

教職員の心の健康管理（メンタルヘルス）

対人専門職と言われる、教師、医師、看護師などは、対人関係からくるストレスに慢性的にさらされているために、「燃え尽き症候群」に陥りやすい職業とされている。災害時は、平時以上に責任の重圧を感じ、ストレスが高じやすいので、従事する教職員の心理的課題を深刻化させないよう配慮が必要である。

1 具体的な方策

- ・ 救援活動中は、必ず時間を決めて休息を取る。
- ・ 決まった時間で交代する。
- ・ 活動の方法と留意点を事前に確認しておく。
- ・ 1日の活動の終わりに（活動の節目）に自分の体験や感じたことを仲間と話し合い、共有しておく。
- ・ 疲れがたまってきたと感じたときは、一時活動を中止する。
- ・ 周囲から見て疲労がたまっているにも関わらず、本人に活動中止の意図がない場合は、リーダーが中止させる。
- ・ 処置できない心理課題については専門家に相談する。

2 被災教職員に対して

- ・ 校長等による十分な配慮を基本とすること。
- ・ 一般被災者と同様のケア体制の活用を行うこと。

3 避難所運営にあたる教職員に対して

- ・ 災害救急医療チームに、精神科医を加えて編成する。
ストレスチェック、応急処置、治療、カウンセリングの実施。
- ・ 教職員健康管理体制の活用。
- ・ グループワーク活動。
精神科医、臨床心理士などの専門家とグループワークを展開し、そこで研修を積んだ教職員が避難所で、グループワークを行う。
- ・ 精神保健相談機関の活用。
- ・ 臨時の健康診断の実施。

4 その他～実際に被災職員となった教諭の体験談～

- ・ メンタルコーチによる講話を聞く機会などが設けられたが、片付けなどで話を聞く時間が少ない先生が多く、参加者は少なかった印象がある。
- ・ 地震後も多くのSCが来て面談可能であったが、面談を希望した人は自分の学校にはおらず、自分自身も面談したい気持ちにはならなかった。
- ・ 研修などを増やすよりも、気心知れた職場内でおしゃべりする、休める・早く帰れる環境を作る方がずっと心の健康につながっていたように感じた。

(※講話やカウンセラー面談が必要な場合もあるため、不要という意味ではない。)