

気軽に相談できるメンタルヘルス支援サービス

「社団法人 東京都教職員互助会 東京都教職員総合健康センター」作成リーフレットより

大島の副校長時代、管理職対象のメンタルヘルス講習会を受けたことがあります。「相当のストレスを抱えているのに、自分のストレスに気づいていない人がいます。それが一番怖い。」という話が心に残りました。そこで、その際いただいた「**ストレス問診表**」をさっそく記入してみようと思ひ、そのまま4年近くが過ぎてしまいました。深く反省。

東京都教職員互助会では、メンタルヘルス支援対策として、さまざまな事業を行っています。何か気になることがありましたら、気軽に相談してみたいはいかがでしょうか。

精神保健相談（教職員健康相談室） 03-5283-2117

教職員からの精神保健全般（教職員のこころの健康に関連する相談）の相談に対応します。

○教職員健康相談員（精神科医）の面接相談

○臨床心理士による電話相談 など

学校訪問相談 03-5283-2260

心理訪問相談員（臨床心理士）と教育訪問相談員（学校管理職経験者）がペアで学校を訪問し、校長等に助言・支援を行います。

○学校や教育委員会等によるメンタルヘルスセミナーへの講師派遣

○こころの健康問題の相談 など

メンタルヘルス相談（こころとからだの相談室） 03-3291-6349 以下同じ

こころの健康や病気、メンタルヘルス全般についての相談に対応します。

○相談日時 月曜日から土曜日（予約制の面接相談）

○担 当 三楽病院精神神経科医師または臨床心理士

教職員のためのストレス問診表

ストレス問診表に回答して送付すると、解析結果に基づくアドバイスシートを返送します。

○希望者には医師または臨床心理士が個別に結果説明。

○面接と電話での説明が可能。予約制。

精神保健講習会 学校の長期休業期間を中心に年複数回開催します。

メンタルヘルスサポートサービス 03-3291-6349 以下同じ

「相談したいけれど、忙しくて時間がそんな教職員の皆様の声を受けて、福利厚援事業をさらに拡充しました。」

教職員のためのメンタルヘルス土曜相談

○東京駅、立川駅付近にある教職員のためのメンタルヘルス相談室。

○毎週土曜日 午前9時～午後5時 ○電話予約 月～金午前9時～午後5時

臨床心理士派遣サービス

各教育委員会、学校等からの要請に応じ、メンタルヘルスセミナーや個別相談等を行います。

ピアカウンセリング

専門の講師によるリラクゼーション技法の指導を通じて、教員同士の交流の場を目指します。

○開催日時 土曜日（午前または午後）

○会 場 ナーベルお茶の水（御茶ノ水駅御茶ノ水橋口徒歩5分）

講演会 メンタルヘルスの専門家の話や、著名人の講演など、様々な企画を計画しています。

教職員のためのストレス問診表 ご紹介

「社団法人 東京都教職員互助会 東京都教職員総合健康センター」ホームページより

「教職員のためのストレス問診表」は、東京都公立学校教職員の職域病院である三楽病院の診療経験を踏まえ、特に教職員が受けやすいストレスに重点を置いて開発したもので、こころの健康状態を自分で把握するきっかけとなるものです。これに答えると、

1. 受けているストレスの度合い
2. ストレスをうまくコントロールできているかの度合い
3. 食事や睡眠など生活習慣のバランス
4. ストレスがこころやからだに及ぼしている影響



の4つの観点から、健康度について分かりやすく記載した「健康アドバイスシート」が送られてきます。

また、この「問診表」の結果に応じて、東京都教職員総合健康センターの「こころとからだの相談室」において、専門の医師または臨床心理士からのアドバイスを受けることもできます。

「教職員のためのストレス問診表」監修 三楽病院精神神経科部長 中島一憲

- **入手方法** 所属校にも数部あります。人間ドックの申込みをされた方には個別に送られています。手元にない方は教職員総合健康センターまで、「教職員のためのストレス問診表希望」と書いたハガキに返送希望先の住所、氏名を記入のうえ、送って下さい。
- **提出方法** 回答記入後、提出用封筒に入れて郵送してください。
- **結果郵送** ストレス問診表到着後、2週間程度で、結果を親展郵送します。

教職員のためのストレスチェック お試し版

お試し版

ここではあなたのストレスと心身への影響度をチェックします。あまり考えないで答えてください。全12問です。入力は、<http://www.sanraku.or.jp/otameshi/checksheet.html> へ。

A あてはまる B まああてはまる C 少しあてはまる D あてはまらない

- | | |
|-----------------------|---------|
| ① 勤務時間以外でする仕事が多い | A-B-C-D |
| ② 勤務時間内にはひと息つく暇もない | A-B-C-D |
| ③ 責任を伴う業務範囲が広い | A-B-C-D |
| ④ 自分の能力を超えた仕事を課せられる | A-B-C-D |
| ⑤ 仕事に意義・やりがいを感じる | A-B-C-D |
| ⑥ 職場の人間関係はうまくいっている | A-B-C-D |
| ⑦ 気もちがしずんで憂うつ | A-B-C-D |
| ⑧ よく眠れない | A-B-C-D |
| ⑨ なかなか決断できない | A-B-C-D |
| ⑩ 以前は楽しかったことがつまらないと思う | A-B-C-D |
| ⑪ 首や肩がこる | A-B-C-D |
| ⑫ からだがだるい、疲れる | A-B-C-D |



《ストレス・モデル》



新年度が始まり、はや2か月。成果も課題も見えてきて、ちょうど疲れが出てくる頃です。土・日は、心も体もリフレッシュしましょう。