教職員のメンタルヘルス

担当：福利課健康管理係

「北海道における教員育成指標」に示す資質能力のうち、本講座で取り扱う内容
・使命感や責任感・倫理観

教職員のメンタルヘルス

メンタルヘルスは何のため？

北海道教育庁　福利課

学校医

児童生徒

産業医

50人以上
指導助言

これまでの主な講演歴

校長会、教頭会、事務長会
新任管理職研修　昇任教頭研修
新任事務長研修　若手リーダー養成研修
新任事務主任研修　衛生管理者研修
養護教諭研修
新採用事務局職員研修　等

本日の内容
(通常90～120分)

今後メンタルヘルスについて学ぶにあたり
なぜメンタルヘルスが重要なのか

この時期に絶対に押さえておきたい
ワンポイント

心身の健康管理
メンタルヘルス対策が重要

何のため

メンタルヘルス対策

一部の人が　特別に

病気の予防？

「精神疾患は誰もが罹る可能性がある」

児童生徒の精神疾患が増加

学習指導要領にも掲載されているのは
学生時代から精神疾患の正しい知識を

教育現場でも対応が必要

教職員の
精神疾患による休職者数が増加

我が国の精神疾患を有する
患者数が増加

プロのスポーツ選手の健康管理の目的は？

私たちにとっても
健康管理は質の高い
教育活動や業務のための土台

スポーツ選手の健康管理

普段から
怪我しにくい身体作りや
メンタルトレーニングを
していても

早期発見・早期対応

長期化せずに
回復できる可能性

スポーツ選手も

治療しながら

療養に専念し回復後復帰

普段から予防策を講じる（重要）

↓

不調が出現した時は

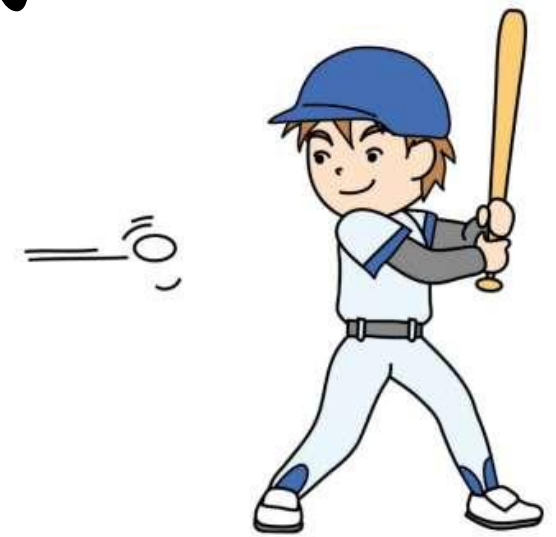
早期に気づいて早期対応

↓

療養、復職

精神疾患による休職者の特徴
（文科省）

休職**直前**受診が多い



早期発見・早期対応

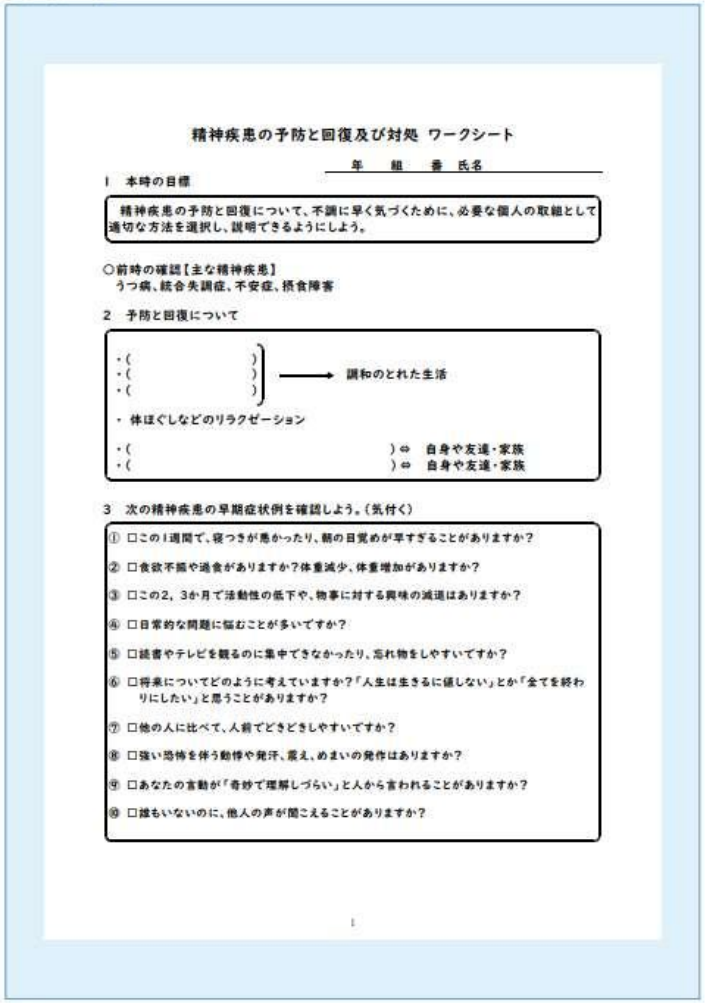
せっかく早く気がついても

早期発見のために

自分のSOSのサインを知っていますか

医学的にも正しい対処法

①ワークシート



精神疾患の予防と回復及び対処 ワークシート

年　組　番 氏名

1　本時の目標

精神疾患の予防と回復について、不調に早く気づくために、必要な個人の取組として適切な方法を選択し、説明できるようにしよう。

○前時の確認【主な精神疾患】
うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害

2　予防と回復について

・(　　)
・(　　)　→　調和のとれた生活
・(　　)

・体ほぐしなどのリラクゼーション

・(　　)⇔　自身や友達・家族
・(　　)⇔　自身や友達・家族

3　次の精神疾患の早期症状例を確認しよう。(気付く)

① □この1週間で、寝つきが悪かったり、朝の目覚めが早すぎることがありますか？
② □食欲不振や過食がありますか？体重減少、体重増加がありますか？
③ □この2，3か月で活動性の低下や、物事に対する興味の減退はありますか？
④ □日常的な問題に悩むことが多いですか？
⑤ □読書やテレビを観るのに集中できなかったり、忘れ物をしやすいですか？
⑥ □将来についてどのように考えていますか？「人生は生きるに値しない」とか「全てを終わりにしたい」と思うことがありますか？
⑦ □他の人に比べて、人前でどきどきしやすいですか？
⑧ □強い恐怖を伴う動悸や発汗、震え、めまいの発作はありますか？
⑨ □あなたの言動が「奇妙で理解しづらい」と人から言われることがありますか？
⑩ □誰もいないのに、他人の声が聞こえることがありますか？

出典：精神疾患に関する指導参考資料（日本学校保健会）

3　次の精神疾患の早期症状例を確認しよう。（気付く）

① □この1週間で、寝つきが悪かったり、朝の目覚めが早すぎることがありますか？

② □食欲不振や過食がありますか？体重減少、体重増加がありますか？

③ □この2，3か月で活動性の低下や、物事に対する興味の減退はありますか？

④ □日常的な問題に悩むことが多いですか？

⑤ □読書やテレビを観るのに集中できなかったり、忘れ物をしやすいですか？

⑥ □将来についてどのように考えていますか？「人生は生きるに値しない」とか「全てを終わりにしたい」と思うことがありますか？

⑦ □他の人に比べて、人前でどきどきしやすいですか？

⑧ □強い恐怖を伴う動悸や発汗、震え、めまいの発作はありますか？

⑨ □あなたの言動が「奇妙で理解しづらい」と人から言われることがありますか？

⑩ □誰もいないのに、他人の声が聞こえることがありますか？

出典：精神疾患に関する指導参考資料（日本学校保健会）

もう全てを終わりにしたい
消えてなくなりたい

自殺の可能性がある時は
「ひとりにしないで医療に繋ぐ」

寝ても疲れが取れない

心のSOSのサイン

平日いくら寝ても
疲れが取れないので
休日は睡眠不足を補おうと

睡眠は〇〇〇

- ☑休日の朝遅くまで寝ている
- ☑夜遅くまでスマホやTV視聴

寝ても疲れが取れない時は
睡眠リズムを整えましょう！
予防にも睡眠が重要
（詳細はメンタルヘルスセミナーで）

本日は絶対に押さえておく要点

昨年度実施したメンタルヘルスセミナーの動画も
視聴できるように公開中

今年度もライブ配信で実施予定

令和7年度新採用職員向け
メンタルヘルスセミナー

講演題「メンタルの強さとは」

令和７年（2025年）８月６日及び18日実施

【URL】　https://youtu.be/wHRGl4az4aI

【二次元コード】

メンタルヘルスセミナー

1.メンタルの強さとは
　強いメンタルのためにどのような考え方をしたらいいのか
　宝くじで高額当選したら幸せになるのか
　～起きた出来事で決まるのか？

2.心のバランスが崩れる時はどんな時か
　～そのストレス解消法でかえって調子を崩しているかも
　早期発見・早期対応のためのポイントや受診の目安

3.辛い時の乗り越え方

4.一日の終わりに

今後機会があれば

うつ病の原因はストレス？

ストレスがなければ
うつ病に罹らない？

もしかしたら

今とても辛い

気持ちに耳を傾ける時間

職場におけるメンタルヘルス対策の意義

自分で＋誰かの力を借りること

相談することも
誰かの相談に乗ることも

治療が必要？
このまま様子をみていていい？

受診して正しい診断をつけることが
重要

まとめ

心の健康相談事業

＜北海道教育委員会・公立学校共済組合北海道支部＞

＊眠れない、気分が落ち込む、不安などの心の悩み
＊職場の人間関係の悩み
＊学習指導、生徒指導、学級経営等に関する悩み
＊長時間勤務等による勤務条件や勤務環境に関する悩み
＊家族の心配ごと　など

ご利用できる方
＜相談対象者＞
公立学校共済組合員本人
＜相談者＞
公立学校共済組合員本人
組合員の家族
組合員の所属長
組合員の同僚（電話相談のみ）

んなときは…　ひとりで悩まないで、まず、電話をかけてみましょう。

ホテルライフォート相談室

...の健康総合相談室《ホテルライフォート札幌》

...相談・...相談連絡先　☎011-530-6206
☎011-563-4241

...相談

	月	火	水	木	金	土
健　師	○	○	○	◎ 13:00～20:00	○	◎ 第1週、第3週 10:00～15:00
...行政経験者	／	○	○	○	○	／

...9:30～17:00　※祝日、12月29日～1月3日を除きます。

...相談
...神科医師】　月1回　（予約が必要）
北海道大学名誉教授　医療法人優仁会滝川中央病院　臨床顧問　小山　司　医師
...健師・教育行政経験者】　随時（予約が必要）

...幌地区以外での医師による面接相談（予約が必要）

利用しやすい地域で相談を受けることができます。

...希望される方は、次の会場毎の日時の1週間前までに福利課健康管理係まで、ご連絡ください。

...連絡先　☎011-231-4111（内線 35-381）

...名（所在市町）	担当医	日　時	場　所
...法人社団北陽会牧病院（岩見沢市）	院　長　牧　雄　司	相談に応じて調整	病院相談室等
...北海道厚生連倶知安厚生病院（倶知安町）	診療部長　土　田　正一郎	相談に応じて調整	後志総合振興局会議室等
...医療法人函館渡辺病院（函館市）	理事長　三　上　昭　廣	相談に応じて調整	病院外来診察室等
...旭川病院（旭川市）	医　長　泉　将　吾	第3（月）15:00～17:00	病院外来診察室等
...道立向陽ヶ丘病院（網走市）	院　長　藤　井　泰	第2（木）13:30～16:30	オホーツク総合振興局会議室等
...法人社団博仁会大江病院（帯広市）	理事長　大　江　徹	相談に応じて調整	病院外来診察室等
...釧路総合病院精神神経科（釧路市）	医　長　豊　田　直　人	相談に応じて調整	釧路教育局会議室等

－ 秘 密 厳 守 ・ 相 談 無 料 －

二次元コード

公立共済健康宣言　すすめ！健康!!
健康相談事業

悩みごと・心配ごとは抱え込まずに、まず相談

公立学校共済組合の組合員と
その被扶養者の皆様のためのサービスです。
お気軽にご利用ください。

メンタルヘルス相談

LINEを使ったメンタルヘルス相談（心ほっとサポート@公立学校共済）

教育現場で働く皆さまのLINEによるメンタルヘルス相談窓口です。「心の専門家」の公認心理師・臨床心理士等が、親身になってあなたの悩みにお応えします。

水・土・日・月曜日 18:00～22:00（祝日・年末年始を含む）
●利用時間 1日1回30分～60分程度
※利用対象者は組合員のみ

友だち追加はこちらから

電話・面談メンタルヘルス相談

「心の専門家」の臨床心理士が、プライバシー厳守にてカウンセリングを行います。

通話料無料　0800-700-5680（こころ 晴れ晴れ）

電話相談　月～土曜日 10:00～22:00（祝日・年末年始を除く）
●利用時間 1日1回20分程度

面談予約　月～土曜日 10:00～20:00（祝日・年末年始を除く）
●利用時間 1回50分程度
●面談によるカウンセリングは1人年間5回まで無料
●無料で面談によるカウンセリングをご利用いただくには、初回申込みを上記フリーコールで予約する必要があります。
●面談は全国主要都市の契約カウンセリングルームにて実施

プライバシーは厳守されます。安心してご利用ください。

Web相談（こころの相談）

電話でメンタルヘルスに関する相談をしづらい方のためにWeb上で24時間、ご相談を受け付けます。

URL https://www.mh-c.jp/
ログイン番号　783269
●臨床心理士が3営業日以内を目処に個別に回答

健康・介護の相談

教職員電話健康相談24

健康に関するご相談に、保健師等の専門家が24時間・年中無休でお応えします。

通話料無料　0800-777-8349（やさしく）
●一般健康相談、専門医相談（予約制）、小児救急相談に対応
●利用時間 1回20分程度

女性医師電話相談

女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。（予約制）

通話料無料　0120-215-579（女性医師 こ こ 納 得）
月～土曜日 10:00～21:00（祝日・年末年始を除く）
●利用時間 1回20分程度　※利用対象者は女性のみ

介護電話相談

介護全般に関するご相談に、ケアマネジャーや社会福祉士がお応えします。

通話料無料　0120-515-579（介護 こ 納 得）
月～土曜日 10:00～18:00（祝日・年末年始を除く）
●利用時間 1回20分程度

ひとりで悩まず、相談してみませんか

詳細は、公立学校共済組合ホームページ掲載の利用者規約をご覧ください。（トップページ→組合員専用ページ→健康相談事業のご案内）
上記の電話番号、二次元コードは公立学校共済組合の組合員専用であり、一般に公開していないため、お取り扱いにご注意ください。

公立学校共済組合

2024.12

二次元コード