

② 肯定的に考える

プラス思考で、物事を肯定的に考えることです。

(2) 支え合う人間関係をつくる

① 教職員間でのサポート態勢を

日々起こる問題について話し合い、お互いの辛さを理解するなど、解決について話し合える職場の雰囲気づくりが大切です。そのためには、日ごろから、「私は～」と自分の素直な気持ちを出し合い、それを真剣に受け止め合う態勢が必要です。

② 情緒的支援ネットワークを持つ

辛い時や困難な時などに、教職員に限らず、だれか自分の本音や感情を聞いてくれる人を持つことです。話すことで、気持ちがとても軽くなります。

(3) 早期に気づき、早期に発見する

① 自ら気付く

《気分障害チェックポイントの例》

心の病の始まりには、「朝は新聞やテレビに目をやる気にならないが、夕方になると気持ちが楽になる」(日内変動)など、気分や調子の

身体面に関して	精神面に関して
① 不眠	⑥ ゆうつな気分
② 食欲低下	⑦ 意欲の減退(おっくう)
③ 体重減少	⑧ 決断不能
④ 性欲低下	⑨ 不安・いらいら
⑤ その他自律神経症状 (頭痛, どうき, めまい感, 口渇, 便通異常や便秘等)	⑩ 自責感・自殺観念 (申しわけない, 消えてなくなれたら楽だ)
※ 内科検診では異常が認められない場合がある	⑪ 日内変動 (朝が悪く, 夜になると楽になる)

変動が出てきます。気になる時は自己チェックし、早期に気付いて、関係機関に相談したり専門の医師やカウンセラーのもとに足を運んだりすることも必要になります。

② 周囲で気付く

《気分障害の例》にあるように、本人からは“助けを求めにくい”ものです。周囲の人が本人の訴えを察知し、慎重に受け止め、心の病を早期に発見できるよう専門の医師やカウンセラーにつないでやるのが大切です。