

[特集] 保育者のメンタルヘルス

そのストレスを
ためちゃダメ!

2021.
6月号
さくら

ほいくあつぶ

more Fun&Pride
保育の質につながる
ワンテーマ・マガジン



[特集]

保育者の メンタルヘルス

心解きほぐそう!

連載

多様な子どもたちの
発達支援 LIVE

子どもと保育を守る!
園の防災・防犯

やさしい三法令
保育者の10の姿
きょうのほいく 0~5歳児

Gakken

あなたの ストレスを CHECK!

5項目の生活習慣についての
チェックシートで、
いまのあなたのストレス状況を
確認してみましょう！

監修
横浜労災病院
勤労者メンタルヘルスセンター
センター長
山本晴義



チェックのしかた

はい（いつも）… 2点 各項目に「はい（いつも）」「はい（ときどき）」「いいえ」で答え、点数を集計してください。

運動習慣

- 1日15分以上、仕事から離れて運動している。 点
- マイペースで運動している。 点
- 競技ではなく、楽しみながら運動している。 点
- 生活の中で、意識的に体を動かしている。 点
- 家事はてきぱきこなせている。 点
- 家にいるより外出することが好き。 点
- 電車やバスではなるべく立つ。 点
- 1日1万歩を心がけている。 点
- 疲れにくい。 点
- 体を動かすことや運動が好き。 点

合計… 点

生活習慣

- | | |
|---|----------------------------|
| 朝食を食べている。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 1日3食、規則正しく食べる。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 食事は栄養バランスを考えて取る。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| ゆっくりよくかんで食べる。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 食事が楽しみだ。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 家族や友人と食事をする。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 自分の適正体重を把握し、活動に見合った食事量を取っている。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 季節感のある食材を取り入れている。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 外食ばかりにならないように気をつけている。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 適度な飲酒量を意識している。
(1日の適量：日本酒1合・ビール大瓶1本以下) | <input type="checkbox"/> 点 |

合計… 点

生活習慣

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 起床時間が決まっている。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 午前から調子よく働くことができる。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 帰宅後は、「寝る」以外に自分の時間を楽しんでいる。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| お風呂にゆっくり入っている。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| ぐっすり眠れている。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| ストレスはあまりない方だ。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 自分なりのストレス解消法がある。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 規則的な生活を送っている。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 休日は、外出したり、家族や友人と過ごしたりする。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 毎日の生活に充実感がある。 | <input type="checkbox"/> 点 |

合計… 点

労働習慣

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 労働は1日9時間以下。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 仕事をしない日があり月7日以上ある。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 家では仕事のことを忘れてくつろげる。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 家に仕事を持ち帰らないようにしている。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 自分の存在意義を感じている。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 周囲の人たちの役に立っていると感じる。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 気軽に相談できる相手がいる。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 職場以外の人と交流がある。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 仕事以外に、熱中できることがある。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 趣味がある。 | <input type="checkbox"/> 点 |

合計… 点

休息習慣

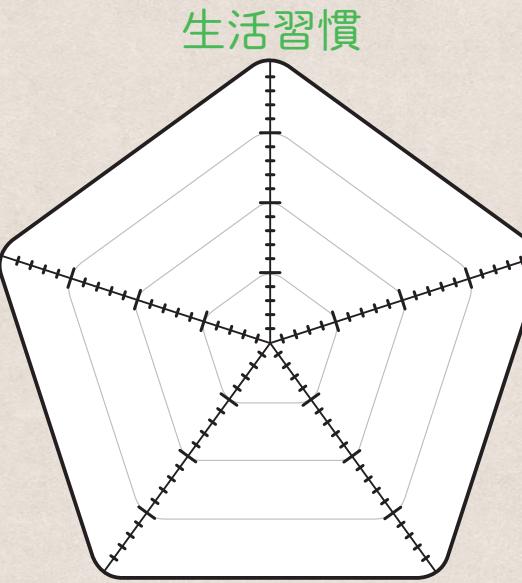
- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 仕事の合間に、軽い休息をはさむ。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 昼休みを取っている。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 1年に1度は、まとまった休暇を取る。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 疲れを感じたら休むようにしている。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 上手に気分転換ができるできている。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 自然に親しむ機会がある。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 1日の内で、ゆったりとくつろぐ時間がある。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| ゆったりとくつろげる場所がある。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 眠ると疲れが解消される。 | <input type="checkbox"/> 点 |
| 睡眠時間は1日7～8時間。 | <input type="checkbox"/> 点 |

合計… 点

各項目の合計点を
線でつなごう！



労働習慣



休息習慣

運動習慣

日々の生活を CHECK!

生活習慣

心身の健康管理の基本は、規則正しい生活。一定の時間に起きられない場合は、生活リズムの乱れを疑い、生活習慣を見直しましょう。

食習慣

食事は1日3食、規則正しく。特に朝食はその日の活動源となるので、抜くのはNG！ また食事の時間はゆったりと。慌ただしく食べるよりも、しっかり栄養を吸収できます。

運動習慣

運動は、体と心の健康を保つ特効薬。激しく競ったり、無理をして体を追い込んだりするのではなく、楽しく、気持ちのいい汗をかくのを心がけて。

休息習慣

休養は定期的にとりましょう。疲れが取れないなどの症状が、何日も続いたら要注意。体の悲鳴を聞き逃さず、しっかりと体を休ませましょう。

労働習慣

仕事にやりがいを見出す人はほどストレスをためにくいですが、働き過ぎはNG。仕事以外に熱中できるものをもちましょう。また、気軽に相談できる相手がいるのも大事です。

次のページから、
保育者のメンタルヘルスについて、
深掘りしていくよ！



保育の基盤は、保育者のメンタルヘルスにあり

保育者にとつてのストレスって何？

ストレスを解消する方法は？

コロナ禍で、たくさんの保育者の悩みにふれてきた

新保さんに聞きました。

コロナ禍がもたらした ストレス

昨年5月の緊急事態宣言解除後から、複数園を定期的に巡回し、多くの保育者や園長との面談を行いました。やはりコロナ禍が現場にもたらしたストレスは大きく、消毒などの作業が増えたことや、これまでの経験では測れない事態への対処など、多くの保育者さんのご苦労が声として上がっていました。

そんな中で、いちばんのス

トレスではないかと感じたのは、保育者同士で雑談ができる、ちょっとした不安を聞いてもらう時間がない、ということでした。

定期的に面談を重ねていくと、初めはコロナについて「相談」していた保育者さんや園長先生から、「雑談」という形で、ふだんから抱えていた個々の悩みがボロボロと出てきたのです。例えば職場の人間関係や、保護者とのかかわりなど、どの悩みも1人で抱えるには大きな問題ばかりで

ある園では、昨年4月に入職した新人さんに対し、コロナ禍では不安だろうと気遣つて、出勤を強要しなかつたそです。すると、現場に出ず、職員との接触もわずかになつたことが、逆に新人さんを不安にさせてしまった。そこで、思い切って毎日出勤してもらい、職員とのかかわりを増やしたら、表情が明るく変化しました。誰とも話せない状況は、保育者にとつても大きなストレスになるのです。



お話を
新保庄三さん
日本保育者支援協会顧問

保育アドバイザーとして、各自治体で研修や相談などの活動を行っている。編著書に『自園で新型コロナウイルスの感染者が出たとき』『保育力はチーム力』(ひとなる書房)など。

悩みがなくても、 話ができる場を

つまり、今回の巡回で分かったことは、「悩みがあつたら話をする」ではなく、「悩みがなくても話をする」場が大事だということ。悩みがなければ相談できない、というのはハーダルが高すぎます。また、本人は「悩み」と認識していないなくても、話を聞くうちに聞き手が問題に気づくこともできます。

こういった「話を聞く場」は、「週1回、何もなくとも開催」というように、機械的に時間と場をつくっていくしかない実践してほしいです。

では、どうやって話を聞くのか。その際ぜひ心がけたいのが、相手の話にかぶせて自分の意見を言うのではなく、自分の立場を横に置き、ただただ「聴かせてもらう」こと。

園長や主任、リーダーとの面談を踏まえた考え方があり、

こうした「聴かせてもらう」姿勢は、相手のプライドを大事にし、互いの存在を認め合うこともあります。職場の人間関係は、保育者のストレスの原因は「プライドを傷つけられること」、これに尽きます。人によって、何に対してもプライドをもっているのは異なりますが、どの人のプライドも間違いなく傷つけるのは、相手の意見を否定することです。



メンタルヘルスを良好に保つ！

保育者の1日10のポイント

オンオフの切り替えをしっかり行って、オンでは丁寧なコミュニケーションを。
オフでは自分に合ったストレス解消を！ 例えばこんな1日はいかが？

朝 good morning!

- 朝食はしっかりとる
食習慣はやっぱり大事。特に朝は、しっかりとエネルギー補給を！
- 鏡を見て笑顔をつくる
「笑う門には福来る」ということわざ通り、どんなに落ち込んでいるときも、笑顔でポジティブな気分を取り込んで「オンモード」に！
- 出勤したらあいさつ+a
職員や保護者と顔を合わせたら 名前+あいさつ+ひとこと を鉄則に声をかける！
- 仕事中は「声かけ」を
共通認識がもてるような話し合いだけでなく、ささいなことでも 「いいね！」と相手を褒めたり、共感したりするように心がける。
- 休憩中はおしゃべりを
好きなドラマ、近隣のお店のことなど、仕事とは関係ない雑談ができるだけたくさんする。
- 大切なことは1対1で対話
決めごとや相談は、職員同士1対1でじっくりと話す。弱音も自分から吐き出すようにする。
- お迎え時もありさつ+a
名前+あいさつ+ひとこと
- 「感謝」とともに仕事を終える
「今日も何事もなくよかった」「大変だったけど、あの人に支えられた」など、今日を振り返って、感謝の気持ちで仕事を終える。
- 自分自身のケアをする
帰宅したら、自分自身のための時間を必ずもつ。「好みの入浴剤を入れた風呂に入る」「好きなドラマに浸る」など、どんなことでも。
- 楽しいことを考えてから寝る
悩みごとを考えながらでは熟睡できない。お笑い芸人のネタでも何でも、楽しいことや愉快なことを思い浮かべてから目を閉じる！

昼 good afternoon!

夜 good night!

ちにとつて「○が大事」と思う。別の人には「△が大事」と捉えて、どちらが正しいか、一緒に吟味すれば、○とも△とも異なる、□という考えが生まれるかもしれません。

こういった柔軟な捉え方ができるようになるためには、やはりふだんから職員同士で雑談をして、互いの存在を認め合い、相手の思いを知ること。結局、これに尽きますね。

自分なりのストレス解消法をもつ

今回の巡回面談では、若い世代に特にストレスが強いと感じました。そのストレスの多くは、失敗することへの不安でした。

現代は、うまく失敗しにくい時代です。経済が右肩上がりだった頃に比べると、いまは「今日失敗したら、明日どう

うなるか分からぬ」状況もあります。特に若い世代は、ずっとそんな空気感の中で育つっています。それなのに、「失敗を恐れるな」とただ言うのは、突き放したもの同然。失敗を受け止めてもらえる安全感、不安なら一緒にやつてもらえる体制が伴っていないければなりません。

同時に、自分なりのストレス解消法をもつよう、若い世代に伝えることも大事です。私が行っている新人研修では、何はさておき「自分のストレス解消法をつくる」という課題を行います。ストレス解消の工夫をせず、プライベートにまで仕事の悩みを引きずると、やがて自分自身を潰してしまうからです。

オノオフを切り替える儀式をもつたり、体を動かしてあれこれ考えない時間を持つたり……。一見単純に思えるかもしれません、仕事をする上でとても大事なことです。

やってみよう！

プライドを大切にするワーク
3つ褒めて、1つ課題！

①数人ずつのグループを作る

例えば担当クラスごとなど、日頃のチームに近い形で数人ずつのグループを作る。

②相手のグループのよい面を

3つ挙げて発表

互いのグループの「褒めたい！」「ステキだな」と思う要素を考えて、発表する。

③次に、各グループの課題を

1つ挙げて発表

「この点はどうしたらよいかな？」と思うことを1つだけ考えて、発表する。

もちろん、こうしたストレス解消法を行っても解決できない悩みはあります。そうなったら、ためらわずに専門家に頼む環境も大事です。でもまずは、メンタルの状態を良好に保てるように、自分なりに保てるよう、自分なりに向き合うことは、いい保育を行うのが大前提。ストレスをするためにも、保育者にとって大切なテーマなのです。

このやり方だと、どの人も③の課題を素直に受け止めることができます。なぜなら、その前に3つも褒めてもらっているから！ 褒めることは「いいところをちゃんと見ているよ。認めているよ」というメッセージになり、プライドを傷つけません。

ふだん、職員に課題を伝えるときも、ぜひ「褒めて」から！



ストレスに気づいたら

毎日の保育に追われる中で、見過ごしてしまいがちなストレスによる心身の異変。
ストレスを感じたら？

ストレスを抱える同僚に気がついたら？
自分でできるケアや周囲ができるサポートの方法を、働く人のメンタルヘルスに取り組む
山本先生に聞きました。

イラスト 伊藤ハムスター

contents

- P 26 ストレスの基本を知る!
自分自身をストレスから守るために
- P 28 セルフケアにチャレンジ!
仲間のストレスに気づいたら
- P 30 ラインケアにチャレンジ!



指導

山本晴義さん

横浜労災病院
勤労者メンタルヘルスセンター
センター長

心療内科医として診察にあたるだけでなく、講演や無料メール相談を通じて働く人のメンタルヘルスを支援。著書に『ストレス一日決算主義』(NHK出版)など。

ストレスはその日のうちに決算！ 「いい一日だった」と思える毎日を

仕事、人間関係、コロナ禍……。
積み重なるストレスなどのように向き合つたらよいのでしょうか？

ストレスは誰にでもあります。国の調査では、日本の労働者の約6割が仕事への不安やストレスを感じているそうです。ただし、子どもの命を預かるエッセンシャルワーカーである保育者の場合、その割合は8～9割でも不思議ではないと私は考えています。

けれども、「誰もがストレスを抱えているから」と我慢してはいけません。自分のストレスに向き合い、解消していくことがとても大切です。

コロナ禍の「ピンチ」を「チャンス」にして

この一年は新型コロナウィルスという新たなストレスも加わりました。行動も制限され、これまでできたストレ

スを感じると、「身心の不調」としてストレス反応が現れます。このストレス反応を防ぐためのストレス対策が2つあります。一つは健康的なライフスタイルを築くこと。もう一つは、悩みを話せたり助けたりしてくれる「サポート」をもつことです。

サポートも大切です。相手に悩みを吐き出すだけでも、ストレス症状は出にくくなります。家族や同僚など、多くのサポートをもちましょう。

ス解消法が実践できないといふ方も多いでしょう。けれども、ストレスをそのままにとストレスの症状が起こりにくくなるので、一日の中で運動、労働、睡眠、休養、食事の5つの要素をバランス良く取り入れてください。

サポートも大切です。大変な職場も同じです。大変なところ働き方に対する考え方を変えるチャンス。ダウンするまで働いて、ダウンしたらやつと休める……、そんな働き方が当たり前になつてはいけません。一人一人が元気に働くことで、家族も幸せになります。職場も明るくなります。そのためにも、職員みんなでストレスの少ない職場づくりに取り組んでほしいですね。

身の不調」としてストレス反応が現れます。このストレス反応を防ぐためのストレス対策が2つあります。一つは健康的なライフスタイルを築くこと。もう一つは、悩みを話せたり助けたりしてくれる「サポート」をもつことです。

ストレスは誰にでもあります。国の調査では、日本の労働者の約6割が仕事への不安やストレスを感じているそうです。ただし、子どもの命を預かるエッセンシャルワーカーである保育者の場合、その割合は8～9割でも不思議でないと私は考えています。

曜日まで我慢！」などと、平日を「仕事」と「寝る」だけでは過ごすのはもつてのほかです。一日一日、どんな嬉しいことも喜びや幸せを実感して、「いい一日だった」と思

ストレスの基本を知る！

そもそもストレスって何？ どう対処すればいいの？ まずは、ストレスの基本を理解していきましょう。

ストレスって何？

ストレスとは、外部からの刺激を受けたときに生じる心や身体の適応反応のことです。外部からの刺激（ストレス）とはストレス要因のことです。天候や騒音などの環境的なものや、病気や過労といった身体的なものなどがあります。仕事や職場では、仕事の量、仕事の質（内容）、人間関係が主なストレスサードです。

[ストレッサーとストレス反応]



職場でのメンタル不調の予防は3段階！

三次予防

職場復帰の支援、再発の予防

メンタル不調により治療を受けた人が回復したら、円滑に職場復帰するための支援や、再発防止のための支援などを行う。



二次予防

早期の発見と対応で重症化を防ぐ

メンタル不調が疑われるときは、必要に応じて専門家に相談するなどして、早期に適切な対処をして重症化を防ぐ。



一次予防

メンタル不調を未然に防ぐ

セルフケア P 28
メンタル不調にならないよう自己管理をする。

セルフケア P 28

メンタル不調にならないよう自己管理をする。



ラインケア P 30

職場の管理監督者が職員の支援、職場環境の整備などをします。

ストレス対策と予防

ストレス対策では、まずはストレスの要因であるストレスに直接働きかけて、抑え込むことが大事。例えば、「仕事量が多い」ことが要因ならば、仕事の量を減らす。「仕事が難しい」ならば、周囲に教わったり、協力してもうつたりします。それと同時に、自分なりのストレス解消法を実践することも大切です。

この中で特に大事なのが、一次予防。メンタル不調をそもそも起こさないように心がけることです。職場では、「セルフケア（自己管理）」と「ラインケア（職場の管理監督者を中心とした部下の支援や職場づくり）」が一次予防の2つの柱になります。次のページから、この2つの柱について考えていくましょう。

自分自身をストレスから守るために

セルフケアに チャレンジ！

セルフケアで大事なのは、ストレスに気づくこと、誰かに助けを求める事、そして自分なりのストレス解消法をもつこと。ここでは、山本先生お勧めのセルフケアの方法を紹介します。できるだけたくさんの方を実践して、日々のストレスを早めに解消しましょう！

要注意！

アルコール飲料に頼りすぎない！

アルコール摂取は一時的なストレス解消にはなりますが、依存性や耐性があり、飲み過ぎると身体の不調を招くだけでなく、アルコール依存症やうつ病の危険性も高まります。健康な心身を守るためにも、量や飲み方に気をつけましょう。



自然とふれあう

自然とのふれあいはリフレッシュ効果があり、悩みを忘れさせてくれます。川や海、山といった自然豊かな場所でも、身近な公園でもかまいません。出かけるのが難しい場合は、雄大な自然の景色を映像などで見るだけでもOK。ふだん味わえない自然体験ができれば、それだけでも癒されるはず。

「早起き早寝」で十分に眠る

十分な睡眠を取るために、「早寝早起き」よりも「早起き早寝」がお勧め。不安を抱えながら無理やり「早寝」しようと/orするよりも、まず「早起き」をする方が、夜も自然と眠くなるからです。起床時間は、できれば出勤の3時間前を目安に。体に負担をかけないため、休日も同じ時刻に起きるのが理想です。



生き物を育てる

精神疾患の治療にアニマルセラピーが活用されているように、動物とのふれあいは人の心を癒やします。犬や猫に限らず、小動物や金魚などもいいです。また、植物を育てるのもお勧め。何かしらの生き物を世話することで、育てている自分自身も生きているという実感をもてます。



LET'S TRY

ポジティブシンキング！

心に余裕がなくなると、ネガティブな面ばかり見てしまって余計にストレスがたまります。物事の見方や考え方を柔軟に、ポジティブに転換してみましょう。

例えば……

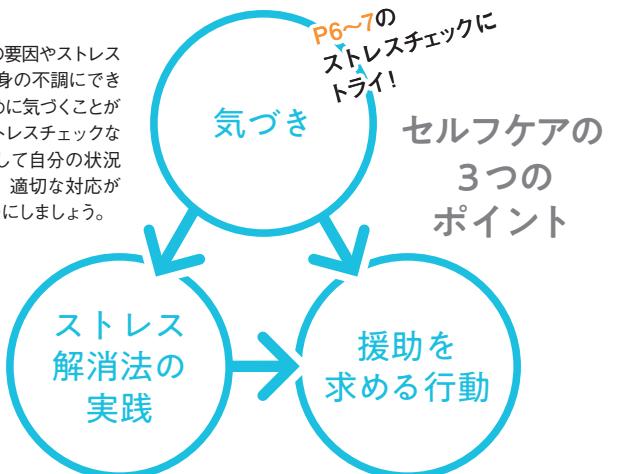
- ★これだけしかできなかった
→これだけできた
- ★○○さんとの考え方が合わない
→○○さんのような考え方もある
- ★失敗てしまった。自分はダメだ
→誰でも失敗はある。次に生かそう

LET'S TRY

ストレス解消法を100個考えよう！

せっかくストレス解消法があるとしても、それができない状況になるとかえってストレスになってしまうもの。解消法は多ければ多いほどベター。試しに、自分ができそうなことを100個書き出してみましょう。「花をめでる」「好きな曲を聴く」など小さなことでも挙げていくと、そのうち20個くらいはきっとすぐに実践できるはずです。

ストレスの要因やストレス状況、心身の不調にできるだけ早めに気づくことが大切。ストレスチェックなどをを利用して自分の状況を把握し、適切な対応ができるようになります。



とにかくストレスを蓄積しない！短時間でも息抜きできること、楽しんで没頭できることなど、自分に合ったストレス解消法で、できるだけ早めに心身をリフレッシュしましょう。



LET'S ストレス 解消！

心を許せる相手と話す

運動習慣をもつのは、生活習慣病の予防になるのはもちろん、心身のバランスを保ち、ストレス対応能力を高める効果もあります。エスカレーターを使わないで階段を使う、ラジオ体操を行うなど、無理せずできることから1日15分程度でOK。ストイックに運動能力を高めるよりも、楽しく体を動かすことを心がけて。



仲間のストレスに気づいたら ラインケアにチャレンジ！

職員をストレスから守るには、園長、主任などが職員の働き方をサポートし、ストレスのない職場づくりに取り組む「ラインケア」が大事。どんなことができるのか、具体的に見ていきましょう。

ストレス軽減のために 職場でできることは？

メンタル不調の原因の多くが、職場や仕事のストレスにあります。職員全員が生き生きとスマーズに仕事に取り組むためにも、ラインケアは重要です。

職場でのラインケアでは、園長や主任など、組織の管理監督者が中心となって、職員の心の健康ケアや支援を行っていきます。職場環境を見直すことがメンタル不調の防止につながることもあるので、協力し合える雰囲気づくりや、職場環境の改善に努めていくことも必要です。

管理監督者は職員とじかに

要注意！

管理監督者自身のセルフケアも忘れずに！

管理監督者が職員のケアをしても、管理監督者自身はケアされにくいもの。自分自身のケアをおろそかにせず、心身を健康に保てるようにならねばなりません。ストレス対策ができる良いモデルになることで、部下も「この職場でよかった」「私も将来、園長（主任）になりたい」と意欲が湧いてきます。

ラインケア 職員とのかかわり方

ラインケアの4つのステップを紹介します。
まずは「相手を見守り、受け入れる」姿勢を忘れずに！

step 1

日頃から見守る

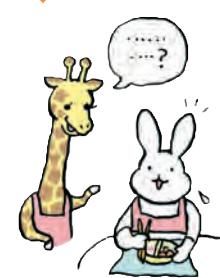


日頃から一人一人を「温かい目」で見守り、小さな変化に早く気づく

日々、職員の様子を見守ることが大事。ただし、職員のミスや良くないところばかり注目していると「冷たい目で見守る」ことになってしまいまます。良いところに目を向けて、言葉にして伝えることが大事です。ふだんから見守ることで、顔色や表情、行動、遅刻、欠勤などの「いつもとは違う」変化にもいち早く気づくことができます。

step 2

声をかける



相談のきっかけをつくるために、「どうしたの？」などの声かけを絶やさない

step 1で職員の変化に気づくことで、「顔色がいつもよりよくないみたいだけど、体の調子はどう？」「いつもと様子が違うみたい？ 何かあったのかな？」などの声かけも自然に出てくるもの。早い段階で対処するためにも、ふだんから声をかけ、職員が相談しやすい雰囲気をつくることが望されます。

step 3

話を傾聴する



相談が始まったら、相手の悩みをじっくり聴き、アドバイスや意見は言わない

話の「聴き方」の主なポイントは、「聴き役に徹する」「相手の言葉を最後までじっくり聴く」、「相手の気持ちを受け止めながら聴く」、「顔を見ながら、目を合わせながら聴く（話す）」です。「大変なことがあったね」、「つらかったね」と受容したり共感したりすることも大切で、批判や評価などは禁物です。

step 4

つなげる・協力する



問題が整理されたら、必要に応じて専門家につなぎ、協力を仰ぎながら問題解決を図る

職員に心配な様子があるときは、管理監督者一人で判断したり抱え込んだりせず、医療機関などへの相談や受診を促しましょう（P32参照）。職場以外の資源によるケアも有効に活用してください。また、医師などのアドバイスも受けながら、職場の環境改善を図るなどの問題解決に向けた取り組みを行っていきます。

うちの園は快適な職場？ 職場環境をCHECK！

次のチェック項目を参考に、園のみんなが生き生きと働ける快適な職場づくりをしていきましょう。

- 出勤・退勤のときにあいさつを交わしている。
- 職員の多くのが、自分の仕事に誇りをもっている。
- 職員同士が気軽に話せている。
- 自分の意見を率直に言える雰囲気がある。
- 自分のミス・失敗を臆せずに言える雰囲気がある。
- 多忙なときや困難な事態があるときは、みんなで協力し合っている。
- 「報告・連絡・相談」の体制が整っている。
- 休憩時間に笑い声が聞こえるときもある。
- 必要な情報が、職員全員に伝わっている。

Q 職員に受診を勧めるには どう声をかけたらいい?

Q いくら信頼関係を築いていても、メンタルの不調を指摘したり、心療内科に行くのを勧めたりするのはNG。大事なのは、相手の気持ちに寄り添い、配慮すること。眼れているか、食べられているかなど、の体の症状をきっかけにして、内科やかかりつけ医につなぎつつ、「今までの元気なあなたと違うから心配しているよ。眠れている?」「一人で行くのが不安なら、一緒に行くよ」などと丁寧にやり取りしましょう。

POINT

職場環境の整備が 一次予防にも 三次予防にもなる

職場環境が改善されなければ、職員が復職しても再発する危険性が。明るく活気ある職場づくりをすることは、再発防止（三次予防）となり、結果的にメンタル不調を未然に防ぐこと（一次予防）にもつながります。

A

いくら信頼関係を築いていても、メンタルの不調を指摘したり、心療内科に行くのを勧めたりするのはNG。大事なのは、相手の気持ちに寄り添い、配慮すること。眼れているか、食べられているかなど、の体の症状をきっかけにして、内科やかかりつけ医につなぎつつ、「今までの元気なあなたと違うから心配しているよ。眠れている?」「一人で行くのが不安なら、一緒に行くよ」などと丁寧にやり取りしましょう。

ラインケア Q & A

職員のメンタル不調に気づいたとき、
また、回復して職場復帰したとき、
サポート面で気をつけたいことは？

Q 職員が復職するときは どうしたらしい？

A

メンタルの病気が治ったからと復職しても、休職前と同じ環境・人間関係のもとで同じ仕事をしたら再発します。身体の病気やけがとは異なり、メンタル不調の場合は、主治の復職許可は参考意見と考え、本人と管理監督者との間で丁寧に確認・調整した上で復職のタイミングを決めましょう。

職場にそもそもそのストレス要因があるなら、仕事量や内容、誰と組むのかなど、管理監督者が一緒に考え、ストレス要因を取り除いた環境を整えて迎えるのが望ましいです。また、復職後も定期的に支援の仕方を見直し、再発予防に努めてください。

保育者を大切にしている園こそ
「よい園」だと思います！

保育者さん、管理監督者の皆さん、一人で悩みを抱えずに相談してください！



悩んだときの相談窓口一覧

相談できる相手がいない、話を聴いてほしい、専門的なアドバイスが欲しいときなどは、気軽に専門機関や相談窓口を利用しましょう。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 「こころの耳」／厚生労働省

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>
心の健康を守る各種情報提供のほか、医療機関や相談機関の案内も掲載。
電話、メール、SNSでの相談もできる。

こころの健康相談統一ダイヤル TEL : 0570-064-556

全国どこからでも電話をかけた所在地（全都道府県・政令指定都市）の、「心の健康電話相談」などの公的な相談機関につながる。

ハラスメント対策の総合情報サイト 「あかるい職場応援団」／厚生労働省

<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>
職場での嫌がらせなどに関する情報を提供。外部相談窓口の案内も掲載。

勤労者を対象とした「ストレスチェック＆サポートシステム」「メンタルろうさい」／ 独立行政法人労働者健康安全機構 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター

<https://www.yokohamah.johas.go.jp/medical/mhc/mentalrosai.html>
インターネットを使ってストレスチェックを受けられる。個人での利用は無料。

勤労者 心のメール相談／ 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター

mental-tel@yokohamah.johas.go.jp
氏名、性別、年齢、居住地（市区町村までOK）、
相談者の立場（本人・家族・その他）、相談内容を記入のうえ、
メール送信すると、24時間以内に山本先生が返信。利用は無料。

この記事は、
保育の質につながるワンテーマ・マガジン
月刊「ほいくあっぷ6月号」(2021年5月1日発売 毎月2日発売)
に掲載した特集「心解きほぐそう！ 保育者のメンタルヘルス」を再編集したものです。

©Gakken

指導 新保庄三 (日本保育者支援協会顧問)
山本晴義 (横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンターセンター長)
イラスト カトウミナエ 伊藤ハムスター 山田美津子
デザイン FROG KING STUDIO

この号については、書店等では販売が終了しておりますが、
学研のショッピングサイト「学研モール」(<https://gakken-mall.jp>) からは
バックナンバーとしてご購入いただくことが可能です。
※在庫が無くなり次第販売終了となりますことをご了承ください。