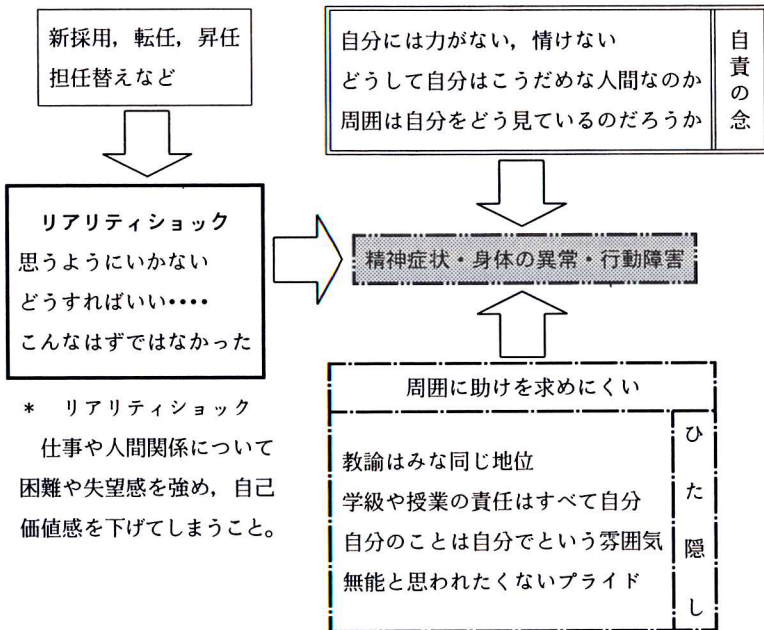


## VIII 教職員の心の健康（メンタルヘルス）

### 1 教職員の心の問題は

教職員の仕事は、授業、学級経営、児童生徒との関係、校務や保護者との対応などすべてが人間関係を基盤にしていることから、ストレスとのかかわりの大きい「気分障害（うつ状態など）」が、年々増加の傾向にあると言われます。

#### 《教職員の気分障害の例》



### 2 心を健康に保つには

#### (1) 自分を振り返る

##### ① 「しぼり」を見直す

“～ねばならない”と思っている「しぼり」を解き、柔軟に考えることが大切です。趣味を持つことも効果があります。