

服務研修（心と身体の健康づくりについて）

1. ねらい

- ・精神疾患による休職者の現状、背景等を確認する。
- ・ロールプレイを通して、普段の職場の雰囲気づくりが心の健康を保つために重要であることを共通理解する。

2. 内容

（1）教職員の実態

「令和元年度公立学校教職員の人事行政状況調査について」（文部科学省HP）

（2）精神疾患の未然防止

「教職員のメンタルヘルスの保持に向けて～学校におけるメンタルヘルス対応事例集～」
（広島県教育委員会）

（3）ロールプレイ

- ・転任して生徒との人間関係がうまくいかず、精神的に追い込まれた
「教職員のメンタルヘルスの保持に向けて～学校におけるメンタルヘルス対応事例集～」
（広島県教育委員会）

（4）まとめ

3. 研修のまとめ

- ・演じてみて、学年団の先生からかけられた「あなたの言おうとしていることを素直な気持ちで受け止めている生徒もいるよ。自分に反抗してくる子ばかりに気を取られるのではなく、そういう子たちのほうを見てみるといいよ。」という言葉は、実際に悩んでいた時にかけてもらった言葉でもあり、心が和らいだ。この春で転勤となり若干不安もあるが、新しい職場でも職員や生徒・保護者との人間関係を構築していけるようにしたい。
- ・心の不調は、仕事だけでなく、家庭や個人的なこと等、様々なことが原因となって、誰にでも起こりうること。
- ・本当につらいときは相談するのもエネルギーが必要なことであり、普段からお互い声を掛け合える職場づくりが重要である。
- ・教職員が心身ともに健康であることが、生徒の健康につながる。まずは自分自身の体調を整えて、組織としての力を発揮していくことが大切である。

