

健康支援体制の充実

取組の方向性

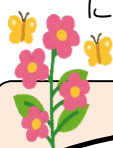
教職員が心身ともに気持ちよく働けるよう、各種の相談事業や健康診断など健康支援体制の充実を図ります。

① こころのコンシェルジュを活用しましょう。

【こころのコンシェルジュ】

○メンタルヘルス対策として、教職員のこころの問題をワンストップで受け止め、適切な支援につなぐ「こころのコンシェルジュ」（ベテラン教職員OB・OG）を県下各地（各教育事務所、福利課）に配置しています。※R3年度から12名体制

○コンシェルジュは各学校を巡回し、学校長や本人と面談、また必要に応じて精神科医等関係機関につないで、こころの問題の解決に努めるなど、休暇・休職回避や職場復帰に向けた支援を行っています。



こんな時には、気軽にコンシェルジュにご相談ください

個人的なことなので、職場の人に相談できない…

家族のことで心配事がある…

仕事のことで相談したいけど、みんな忙しそうで声をかけられない…

人間関係がうまくいかない…

学級経営がうまくいかない 等

夜眠れなくなった…
夜中に目が覚める…
体調が悪い

相談日時：月～金曜日 9：15～17：00

面談方法：(1)巡回相談（コンシェルジュが各学校を巡回し、転入・新採用者、困っている職員、希望者等と直接面談します。）

：(2)来室、電話、メール、文書（来室の場合は、事前にご連絡ください。）

※話をするだけで気持ちが落ち着くことがあります、安心してご相談ください。

あの、、、相談したいんですが…



こころのコンシェルジュ紹介

【小・中学校担当】

中津教育事務所(2名)
0979-25-2212
nakatsu-con@oen.ed.jp
nakatsu-con2@oen.ed.jp

大分教育事務所(2名)
097-506-5930
oita-con@oen.ed.jp
oita-con2@oen.ed.jp

竹田教育事務所
0974-63-2103
taketa-con@oen.ed.jp

別府教育事務所(2名)
0977-67-6411
beppu-con@oen.ed.jp
beppu-con2@oen.ed.jp

佐伯教育事務所
0972-22-1929
saiki-con@oen.ed.jp

日田教育事務所(2名)
0973-23-5131
hita-con@oen.ed.jp
hita-con2@oen.ed.jp

【県立学校担当】

福利課(2名)
097-506-5481
fukuri-con@oen.ed.jp
fukuri-con2@oen.ed.jp

※ご相談・お問い合わせのプライバシー情報は固く秘守します。

② 教職員健康支援センターを活用しましょう。



最近体の調子が…

どんなときに利用するの？

教職員自身がこんな症状を自覚したとき

- 仕事や心配事で眠れない、夜間・早朝に目が覚める
- 仕事のミスが多くなった
- 同僚など、人と会話することに疲れるようになった
- 物事に集中できなくなった
- 仕事が進まなくなった
- 原因不明の身体症状（疲労感・頭痛等）がある
- 食欲がなくなった（味がしない）

管理監督者から見てこんな変化があったとき

- 単純ミスが多くなった
- 表情がなくなった（笑顔が見られなくなった）
- 会話が少なくなった
- 遅刻が多くなった
- ぼーっとしていることが多くなった
- 疲れているように感じる
- いつも一人でいることが多くなった

※「学校現場における管理監督者のための職場復帰支援の手引き」参照



お電話ください！

（健康相談専用電話） 097-506-5475 【保健師とのホットライン】

教職員健康支援センターではどんな相談をしているの？

「こころの相談」 精神科医が面接し、不安や困っていること、辛いことを相談することで、解決方法を一緒に考えていく時間です。必要な場合は、医療機関受診やカウンセリングを勧めることもあります。

「カウンセリング相談」 臨床心理士が面接し、相談者の気持ちに寄り添い（傾聴・受容・共感的理解）、相談者が自ら解決策を導きだすサポートを行います。

※上記の相談は予約制になっていますので、上記の電話番号へご連絡ください。

関係機関が連携して対応した結果、早期回復できた事例

<教諭Aさんの場合>

Aさん：生徒・保護者との関係等で眠れない日々が続いているため、こころのコンシェルジュに相談。

（コシェルジュ） → Aさんと面談後「眠れないことで仕事にも支障が出始めたという話があったため『こころの相談』を紹介したい。Aさんにはセンターに状況を伝えること、センターから連絡がくることについて説明し、承諾済み。」と教職員健康支援センターに連絡あり。

（セター） → コシェルジュからの連絡を受け、Aさんと連絡をとり、相談日について調整。

Aさん：後日、『こころの相談』で精神科医と面接。その結果、治療が必要であると診断されたため、医療機関を受診し、内服治療を開始。

（セター） → 精神科医との面接内容を把握すると同時に、本人了解の下、学校の管理職に対して、相談医の助言を伝え、部活動や分掌業務の負担軽減について依頼。

Aさん：学校で校務分掌を配慮してもらい、服薬しながらではあるが、現在休暇を取らずに勤務ができている。今後も医療機関に通院しながら、徐々に以前の状態に戻していく予定。

（セター） → 取組の結果、本人の体調も回復に向かいつつあるため、引き続き、コンシェルジュと連携して必要に応じた支援を行うことにしている。

③ ストレスチェックを受検しましょう。

ストレスチェックは労働安全衛生法に定められています

「ストレスチェック（⇒ストレス診断）は何のためにするの？」との質問をよく受けます。教職員のみなさんに理解していただけるように、ストレスチェックの目的や活用方法について説明します。

ストレスチェックの目的は？

1. 自分自身を振り返り、心理的な負担の程度（ストレス度）を知る。
2. 定期的に自分のストレス度を知ること、ストレス解消や相談利用等のセルフケアに役立てる。
3. 集団分析結果を職場環境改善のために活用し、働きやすい職場づくりを推進する。

ストレスチェックで高ストレスと判断された

福利課の保健師が個別に連絡します。

1. メールで、福利課保健師から連絡します（定期的に庁内連絡・OENメールをご覧ください）
2. 医師による面接のご利用をオススメすることがあります。ご本人が希望する場合、医師による面接を受けることができます。
3. 必要に応じて、相談事業の紹介もしていますので、気軽にご利用ください。

忙しくてストレスチェックをする時間がない！

1. ストレスチェックは最低年2回（前期・後期）の実施をお願いしています。
2. ストレスチェックはいつでも、何度でも、好きなときに受検可能です。
ただし、5～7月末（義務制は8月末）までに1回、10～12月末（義務制は1月末）までに1回を目安に、各自行ってください。（所要時間：約5～6分）
3. 結果の履歴を見ることができ、自分の過去のストレス度を振り返ることもできます。



ストレスチェックの「コメント欄」から

【事務職員Bさんの場合】

Bさん: ストレスチェックでストレス度が高かったため、保健師からフォローのメールを受信。身体 の健康面でも不安があったため、返信メールで「検査で大腸ポリープがあると言われ、精密検査を勧められたが、怖くて受診に行けない。」と打ち明けた。

センター: 保健師がBさんにOENメール等で不安の内容を聞き取り、医療機関の受診をアドバイス。その後、本人から「気持ちが落ち着いてきたので、受診してみる」との返信あり。

Bさん: 後日、医療機関を受診し、結果に不安は残るものの、受診した事実についてセンターに報告。

センター: 受診したことを労うとともに、結果報告のお願いと治療を要する場合のセンターの支援、協力の用意について伝達。

Bさん: 受診の結果、早期がんの診断であったため、センターに報告。報告のメールには、これまでのセンターとのやりとりを通して、治療に対して前向きになれている現在の心境を綴った。

センター: 早期発見でよかったことを伝えるとともに、Bさんの体調回復のため、今後も引き続き必要に応じたサポートを行うことを伝え、様子を見守ることにしている。

メンタル面のサポートだけでなく身体 の健康に関するサポートを受けるきっかけとなります

ストレスチェックで自分の“こころのSOS”に気づきましょう！

ストレスチェックは、業務評価等とは無関係です！

コメント欄に書かれた内容は、ご本人と福利課保健師しか見ることができません。「誰かに話したいけど…」と思いながらも話せないでいること、相談できないことなどございましたら、お聞かせください。

みなさんがストレスチェックを行うことで、個人へのサポートはもちろん職場環境の改善のためにも活用できますので、積極的なご利用をお願いします！

※小中学校勤務の方は教育行政用パソコンから以下のアドレスを直接入力してください。

(http://e-shindan.oita-ed.jp/e-shindan_ky/default.htm)

県立学校勤務の方はe-オフィスシステムから

「ストレスチェック」→「教育庁・県立学校の方はこちらから」



ストレスチェックを以前ご利用された方で「パスワードを忘れてしまった」という方は、教職員健康支援センター（097-506-5478）までご連絡ください。パスワードの初期化処理をさせていただきます。

初めてご利用される方は、画面の指示に従って好きなパスワードを登録し、ご利用ください。