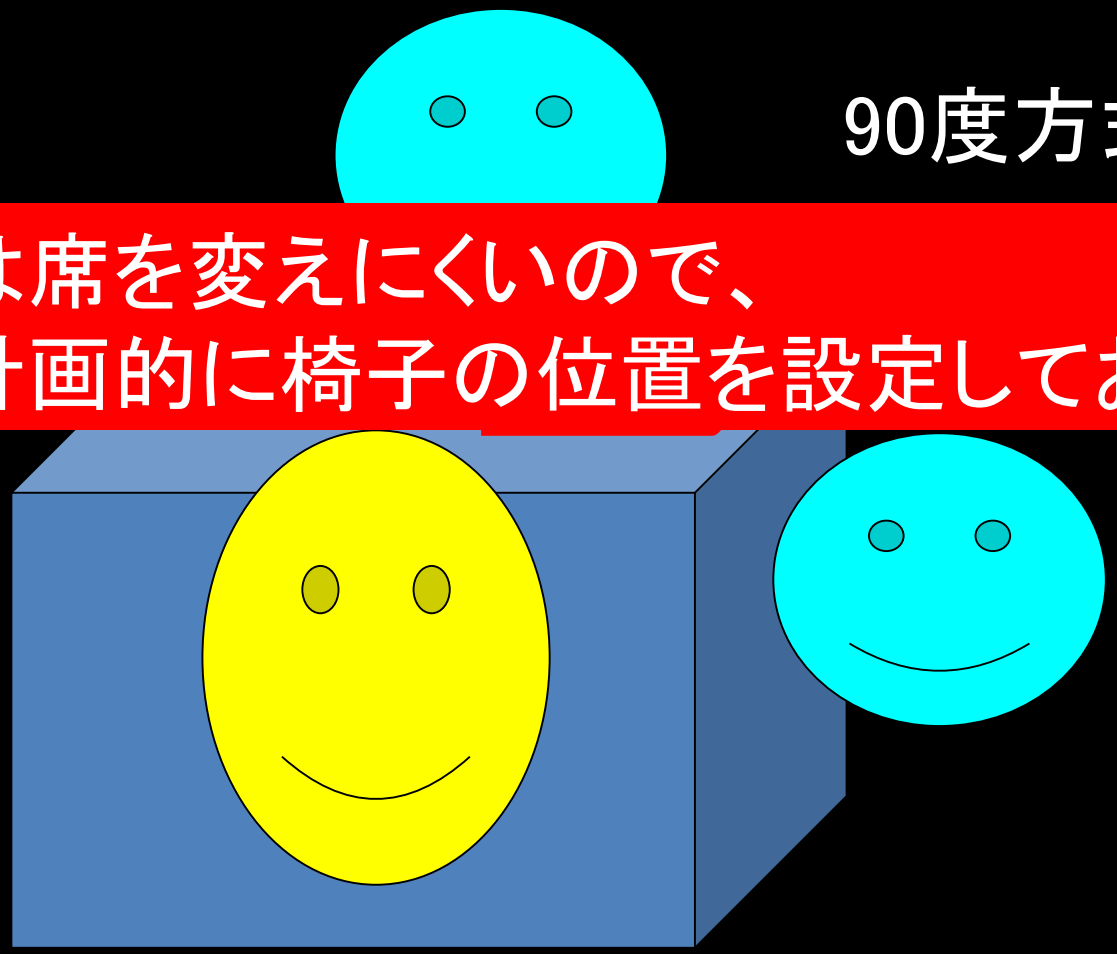
実践的傾聴法－1

①プライバシーを守れる場所と時間の確保

座り方

90度方式

途中からは席を変えにくいので、
最初から計画的に椅子の位置を設定しておく



実践的傾聴法－2

1）プライバシーを守れる場所と時間の確保

2）傾聴（心構えを3つ）

①集中して、ていねいに聴く

②上手に聞き出す

・ただ一方的に聞くのではなくて、質問を交えたキャッチボールをしながら相手の気持ちを理解して、相手に寄り添う

③すぐにアドバイスしない

言語的メッセージと非言語的メッセージ

●言語的メッセージ
「おはよう」、「お疲れさま」、「ありがとう」、
「大変だったね」

●非言語的メッセージ
・声の調子（穏やかな、いらいらした・・・）
・表情（笑顔、硬い・・・）
・姿勢（顔をそむける、きちんと向き合う・・・）
・一人の顔だけを見て、他の人の顔を見て話さない

➡ 普段あまり意識しない。
しかし、非言語的メッセージの方が
記憶に残りやすい

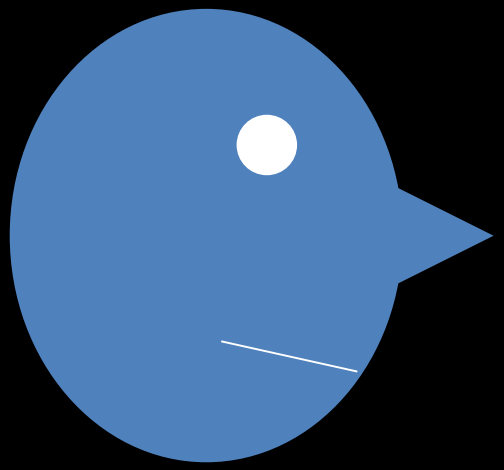
言葉の内容よりも

普段のありふれた挨拶をしっかりと（三拍子）

- きちんと目を見て
- 大きすぎない、小さすぎない、
  でもはっきりした声で、「お疲れ様」など
- 笑顔を忘れずに

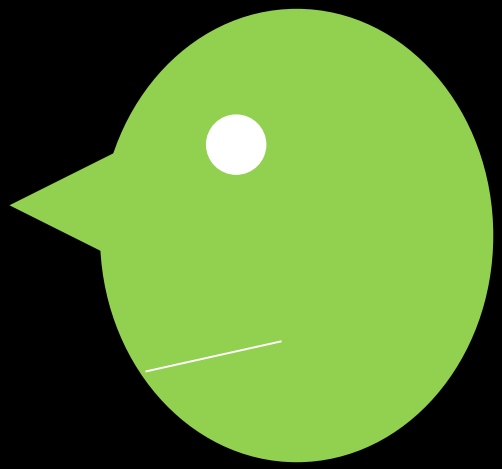
ほめる

上司



「～してください」
「これはだめ、あれはだめ」

部下



・・・いつも非難されているように受け取る。拒否されている感じを受ける

要求と否定

潤滑油が必要、あいさつ、ほめ言葉、ありがとうなど
基本的な言葉掛けが必要。
ところが往々にしてこれが出来ない

まず、最初に相手の努力をほめる。
そのような心の余裕を持ちたい