

●メンタルヘルス ～支援内容、困ったときの相談ルート～

メンタルヘルスの側面

- ①「心の健康を維持・増進する。またその取り組み」
- ②「精神的ストレスにより、様々な症状が生じてしまった状態への対処」

■心の健康を保つには

- ・信頼できる同僚をつくること
- ・問題を一人で抱えず、ある程度の自己開示をして周囲と相互に協力していくこと
- ・目標を無理のない範囲に設定し、柔軟な考え方を意識して持つこと
- ・職場以外での友人関係や趣味を楽しむこと



◇教員に見られる精神疾患の多くは、抑うつ状態やうつ病、不安障害等といった病態。注意すべきは、うつ症状には「気持ちが沈む」「悲しい」「やる気がない」だけでなく、「眠れない」「食欲がない」「頭痛・腰痛」「めまい・動悸」等の身体症状も見られることがあるということ。

■元気だった人が遅刻や欠勤が多くなったり、上記のような状態が続き、仕事に支障が出るような場合は、まず管理職に伝えてください。

