

第8分科会 設置者・園長・ネクストリーダー部会

ねらい 子どもたちの健やかな成長には、保育者のメンタルヘルスは欠かせない。
保育者の心の健康の保持増進のための職場環境について考える。

指導者 宇部フロンティア大学 教授 高田 晃 様

●長期休職の約7割がメンタル不調者

作業効率が下がり、周囲にも負荷をかける。生産低下につながるデメリット。など

●企業側には、安全配慮が義務づけられている。

↳ 危険予知義務と結果回避義務

●労働者の心の健康保持増進のための指針

4つのケア

- …1、セルフケア
- 2、ラインによるケア
- 3、事業場内産業保健スタッフによるケア
- 4、事業場外資源によるケア

●健康を損なう原因

- 1、身体因性
- 2、心因性…心のストレスがさまざまな不調を起こす
- 3、内因性…生まれつきの器質的なものであり、見逃しがち

●ストレスが脳にダメージを与えて、さまざまな機能障害を起こす。心は、脳の問題。

●職場の3大ストレス

- 1、人間関係
- 2、仕事の量
- 3、仕事の質

※ストレスの感じ方には個人差があるため、受けるダメージは異なる。

●ストレスを受けやすい人…認知の歪み→人間関係が悪化し、悪循環に陥る。

ネガティブ思考←受け止め方を変えよう。

- 1、ソーシャルサポートが得にくい…SOSが出せない
- 2、自己効力感が低い：何をやってもダメだと思っている
- 3、完璧主義
- 4、趣味、興味・関心がない
- 5、精神的回復力（=レジリエンス）が弱い

↓

レジリエンスの高い人

- ・自尊感情が高い…“やればできる”と思っている。
- ・困ったときに支えてくれる人が側にいる←ラインケア
=誰かが話を聞いてくれる=緩衝要因
→管理監督者が、そういう役をやっているかどうか。



●緩衝要因

- 1、上司や同僚の声掛け
- 2、話を聞いてもらえること
- 3、家族の支え＝自尊心の維持

●ストレスチェック…スクリーニング検査

うつ病を見つけるためではなく、あくまでもメンタル不調の未然防止。

↓

適切な対応…課題の理解と明確化、PDCA サイクル、
ソーシャルサポート、リラクゼーション

●うつ病＝心に現われたストレス症状

- ・心のガス欠状態
- ・やる気の喪失
- ・食欲不振
- ・睡眠不足

●新型うつ…たのしいことはやるが、辛いことはできない。

●労働者の心の健康保持増進のための指針

1、1次予防

- ・メンタル不調者を出さない環境を作る。
- ・仕事の量、質、人間関係への配慮。特に、人間関係は影響が大きい。

2、2次予防

- ・メンタル不調者の早期発見。
- ・変化に気づき、声をかける＝相談のきっかけを作る。
- ・不調者を叱らない。
- ・下手なフォローはしない。
- ・仕事に偏りが無いか気を付ける。
- ・体に症状がある場合、病院を進める。

3、3次予防

- ・休職および薬物療法…投薬は1～2年
- ・職場復帰への配慮
- ・職場復帰後、再発の防止

本調子ではないことを理解しておく。

復帰後の自死が多いので気を付けておく。

●26、27代 連合艦隊司令長官 山本五十六 の言葉

やってみせ、言って聞かせて、させてみて、褒めてやらねば人は動かじ。
話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば、人は育たず。
やっている姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず。