

自治体における 休職者の状況・背景

(事業開始以前から状況に変化があれば特に記載)

令和6年度までの成果を踏まえ、引き続き/新たに取り組むが必要であると考えられた点

- 令和6年度までの取組を踏まえ、1次～3次予防や労働安全衛生管理体制の充実など基本的な取組の充実・深化、これまでの成果を持続可能で実効性のある取組として県内他市町村及び全国展開できる形で取りまとめる。
- 相談や研修の実績が不十分であるため、「スマートフォンを利用する『セルフチェック』の導入」、「新規採用教員に対する保健師等による面談」に新たに取り組む、事業の学校現場への浸透、相談件数増加に繋げる。
- 保健師等配置市教委との意見交換及び「市町村教委労安活性化会議」開催、関係者会議でまとめたメンタルヘルス対策等に関する提言の発信により、事業の成果等の横展開と労働安全衛生管理体制の充実を図る。

沖縄県の教育職員の精神疾患による休職者（令和6年度「公立学校教職員の人事行政状況調査」）

○現状 令和6年度：247人（在職者比率1.56%）令和5年度：268人（在職者比率1.69%）

○傾向 近年増加傾向（令和4年度229人、令和3年度199人、令和2年度188人）

・校種別人数 市町村立学校の人数が多い

令和6年度 小学校121人 中学校59人 高等学校45人 特別支援学校22人

令和5年度 小学校125人 中学校66人 高等学校52人 特別支援学校25人

令和4年度 小学校 94人 中学校62人 高等学校49人 特別支援学校24人

令和7年度 of 取組計画

令和6年度までの取組の充実・深化を図るとともに、これまでの取組成果を持続可能で実効性のある取組として県内他市町村を始め、全国展開できる形で取りまとめる。

- 1 一次予防、二次予防に関する取組
 - 産業医、保健師等による相談体制の整備【継続】
 - スマートフォンを利用する「セルフチェック」の導入【新規】
 - 新規採用教員に対する保健師等による面談【新規】
 - セルフケア研修、ラインケア研修の実施【継続】
- 2 三次予防に関する取組
 - 復職の支援【継続】
- 3 労働安全衛生管理体制の整備及び労働安全衛生管理の取組の活性化【継続】
- 4 学校における働き方改革と一体となった取組【継続】
- 5 調査研究事業と関連した取組
 - 「市町村教委保健スタッフミーティング」（保健師等配置市教委意見交換）の開催【継続】
 - 「市町村教育委員会労安活性化会議」の開催【新規】

※次頁以降は、モデル事業における取組を中心に記載する。

令和7年度の取組事項と成果 — 1次予防、2次予防について—

令和7年度の取組内容

■産業医、保健師等による相談体制の整備【継続】

○概要：那覇市立学校の教員が専門家（医師、保健師、公認心理師）にオンラインやメールで相談が出来る相談窓口「メンタルクラウド」のサイトを令和7年7月11日に開設。

○取組実績：相談件数8件（2月26日時点） R6：9件 R5：1件

■スマートフォンを利用する「セルフチェック」の導入【新規】

○概要：セルフケアの充実を図るため、各職員のスマートフォンから、自身の食欲、睡眠、疲労等の状態に関する設問に回答することで、心の健康状態を判定（青、黄、赤の三段階）することができるシステム（「セルフチェック」）を導入する。※セルフチェックの判定に応じメンタルヘルス相談に繋がることも可

○取組実績：9月1日利用開始、利用件数：1,024件（2月26日時点、青信号740件、黄信号253件、赤信号31件）

■新規採用教員に対する保健師等による面談【新規】

○概要：新規採用教員（80名）に対し、9月中旬から12月中旬にかけて、那覇市の委託先の民間企業の保健師が困りごと等の面談を行う。※メンタルヘルス相談に繋がることも可

※セルフチェックの判定に応じメンタルヘルス相談に繋がることも可

○取組実績：9月29日に学校への案内開始、面談実施済人数65人（2月26日時点、実施率81.3%）

取組による成果

■産業医、保健師等による相談体制の整備について

○相談件数は依然として少ない。

《参考》調査研究事業とは別事業で那覇市教委が配置する産業医に対する相談対応件数：194件（2月28日時点、R6年度：165件）

○産業医等による対面の相談など既存の仕組みを利用することも有用であることが把握できた。

取組に当たって直面した課題、工夫した点

▲課題

・活用実績が少ない。

○工夫した点

・LINE活用、名刺大のメンタルヘルスカードの配布により、相談窓口へのアクセスが簡便となるようにしたほか、セルフチェックや新規採用教員面談から相談に繋ぐことも可能とした。

※セルフチェックで工夫した点

・短時間で実施できる簡易な質問内容とした。

・自身の心の健康状態の把握を習慣化するため、毎週・毎月の職員会議等で教員全員に実施してもらうよう学校に呼び掛けた。

・学校間の比較ができるよう、学校ごとに実施結果が把握できるようにした。

令和7年度の取組事項と成果 — 1次予防、2次予防について—

令和7年度の取組内容

■セルフケア研修の実施【継続】

○概要：ヘルスリテラシー向上及びメンタルヘルスの理解促進のため、メンタルクラウド相談および復職支援担当の保健師を講師として、全教員を対象に、①1回15分程度の研修動画をYouTubeで毎月配信、②指導が困難な児童生徒への対応に関する動画を配信。

①の実施状況（2月26日時点）

・2月分まで配信、視聴回数1,033件（月平均147.6件）

②の実施状況

・8月26日視聴開始、視聴件数283件

■ラインケア研修の実施【継続】

○概要：全校の管理職を対象に60分程度のラインケア研修をオンラインで開催

○第1回（9月17日開催）テーマ：「那覇の教職員のメンタルヘルス改善の現状」

・講師：株式会社Avenir 代表取締役 刀禰真之介 接続件数：61回線

・研修後アンケート結果の主なもの（回答数：80件）

研修の満足度→「非常によかった」、「よかった」71件（88.8%）

研修の理解度→「理解できた」、「ある程度理解できた」80件（100.0%）

研修内容の実践→「とても思う」、「まあ思う」78件（97.5%）

○第2回（12月18日開催）テーマ：「管理職むけマネジメントケア」

・講師：講師：三宅 琢（産業医、㈱Studio Gift Hands代表）接続件数：51回線

・研修後アンケート結果の主なもの（回答数：93件）

研修の満足度→「非常によかった」、「よかった」91件（97.8%）

研修の理解度→「理解できた」、「ある程度理解できた」93件（100.0%）

研修内容の実践→「とても思う」、「まあ思う」90件（96.8%）

取組による成果

■セルフケア研修

○8月分から2月分までの視聴件数は1,033件で、月平均では147.6件と、令和6年度の月平均視聴件数を上回っている。3年間を通じた取組による周知、動画の内容と現場のニーズの合致の結果、視聴件数が増えていると考えられる。

《参考》セルフケア研修 過去実績

・R6年度 配信期間：7月～3月

視聴件数合計…1,298件（月平均144.2件）

・R5年度 配信期間：11～3月

視聴件数合計…388件（月平均 77.6件）

■ラインケア研修

○第1回、第2回とも、アンケート結果では、研修の満足度・理解度、研修内容の実践について肯定的な回答が概ね9割に達し、学校現場のニーズに沿った研修を実施できた。

取組に当たって直面した課題、工夫した点

○工夫した点

■セルフケア研修：①毎月配信する研修動画は、多くの教員が都合が良い時に閲覧できるよう、オンデマンド配信かつ15分程度と簡潔にした。②過去の相談窓口への相談内容を参考に、ニーズがあると思われる研修動画を毎月配信分とは別途作成・配信した。

■ラインケア研修：管理職が困っていることへの解決の一助となるような内容とする。

令和7年度の取組事項と成果 — 3次予防について —

令和7年度の取組内容

■復職の支援【継続】

○概要：委託先の産業医、保健師等の専門職が休職者等及び管理職に対し、①休職中・復職前の面談、②ICTを活用したリワークプログラムの活用促進、③復職後のフォローアップ、などの支援を行う。

・流れ：委託先保健師、管理職、那覇市教委と支援方針会議開催→管理職、本人との調整を踏まえ委託先保健師から支援の意向確認等の連絡→復職の支援開始

○進捗状況

①休職中・復職前の面談

・対象者：39人（令和8年12月末時点の病気休暇取得者及び休職者）

・初回面談実施済み：24名（2月26日時点）

②ICTを活用したリワークプログラムの活用促進

・7人リワーク実施中（2月26日時点）

③復職後のフォローアップ

・対象者：10人（令和6年度の本取組で支援し令和7年度に復職した者）

・面談実施済み：9人（実施率90.0%）

※10人中1人再休職

取組による成果

○「休職中・復職前の面談」について、面談の際、面談対象者が回復初期なのか復職準備が可能な段階にあるのかなど、面談を行う保健師が面談対象者の心身の状態の見立てを行っており、面談対象者、その管理職及び教育委員会事務局が、復職に向けた対応ができる状態にある・復職にはまだ時間を要するといった判断に資する情報を把握することができた。

○「復職後のフォローアップ」について、対象者10人はほとんど再休職していないことから、保健師等の専門的人材の関与による復職の支援の有効性は一定程度確認できた。しかしながら、1人は再び休職しており、今後ある程度の期間引き続き勤務状況に留意する必要がある。

○支援を受けた休職者本人からの感想（抜粋）

・自分の気持ちを受容されることで安心感を得、孤独感が減少した。

・休職要因に対して一人では気づくことが出来なかったことを気づくことが出来た。

取組に当たって直面した課題、工夫した点

▲課題

・休職者の意向により、全ての休職者に対し復職の支援は行っていないが、休職者の状況把握等の観点から、可能な限り全ての休職者を支援することが望ましい。

○工夫した点

・円滑な復職の支援のための連携強化として、那覇市教育委員会担当、受託者所属保健師、学校の管理職の三者で支援方針会議を開催することとした。

・休職者本人の状況、学校の管理職との連携に配慮して支援に取り組む。

令和7年度の取組事項と成果　－その他の取組について－

令和7年度の取組内容

■労働安全衛生管理体制の整備及び労働安全衛生管理の取組の活性化【継続】

○概要：各学校の労働安全衛生管理の取組の活性化を図るため、那覇市の委託先民間企業の保健師等及び那覇市の担当者（保健師、行政職）が、オンラインや学校訪問等により学校の状況のヒアリング、理解啓発及び支援等を行う。※産業医配置事業受託者（調査研究事業とは別の民間企業）とも連携・協働して、衛生委員会開催支援や労働安全衛生管理の理解啓発を行う。

- ・訪問対象校：那覇市立小中学校（全53校）中、産業医非選任校32校
- ・訪問者：委託先の保健師または公認心理師（必要に応じて市教委保健師も同席）

・ヒアリング対象者：管理職、学年主任等

・実施内容（案）：学年主任等からのヒアリング（1回15分程度）、衛生委員会（イメージ）の効果、健康について話すこと・コミュニケーションの大切さに関するミニセミナー 等

○取組実績

- ・11月に32校中31校を訪問しヒアリング等を実施（1校は都合がつかず未実施）

取組による成果

○学校訪問（ヒアリング）結果の概要

- ・教職員の心身の健康状態は「悪い」「普通」の合計が5割を超え、健康面に関する課題としては「長時間労働」、「メンタルヘルス不調者の増加」、「業務量の偏り」を挙げる意見が多く、生徒指導・児童対応、保護者対応、若年層の負担を挙げる意見もあった。
- ・一方、職場の雰囲気は良好、職場のコミュニケーションも円滑であるとの割合が高く、健康面への課題への対応についても、業務改善に関する校内研修の実施のほか、職員間での課題共有、学年を超えた組織体制の構築、管理職・先輩・同僚が話を聞く、という意見があること、教職員の健康等について話し合う場を何らかのかたちで設けているとの回答の合計が約9割で、話し合いの場の実効性も「実効性がある」、「ある程度実効性がある」の合計は7割を超えるなど、職場内のコミュニケーションの機会設定や円滑化に努めていることが窺える。
- ・メンタルヘルス対策等について「日常的に意識している」、「多少意識している」の合計は6割を超え、一定程度の浸透がみられるが、調査研究事業の取組の認知度について、相談窓口の利用、復職の支援の認知度は低く、利用したことがない理由について「情報がどこにあるかを明確にし、分かりやすく周知することが必要」、「直接話を聞く機会がサービスを知るきっかけになった」等の意見があった。
- ・職場の雰囲気、健康状態、話し合いの場に関する質問など、小学校と中学校で差がある項目があった。
- まとめ
 - ・長時間労働などの課題はあるものの、職場の雰囲気は良好と感じている割合は高く、コミュニケーションの機会設定や円滑化に努めていることが窺える。
 - ・調査研究事業の取組の利用が少ないことに関し、情報を受け取りやすいかたちで届ける工夫が必要。
 - ・小学校と中学校で回答にギャップがあり、その分析、対応が必要。

取組に当たって直面した課題、工夫した点

○工夫した点

- ・多忙である学校現場に対し、限られた時間で必要な情報を伝える・聞き取ることに留意した。

令和7年度の取組事項と成果 – その他の取組について –

令和7年度の取組内容

■「市町村教委保健スタッフミーティング」（保健師等配置市教委意見交換）の開催【継続】

○概要

- ・目的：教職員の労働安全衛生管理、メンタルヘルス対策を担当している保健師、看護師等の専門職を配置している市町村教育委員会等と、小中学校の労働安全衛生管理、メンタルヘルス対策について情報共有及び協議等を行うことにより、取組の充実を図る。
- ・参加市町村：7市（うるま市、沖縄市、宜野湾市、浦添市、那覇市、豊見城市、宮古島市）

○進捗状況

①第1回：令和7年7月31日開催

- ・主な内容：令和6年度からの人事異動を踏まえた顔合わせ、令和6年度調査研究事業の成果等の情報共有を行った。

②第2回：令和8年2月10日開催

- ・主な内容：長時間勤務、定期健康診断、休職者への対応に関する情報共有等を行った。

取組による成果

- 教職員を担当する保健師、看護師は、1名のみの配置であり、学校や教職員のメンタルヘルス対策等の進め方等に悩みがあることから、他市の事例は大変参考になる、との反応があった。
- 第2回は保健師等が配置されていない4市に参加を呼びかけ、2市（石垣市、糸満市）が参加。2市からは、労働安全衛生やメンタルヘルス対策に取り組むにあたり参考になったとの前向きなコメントがあった。

取組に当たって直面した課題、工夫した点

○工夫した点

- ・市町村は人員、財政規模及び必要な取組が異なると考えられることから、参加市町村の拡大については、現行の参加者と同規模である、保健師等を配置していない市に参加を呼び掛けることとした。

令和7年度の取組事項と成果 – その他の取組について –

令和7年度の取組内容

■「市町村教育委員会労安活性化会議」の開催【新規】

○概要

- ・目的：市町村立小中学校における労働安全衛生管理に関し関係者間の情報共有及び協議等を通して全県的な取組の更なる活性化を図る。
- ・設置時期：令和7年7月

○取組実績

- ①第1回各地区会議：県内の6つの教育事務所ごとに、当該教育事務所とその所管市町村の労働安全衛生管理担当者を対象として、令和7年7月から8月にかけて開催。
 - ・主な内容：働き方改革とメンタルヘルス対策の必要性、労働安全衛生管理の体制整備や具体的取組、復職支援プログラムの周知・実施について、情報共有や協議等を行った。
- ②第2回全体会議：全教育事務所、全市町村の担当者を対象に、令和7年11月13日に開催。
 - ・主な内容：行政説明（メンタルヘルスケア、復職支援プログラム、業務量管理・健康確保措置計画）、市町村の好事例紹介、グループ協議（テーマ「これから取り組みたいこと」）

取組による成果

- 調査研究事業の成果、県立学校や他市町村教委の取組事例を提供することで、市町村教委の取組を支援することができた。
- 会議を県が設定することで、市町村教委間で連携する機会となった。
- 他市町村教委の取組などを知ることで、市町村立学校の教職員に対する労働安全衛生管理やメンタルヘルス対策を自分事としてとらえ取組を推進する機運を醸成することができた。
- 第2回全体会議の参加者からは、「他の市町村教育委員会の取組等を把握でき大変参考になった。」や「県教育委員会と市町村教育委員会が一体となって連携・協働する良い機会となった。」、「来年度も開催して欲しい」等の意見が出され、概ね高評価であり、県教育委員会として、ねらい通りの取組を実施することができた。

取組に当たって直面した課題、工夫した点

▲課題

- ・特に、小規模または離島・過疎地域の市町村教委における、教委事務局の人員体制と産業医など事業場外資源の不足。

○工夫した点

- ・円滑な会議進行、困りごとに寄り添った会議内容とするため、協議したいこと、質問したいことを事前に市町村教委に確認した。
- ・「これならできそう」、「この内容なら会議に参加してよかった」と市町村教委が感じるような内容とすることを心掛けた。
- ・市町村教委だけではなく、教育事務所にも加わってもらうことで、圏域ごとの業務改善の取組など既存の流れとの整合、連携を図ることとした。

事業の成果まとめ

令和5年度～令和7年度の取組による成果まとめ

○総論（成果）：メンタルヘルス対策では、「労働安全衛生管理の活性化」と「教職員の理解啓発」が必要。その取組の推進には保健師等の専門的人材の活用が有効となる。

●相談、研修、復職の支援、労働安全衛生管理の活性化などメンタルヘルス対策の基本的な取組も一定の効果がある。

・R6教員アンケート

「本事業実施の二年間で、メンタルヘルスに関する自身の意識・関心が高まりましたか？」

⇒約7割(73.5%)が「とても高まった」「ある程度高まった」と回答。

「本事業実施の二年間で、メンタルヘルスに関する職場全体の意識・関心が高まったと感じますか？」

⇒回答の約7割(69.6%)が「とても高まった」「ある程度高まった」と回答

・衛生委員会開催率

⇒R5：49.5% R6：64.0%

・ストレスチェックの受検率（別事業）

⇒R4：25.4% R5：64.0% R6：79.3% R7：87.5%

●メンタルヘルス対策に関する体制の整備だけではなく、教員自身のメンタルヘルスケアの重要性の周知も必要。

・R5教員アンケート

メンタルヘルスの相談窓口について、65%が「知っている」と回答したが、利用したいかについては47%が「わからない」と回答

・R7職員数50人未満学校ヒアリング

メンタルヘルス対策等について「日常的に意識している」、「多少意識している」の合計は6割を超え、一定程度の浸透がみられるが、調査研究事業の取組の認知度について、相談窓口の利用、復職の支援の認知度は低い

⇒メンタルヘルス不調の際、早期の適切な行動をとれるようメンタルヘルスに関する理解啓発が必要。

●保健師等の専門的人材がメンタルヘルス対策に関与することが有効。

・保健師、産業医を活用した取組

⇒委託先の保健師による、①相談対応 R5:1件 R6:9件 R7:8件 ②研修動画月平均視聴件数 R5:81.8件 R6:144.7件 R7:147.6件 ③復職の支援（支援者数）R5:3名 R6:19名 R7:24名

⇒委託先の産業医を講師としたラインケア研修の満足度（「非常に良かった」、「良かった」の回答）R7:97.8% R6:97.5% R5:90.3%

・保健師が学校と産業医等とのつなぎ役となることも有効

⇒那覇市教委配置(別事業)の産業医に対する相談件数 R6：165件 R7：194件（2月28日時点）

⇒那覇市教委配置の保健師からなどの労働安全衛生管理の理解啓発資料の作成・配付・周知

事業の成果まとめ

令和5年度～令和7年度の取組による成果まとめ

○各論				
テーマ	課題	取組の目的 (期待する効果)	取組内容と工夫ポイント	成果
相談、研修、復職の支援、労安体制の活性化	・1次～3次予防とその前提となる労働安全衛生管理を行う体制が不十分	・メンタルヘルス対策の基本となる1次～3次予防（相談、研修、復職の支援）、メンタルヘルス対策の前提である労働安全衛生管理体制の整備を実施しその効果を検証	・1次～3次予防の取組については委託先の専門的人材を活用 ・労働安全衛生管理体制について、別事業で必置校全校に産業医を配置、衛生委員会の開催方法等を助言	・1次～3次予防の取組について、相談件数や研修動画視聴件数は少ないものの、労働安全衛生管理体制整備については取組の前進が見られ、教員アンケートでもメンタルヘルスや労働安全衛生に対する意識が高まった、との回答が得られた。 産業医への相談 R7:194件(2月28日時点) R6:165件 衛生委員会開催率 R6:64.0% R5:49.5% ストレスチェック受検率 R7:87.5% R6:79.3% R5:64.0% アンケート(R6) メンタルヘルスに関する自身の意識・関心について約7割が「とても高まった」「ある程度高まった」と回答
メンタルヘルスに関する理解啓発	・教員は児童生徒対応等を優先し自身の心身の健康が後回しにされがち	・メンタルヘルスに関し、自ら適切な対応を取れるよう、理解啓発を行う	・名刺大カードやリーフレット配布、LINE活用、セルフチェック及び新規採用教員面談を新たに実施	・相談や研修の件数はある程度増加 相談対応 R5:1件→R7:8件 研修動画 R5:81.8件→R7:147.6件 ・メンタルヘルス対策等の体制を整備するのみではなく教員の理解が深まるよう取り組むことが必要であるとの示唆が得られた。 R5教員アンケート：メンタルヘルスの相談窓口を65%は「知っている」が、47%は利用したいかは「わからない」 R7職員数50人未満学校ヒアリング：メンタルヘルス対策等について「日常的に意識している」、「多少意識している」の合計は6割を超え、一定程度の浸透がみられるが、調査研究事業の取組の認知度について、相談窓口の利用、復職の支援の認知度は低い

事業の成果まとめ

令和5年度～令和7年度の実施による成果まとめ

〇各論				
テーマ	課題	取組の目的 (期待する効果)	取組内容と工夫ポイント	成果
教育委員会事務局における専門的人材の活用	・行政職だけでは迅速、専門的視点からの対応が難しい	・専門的知見を活かした教員の支援	・令和6年度から、那覇市教育委員会事務局に担当保健師を1名、設置が必要な全校へ産業医を配置。委託先の保健師、産業医とも連携。	・市教委事務局に配置された保健師によるメンタルヘルス対策等の企画立案と実施、産業医との連携により、専門的知見を活かした説得力のある学校の支援を展開することができた。 委託先の産業医を講師としたラインケア研修の満足度：3年間とも90%以上 那覇市の保健師と委託先の保健師による復職の支援：休職者の不安、管理職の負担感軽減

事業の成果まとめ

本事業が終了した後のメンタルヘルス対策の取り組み方

【総論】（今後の取組方針）

○教員のメンタルヘルス対策について、

・調査研究事業においては、

①学校外資源を活用した支援体制の整備（教育委員会事務局への相談窓口の設置、ICTや専門的人材の活用など）

②教職員自身のメンタルヘルスカに関する理解啓発（衛生委員会等を核とした学校内における労働安全衛生管理の活性化）

の2つの柱の取組を行ってきたが、それらの取組により、産業医や保健師等への相談件数、セルフケア研修の視聴件数が増加するなど、教員への理解啓発、周知の漸進が見られた。

・今後、メンタルヘルス対策を進める上では、学校外資源を活用した支援体制の整備、教職員自身のメンタルヘルスカに関する理解啓発に関する取組を着実に実施することが必要である。

○学校外資源の活用に関し、業務委託はマンパワーや民間事例導入の点で有効と考えられるが、学校との関係性構築が難しく調整等に時間を要するという課題もある。今後の取組については、自らの学校の状況に応じた取組を市町村が取捨選択し実施していく、という観点が必要である。

○市町村教育委員会は、市町村立学校職員の労務管理を担うという役割・責任に基づき地域や学校の実情等に応じた持続可能な取組を実施することが必要である。令和8年度以降、沖縄県教育委員会においては、「市町村教育委員会労安活性化会議」や「市町村教委保健スタッフミーティング」の開催、「市町村立学校教職員メンタルヘルス対策推進支援」の取組等により、各市町村が自走していけるよう支援していく。

【1次・2次予防】＜新規/強化＞

○那覇市教育委員会

・事務局に令和6年度に配置された保健師1名に加え、令和8年度は保健師を1名増員し、メンタルヘルス対策の情報提供など1次予防の取組、訪問・対面を重視した相談対応など2次予防の取組の充実を図る。

○市町村教育委員会全体

・沖縄県教育委員会により、「市町村教育委員会労安活性化会議」や「市町村教委保健スタッフミーティング」の開催により、調査研究事業の成果等の共有、その他の好事例の情報提供や意見交換等を行い、「市町村立学校教職員メンタルヘルス対策推進支援」により、専門的知見を有する団体等を活用した市町村が取り組む体制整備、研修実施等の取組を支援する。

【3次予防】＜新規/強化＞

○那覇市教育委員会

・モデル事業の知見を活かし、Zoom等オンラインを活用した面談等、様々な方法で休職者の支援を継続する。

○市町村教育委員会全体

・「市町村教育委員会労安活性化会議」や「市町村教委保健スタッフミーティング」、「市町村立学校教職員メンタルヘルス対策推進支援」により、3次予防の取組を支援する。

【メンタルヘルス対策の推進体制】

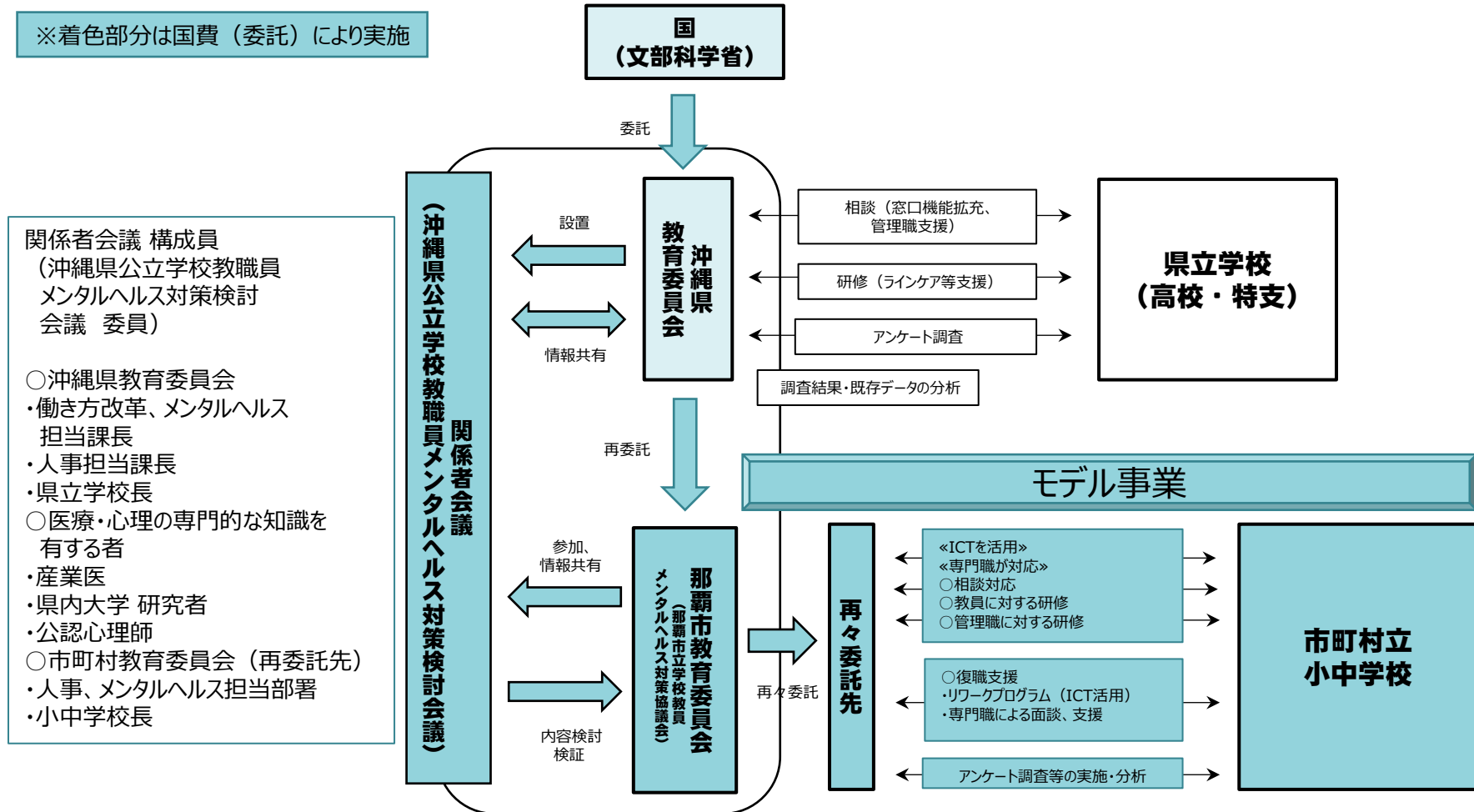
・那覇市教育委員会学校教育課を中心とした体制（目的：担当部署の明確化）

・沖縄県教育庁働き方改革推進課、学校人事課、教育事務所と連携（目的：メンタルヘルス対策・働き方改革に関する情報の提供、復職の支援の円滑化）

・教育委員会事務局に保健師を首長部局からの人事交流の形で任用（目的：労働安全衛生の観点からの教職員支援の質の向上）

以下、参考資料

1 公立学校教員のメンタルヘルス対策に関する調査研究事業 実施体制図（沖縄県、那覇市）



2 学校への配布資料（「産業医、保健師等による相談体制の整備」（スマートフォンを利用する「セルフチェック」の導入）関係） （1）ー①オンライン相談窓口「メンタルクラウド」、「セルフチェック」リーフレットの配付

○「メンタルクラウド」周知リーフレット

令和7年度 公立学校教員のメンタルヘルス対策に関する調査研究事業

那覇市教員向け 専門職によるオンライン相談窓口「メンタルクラウド」

LINEで
相談予約！
LINE

こんなお悩みの 相談受けています

自分の事

仕事の事

その他
家族の事
(子育て、介護)

- ☑ 日曜の夜になると気持ちが前向きにたれない
- ☑ ここ2週間くらい睡眠時間がいつもより短い
- ☑ 児童 / 生徒への対応の仕方で困っている
- ☑ 同僚との関係で悩んでいる
- ☑ 具体的な対応事例も交えながら解決に向けて話をしていきます

医師(産業医含む) / 保健師 / 公認心理師などの専門職が対応します
※ 相談内容は非公開ですので、安心して相談できます ※ 平日夜間や土日も相談可能です

相談予約のほか、皆さんの健康を維持するための
耳より情報、お役立ち動画の視聴も
すべてLINEから一括で行えます

1 LINE公式
アカウントを登録する

QRコードから登録する

友達→友達追加→QRコードを選択してカメラでQRコードをスキャンしてください

登録したことで個人を特定されることはありません

2 利用を開始する

LINE公式アカウントの専用メニューから希望のサービスを選択してください。
相談の場合は、「メンタルクラウド」を選択してください。
また、健康に役立つ研修動画の視聴もLINE公式アカウントより利用できます。

メンタルヘルスに関連したお役立ち情報などが届きます

LINEが使えない方はブラウザ版をご利用ください

QRコード: 472201201
<https://m-cloud.alps.life/educational/>

【問い合わせ】 株式会社Avenir (☎03-6277-8590) / 那覇市教育委員会 (☎098-917-3506)

○「セルフチェック」周知リーフレット

令和7年度 メンタルヘルス対策事業

いまのあなたの心の健康度を 簡単セルフチェック

「食事」「睡眠」「余暇」に関わる
5問の簡単な質問で自身の状況を確認

QRコード
472201201

3つの視点でチェック

食事

睡眠

余暇

栄養バランスや食欲の変化は、心身のコンディションに影響します。

睡眠の質・時間の変化は、メンタル不調のサインとなることがあります。

「楽しめない」「集中できない」などの変化に気づきましょう。

チェック後に変化を感じたら

- ☑ 信頼できる人に話す
- ☑ 無理せず一息つく 公式LINEにて定期的にセルフコンディショニングの情報を配信します
- ☑ 専門家に相談する セルフチェック結果から簡単に申し込みができます

あなたの「いつもと違う」に早く気づくことが、こころの健康を守る第一歩です。

公式LINEからも利用が可能です！

QRコードを読み取って、LINEからスタート！

友達→友達追加→QRコードを選択してカメラでQRコードをスキャンしてください
※登録したことで個人を特定されることはありません

【問い合わせ】 株式会社Avenir / 那覇市教育委員会

2 学校への配布資料（「産業医、保健師等による相談体制の整備」（スマートフォンを利用する「セルフチェック」の導入）関係） （1）ー②「メンタルヘルスカード」の配付（メンタルクラウド、セルフチェックの周知）

○カード表面

那覇市立小中学校教育職員対象

メンタルヘルスカード

心と体の調子、気づけていますか？

このカードは、教職員の皆さまが自身の健康づくりに役立てていただけるように、不調の早期発見や相談、予防、学びにつなげるサポートツールです。いつでも、どこでもLINEで気軽にご活用いただけます。

公式LINEに登録してご活用ください！

QRコードを読み取って、LINEからスタート！

友達→友達追加→QRコードを選択してカメラでQRコードをスキャンしてください

※登録したことで個人を特定されることはありません

令和7年度 公立学校教員のメンタルヘルス対策に関する調査研究事業



○カード裏面

公式LINEでできること

外部専門家への相談窓口(メンタルクラウド)	セルフチェック
産業医・保健師・公認心理師にオンライン相談やメール相談ができます LINE経由で相談が可能	「最近の調子は？」 かんたんチェックで早めの気づきを
学校コード:472201201 ※ 同意なく相談内容が職場等へ漏れる心配はありません(守秘義務)	研修動画の視聴 メンタルヘルスに関する短時間で学べる動画を配信
セルフコンディショニング情報の配信(週1回) 保健師や産業保健専門職から、ストレスケアや生活改善のヒントをお届け	

2 学校への配布資料（「復職の支援」関係）
(1)ー③「療養のしおり」の作成

○表面

5.長時間労働による健康障害防止措置

時間外労働による脳・心疾患及びメンタルヘルス不調の健康障害の発症を予防するため、時間外労働時間が80時間以上ある職員には産業医の面談の案内があります。
(80時間を超えなくても、長時間労働で健康上の懸念がある場合、所属長より声掛けがある場合もあります。)

自分の疲労度をチェック！

所属長より長時間労働にあたることを通知

「疲労蓄積度健康相談希望確認シート」を記載

面談希望あり

産業医面談へ後日案内

【参考】時間外労働と脳血管疾患・虚血性心疾患との関連について
医学的知見をもとに推定した、時間外労働時間（1週当たり40時間を超える部分）と脳血管などの脳血管疾患や心臓病などの虚血性心疾患の発症などの健康障害のリスクとの関連性について示した図

時間外労働時間	月あたり以内	時間の増加とともに健康障害のリスクは徐々に高まる	月100時間または2～6か月平均で90時間を超えると	高い
健康障害のリスク	低い			

参考資料：労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストより

ワンポイント
リラクサスアドバイス

自分のストレスの現れ方(ストレスサイン)を知っておく、休息を取る、気分転換のタイミングが分り、早めに自分をケアしてあげることができます。あなたほどのタイプ？

□身体に出やすいタイプ

胃炎、自律神経失調症、耳鳴り、肌荒れなど
→体を動かす、ほぐす(マッサージ、ストレッチ、お風呂など)

□気持ちに出やすいタイプ

気持ちの落ち込み、不安、緊張、無気力、感情の不安定など
→景色を眺めたり、ゆったりと過ごす、ノートに気持ちを書き出して、信頼できる人に話を聞いてもらう

□行動に出やすいタイプ

過食や拒食、お酒やたばこの量が増える、攻撃的になるなど
→体を動かす、運動で発散が効果的。軽い運動など体を動かして気分を切り替えてみる

な
は
し
教 職 員 の
健 康 づ く り 情 報

保存版

6. 休職中・復職後の支援

令和6年8月から、心の不調による休職者への支援(復職支援)が開始しています。
休職中の体調確認や休職中の過ごし方のアドバイス、不安への対応などを保健師がオンライン等で行います。心身の調子が整ってきたらリワークを利用することもおすすめです。リワークでは生活のリズムを整えたり、体力づくり、ストレスへの対処法等をじっくり学ぶことができます。
復職の時期が決まってきたら、復職前に「復職プログラム」を活用しましょう。急な環境の変化は心身にも負担が大きくなります。下記の図のように復職プログラム等を活用することで復職をスムーズにできます。
※休職者は復職の際【産業医面談】が必要となります。

リワークや復職プログラムで復職へのステップを小さく
産業医のステップを小さく
リワークを活用し段階を踏んでい
がると心身の負担は大きく減ら
ます。また復職後も安心して働け
るよう、ストレスへの対処方法を学べ
るのもリワークの大きなひとつです。

リワークや復職プログラム
休職
復職

チラシについて

不明な点があればお気軽にお声掛けください

那覇市教育委員会
学校教育課
TEL 917-3506（内2624）

いちばん早くて簡単(5分)
簡単セルフチェック

ストレスチェック

疲労蓄積度チェック

○裏面

1. 相談窓口

■仕事や家庭の事、ご自身の体や心のことで困りごとはありませんか？話すことで気持ちが落ち着いたり、アドバイスももらえることもあります。
ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

○メンタルクラブ

保健師・産業医・保健師・公認心理士がオンラインで対応

・那覇市教員対象
・平日夜間や土日とも相談できます。
・相談内容は非公開。安心して相談できます。

【相談例】
・児童・生徒への接し方で困っている
・子育てや介護・家族関係の悩み
・心身の不調、こどもや大人の発達に関する相談 等

○那覇市教育委員会の「健康相談」

「産業医による健康相談」
・産業医 城所貴先生、仁井田りち先生による健康相談を行っています(対面)。
【保健師への相談】
・電話・対面(学校への訪問含む)で相談できます。「産業医に相談までではないけれど、話を聞いてほしい」などあれば、お気軽にお声掛けください。

予約・問合わせ 学校教育課 助産(保健師) TEL 917-3506（内2624）

○公立学校共済連

○「教職員のメンタルヘルス相談」

・指定医療機関等に電話で予約。
・利用できるのは本人・その家族・上司・同僚
★心療内科等からつけば底がある場合は、事前にかりつけ医からの了解を得てください。

○「オンラインメンタルヘルス相談」

・九州中央病院の臨床心理士がオンラインでお話を伺います。
・無料/回数制限あり・月～金10時～15時 1回45分(祝日除く)
公立学校共済組合九州中央病院メンタルヘルスセンター

○「教職員電話相談24」TEL 0120-24-8349

・健康に関する悩みや相談に保健師等の専門家が24時間年中無休で対応します。

○「女性医師電話相談」TEL 0120-215-579

・女性医師による女性疾患電話相談を中心とした女性向けの相談窓口です。
・月～土10:00～21:00(祝日/年末年始除く) 1回20分程度
その他あります

2. 知る・学ぶ

○保健師によるオンラインによるセルフケア研修

・セルフケアに関する動画を毎月配信しています。
・1回10～15分程度。自分の都合がよい空いた時間に見ることが出来ます。
・昨年度の研修内容も見れます。
(アンガーマネジメント、心を守るセルフケアなど)

QRコード

LINEから
「簡単セルフチェック」
「メンタルクラウド」
がすぐにご利用できます。

テーマ

月	内容
8月	月に1度、自分を見つめる時間を。セルフチェックのすすめ
9月	“なんとなく不調”の正体は？睡眠とパフォーマンスの深い関係
10月	心と体の土台を作る「食」の力
11月	心のリフレッシュ！余暇時間の魔法
12月	“気づけば疲れ果てていた”その前を見直す日常の動作と症状
1月	\$05を出しやすけい場にするには？相談する力・受ける力
2月	ストレスと上手につき合う「ストレスマネジメント」
3月	心と身体の子育てを繋げながら働き続けるために

※動画視聴後はアンケートへの回答もご協力お願いします

LINE

○Avenirメンタルヘルスケア(週1回配信)

ほっと気楽になる、ワンポイントアドバイスがきます。

○おはし教職員 保健だより

デスクトップに掲載
健康に関する情報や市の取り組みについて定期的にお知らせします

産業医等による
○管理職向け研修(2回/年) ※日程決まり次第周知

3. 健康診断

各自で指定医療機関に電話予約

一般健診や人間ドックを毎年受けることは疾病の有無の把握だけでなく、経年性の体の状態を把握でき、生活習慣病の予防などにも活用できます。

一般健診を受ける場合は受診期限は10月まで(期間を超えると実費)のため、早めに予定をたてるようにするとよいでしょう。

また健診受診後、産業医から再検査の案内や産業医面談の案内が来ることがあります。声がかかりましたら、ご自身の健康を守るため、再検査や面談を受けましょう。

ちょっと リラックス
『呼吸法』

① 3秒間息を吸い、2秒間止め、

② 5秒間でゆっくり息を吐く

4. ストレスチェック

毎年10-11月秋ごろ、年1回、ストレスチェックを実施しています。

ストレスチェックは法律でも義務づけられており、職員が自分のストレスの程度などを把握するだけでなく、職場全体のストレスの程度を把握し、職場環境改善につなげ、働きやすい職場づくりを進めるための重要な役割もあります。

自分のストレスの程度、心や体の状態がどうか、相談の必要性があるかを知ることにより、今の自分に必要なストレス対策を考えることができます。

案内が届いたら早めに受検しましょう(受検期間2週間)。

個別にハガキが届く

ハガキのQRコードを読み取りIDとPWを入力

受検

すぐに結果判明

産業医による面談希望者は後日案内あり

個人のストレスチェックの回答内容や判定は、その人だけしかわかりません。もし結果で【高ストレス者】となった場合は、積極的に産業医面談を申し出、助言をもらうようにしましょう。

いままのあなたの心の健康度を

簡単セルフチェック

『食事』『睡眠』『余暇』に関する5つの質問に答えるだけの簡単チェック

QRコード

※ A 4 サイズ三つ折りにて配付

16

2 学校への配布資料（「労働安全衛生管理体制の整備及び労働安全衛生管理の取組の活性化」関係）

（2）－① 産業医、衛生委員会に関する資料の配付

○表面

活用できるサポート

◎メンタルクラウド(那覇市教育職員対象) ※準備中



職員への対応方法等について、上司・同僚からの相談も可能です。

◎那覇市教育委員会の『産業医による健康相談』

・毎月1回、産業医 城所望先生による健康相談を行っています。

予約・問い合わせ 学校教育課 新橋(保健師)
TEL 917-3506 (内706933 または 内2624)

◎公立学校共済沖縄支部・沖縄県教職員互助会

◎『令和6年度教職員等のメンタルヘルス相談』

・指定医療機関等に電話で予約。保険証持参。

・年度5回まで無料(6回以上は自己負担)

・利用できるのは本人・その家族・上司・同僚のみ

★心療内科等かかりつけ医がいる場合は、事前にかかりつけ医からの了承を得てください

◎オンラインメンタルヘルス相談

公立学校共済組合九州中央病院メンタルヘルスセンター

・九州中央病院の臨床心理士がオンラインでお話を伺います

・公立学校共済組合員(沖縄支部)および被扶養者

・無料 ・月～金10時～15時 1回45分

◎こころの耳(厚労省)

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

・メンタルヘルスに関する知識が簡潔に分かりやすくまとめられ、各種相談窓口の情報も掲載されています。

・学校の先生向けのコーナーもあります(右QRコード参照)

な

は

の

産業医の配置と衛生委員会



5分でできる

ストレスセルフチェック



5分でできる

疲労蓄積度チェック



那覇市教育委員会
学校教育課 TEL 917-3506 (内2624)

○裏面

産業医の配置

産業医ってなに？

教職員数が50名以上の学校では、産業医が配置されず (商)安衛法13①

産業医とは、職員が快適に業務を遂行できるよう専門的な立場から指導・助言を行なう医師のことで、職員が健康で安心して働けるサポートを行います。

産業医が訪問時行う業務とは？

産業医は少なくとも月1回、職場(学校)を巡回することになっていず (商)安衛法15

・職場巡回 ・健康診断結果の確認

・長時間在職者や心身の不調がある職員、復職予定者への面談

・衛生委員会への参加

・その他教職員の健康管理に関すること など

上記の様な対応を行いながら、助言や指導、または市教委へ相談してください。

必要に応じて措置に係る意見などを行います

※(義)＝義務



衛生委員会

衛生委員会ってなに？

教職員数が50名以上の学校では、月1回衛生委員会の実施が必要で (商)安衛法23③④

衛生委員会とは、職員の健康障害や事故を防止するために、その学校の健康・衛生に関する調査・審議する委員会のことです。

衛生委員会の内容は何をやればいい？

<調査・審議事項の例>

・教職員の健康障害、健康保持増進のための対策について話し合う

・職場環境の分析・対策の検討

・職場改善事例の収集と公開 など

毎月1回以上の実施と議事内容の周知、議事録の3年間の保管が必要です。(商)安衛法23③④

衛生委員会に産業医が参加できない場合は、産業医巡回の際に議事録を確認してもらいましょう。

衛生委員会、他の学校ではどのようなことをしている？

<スケジュール例>

4月	年間計画・計画検討
5月	健康診断の促進について
6月	在職時間短縮について
7月	業務改善について
8月	産業医講話(研修)
9月	ストレスチェック受検促進
10月	メンタルヘルスについて
11月	感染症予防について
12月	校内巡回
1月	快適な職場づくりについて
2月	衛生委員会活動のまとめ
3月	次年度に向けての検討

<運営方法の例>

・開催日時を「第○週の○曜日の○時～」と固定して実施。

・年間計画でやることを決めて実施(毎回議題に悩まない)

<実施内容の例>

・その月の長時間労働者、体調不良者、病休者、退職者の数を確認している

・衛生委員会のメンバーで校内巡回

・産業医のミニ講話(10-15分程度)を行い、労働安全衛生の知識を学ぶ

・メンタルヘルスや健康づくりに関する研修動画をみんなでみる

・保健だよりの読み合わせ などなど・・・

『衛生委員会』の議題をみると、なんだか難しそうに感じますが、皆で職場の健康について15分程度でも話し合う場をもつことからスタートしてみるのもよいですね。



産業医は他の学校ではどうしてる？

【スケジュール例】

●衛生委員会開催日以外 ●衛生委員会開催日

0分 産業医と本日のスケジュール確認

5分 校内巡回 健康診断確認 衛生委員会の議事録確認 など

30分 長時間在職者 心身不調者 復職者 等面談

40分 衛生委員会への参加

55分 巡視・面談結果報告・共有

＜面談＞

- 心身不調者、長時間労働者の面談(1-2人/1回の産業医訪問)
- 復職後の職員や、初任研でストレスが高そうな職員への面談
- 相談できる関係性を築けるように教職員全員と面談

＜講話＞

- 衛生委員会でのミニ講話
- ・年1回、全教職員向け講話を依頼

＜その他＞

- 健康診断結果のチェック
- 結果に基づいた保健指導や措置に係る意見の実施 などなど・・・

具体的な進め方や内容は、産業医と相談し、学校の状況に合わせてすすめてください

17

2 学校への配布資料（「労働安全衛生管理体制の整備及び労働安全衛生管理の取組の活性化」関係）
(2)－② 労働安全衛生管理、メンタルヘルスに関する資料「教職員の健康づくり情報」の配付

○表面

5.長時間労働による健康障害防止措置

時間外労働による脳・心疾患及びメンタルヘルス不調の健康障害の発症を予防するため、時間外労働時間が80時間以上ある職員には産業医の面談の案内があります。
(80時間を超えても、長時間労働で健康上の懸念がある場合、所長より声掛けがある場合もあります。)

自分の疲労度をチェック！

所長より長時間労働に気づいたことを通知 → 「疲労度確認シート」を記入 → 所長へ提出 → 産業医面談へ後日案内

【参考】時間外労働と脳血管疾患・虚血性心疾患との関連について
医学的知見をもとに推定した。時間外労働時間（1週当たり40時間を超え部分）と脳出血などの脳血管疾患や心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症などの健康障害のリスクとの関連性について示した図

時間外労働時間	月45時間以内	月100時間またはそれ以上
健康障害のリスク	低い	高い

※所長・産業医の疲労度確認シート記入目安チェックリストより

令和6年度
教職員の
健康づくり情報

保存版

6. 休職中・復職後の支援

令和6年8月から、心の不調による休職者への支援(復職支援)が開始します。

休職中の体調確認や休職中の過ごし方のアドバイス、不安への対応などを保健師がオンラインで行います。心身の調子が整ってきたらオンラインリワークを活用しましょう。リワークでは生活のリズムを整えたり、体力づくり、ストレスへの対処法等を知り学ぶことができます。

復職の時期が決まってきたら、復職前に『復職プログラム』を活用しましょう。急な環境の変化は心身にも負担が大きくなります。下記の図のように復職プログラム等を活用することで復職をスムーズにできます。

※休職者は復職の際【産業医面談】が必要となります。

リワークや復職プログラムで復職へのステップを小さく

産業医の面談やリワーク等を活用し段階を踏んでいくことで復職の負担は大きく減ります。また復職後も定期的に休めよう。ストレスへの対処方法を学ぶのもリワークの利点のひとつです。

不明な点があればお気軽にお声掛けください

那覇市教育委員会
学校教育課
TEL 917-3506 (内2624)

5分でできる
ストレスセルフチェック
疲労蓄積度チェック

引用：このころの(厚労省)

○裏面

1. 相談窓口

仕事や家庭の事、ご自身の休や心のことで困りごとはありませんか？話すことで気持ちが変わるかもしれません。アドバイスがもらえることもあります。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

○産業医面談
・那覇市教育委員会
・平日夜間や土日も相談できます。
・相談内容は非公開なので安心して相談できます。

【相談例】
・失業、生徒への接し方について、子育てや介護、家族関係の悩み
・心身の不調、こどもや大人の発達に関する相談 等

○那覇市教育委員会の「健康相談」
・産業医による健康相談
・産業医・保健師・公認心理士がオンラインで対応

【保健師への相談】
・電話・対面(学校への訪問含む)で相談できます。
予約・問い合わせ 学校保健課 保健師電話
TEL 917-3506 (内2624)

◎公立学校共済連
○令和6年度 教職員等のメンタルヘルス相談
・指定医療機関等に電話で予約。
・年度5回まで補助あり(6回以上は自己負担)
・利用できるのは本人・その家族・上司・同僚
★心療内科等かかりつけ医がいる場合は、事前にかけつけ医からの了承を得てください。

○オンラインメンタルヘルス相談
・九州中央病院の臨床心理士がオンラインでお話を伺います。
・公立学校共済組合員(沖縄支部)および被扶養者
・無料/回数制限あり・月～金10時～15時 1回45分(祝日除く)
公立学校共済組合九州中央病院メンタルヘルスセンター
○教職員電話相談24 TEL 0120-24-8349
・健康に関する悩みや相談に保健師等の専門家が24時間年中無休で対応します。
・1回20分程度、組合員と被扶養者対象
○女性医師電話相談 TEL 0120-215-579
・女性医師による女性性被害相談を中心とした女性向けの相談窓口です。
・組合員(女性)と被扶養者(女性)対象
・月～土10:00～21:00(祝日/年末年始除く) 1回20分程度
その他あります

2. 知る・学ぶ

○保健師によるオンラインによるセルフケア研修
・セルフケアに関する動画を毎月配信しています。
・1回15～20分程度、自分の都合がよい空いた時間に見ることが出来ます。
・昨年度の研修内容も見れます。
(アングラーメジャメント、心を守るセルフケアなど)

テーマ	
7月	自分を知って心を守る/メンタルヘルスと自己認識
8月	指導の不慣れへの気づき
9月	ストレス管理とリラクゼーションテクニック
10月	前向きな心を育てる認知/ポジティブ心理学とレジリエンス
11月	円滑なコミュニケーション/コミュニケーションスキルの向上
12月	感情の整理でもスッキリ/感情のコントロールとセルフケア
1月	体を動かして心も元気/フィジカルフィットネスとメンタルヘルス
2月	短時間でリフレッシュ！休息のコツ/休息とリカバリーのテクニック
3月	マインドフルネスでの気づき/セルフケアのためのマインドフルネス

産業医等による
○管理職向け研修(2回/年) ※日程決まり次第案内
○おなじ教職員 保健だより(1回/月)アスタネットに掲載
健康に関する情報や市の取り組みについて定期的にお知らせします

3. 健康診断 各自で指定医療機関に電話予約

一般健診や人間ドックを毎年受けることは疾病の有無の把握だけでなく、経年的に体の状態を把握でき、生活習慣病の予防などにも活用できます。

一般健診を受ける場合は受診期限は10月まで(期間を超えると実費)のため、早めに予定をたてるようにするとよいでしょう。

また健診受診後、健診結果の見方や生活のアドバイス(保健指導)を産業医や保健師から受けることもできます。気になる場合は教育委員会の保健師へ相談してください。

自分のストレスの現れ方(ストレスサイン)を把握しておき、時々自分自身を観察するようにしましょう。自分のストレスサインに気づけるタイミングになると、休息を取る、気分転換をするタイミングが把握でき、セルフケアが早めにとれるようになります。

ストレスサインは人それぞれです。大きく分けて身体に出やすいタイプ、気持ちに出やすいタイプ、行動に出やすいタイプがあります。

4. ストレスチェック

毎年10-11月秋ごろ、年1回、ストレスチェックを実施しています。

ストレスチェックは法律でも義務づけられており、職員が自分のストレスの程度などを把握するだけでなく、職場全体のストレスの程度を把握し、職場環境改善につなげ、働きやすい職場づくりを進めるための重要な役割もあります。

自分のストレスの程度、心や体の状態がどうか、相談の必要があるかを知ることにより、今の自分に必要なストレス対策を考えることができます。

案内が届いたら早めに受検しましょう(受検期間2週間)。

●ストレスチェック受検の流れ

個別にハガキが届く → ハガキのQRコード読み取りIDとパスワードを入力 → 受検 → すぐに結果判明 → 産業医による面談希望者は、後日案内

個人の実施結果の回答内容や判定は、その人だけしかわかりません。もし結果で【高ストレス者】となった場合は、積極的に産業医面談を申し出、助言をもらうようにしましょう。

簡易版のストレスチェックもあります！自分の心身の状態確認や相談のタイミングを知るためにぜひ日頃から活用ください！

ストレスセルフチェック
疲労蓄積度チェック

引用：このころの(厚労省)

2 学校への配布資料（「労働安全衛生管理体制の整備及び労働安全衛生管理の取組の活性化」関係）
 (2)－② 労働安全衛生管理、メンタルヘルスに関する資料「保健だより」の配付

○4月号

保健だより April

心や体に役立つ情報をお届けしていきます

2025.4

4月に入り、仕事も本格的にスタートしました。今年のはじめも忙しくも感じています。体調などお聞きませんか？ 環境の変化や日々の忙しさの中で、無意識に身の疲れもたまっているかもしれません。今回は「仕事と健康を安心し」産業医について紹介します。

健康で安心して働ける職場づくりをサポート

産業医って何？

産業医とは、職員が快適に業務を遂行できるような専門的な立場から指導・助言を行なう医師のことです。具体的には、

- 心や体の困りごと相談
- 健康診断やストレスチェック、長時間労働者や夜勤予定者への面談、アドバイス
- 職場巡視による学校の労働環境に関する相談、アドバイス、衛生委員会への参加

・・・などを通して、職員が健康で安心して働けるサポートをしています。

はしの「はしの健康相談」

毎月1回、市役所で対象職員を対象に産業医による健康相談を行います。

産業医：坂田 望（さかたのぞみ）先生

大阪の某大学「産業医」科として、診療も行なわれる。県立大学や市立大学で学校医・産業医として活躍されている。学校医職に詳しい経験豊富な先生です。身体的な健康だけでなく、ストレスマネジメントなどの健康についても相談できます。

産業医：仁井田 弓（にいでたゆみ）先生

精神神経科専門。心の健康について専門に診察されています。豊後県立大学病院勤務。県立市出身。若手、若年層の若手先生で、来月には新しい医療施設に転任の先生です。心、体の悩みを一緒に考えていきます。

※「産業医相談」の情報は、産業医一覧ページまたはの保健課へ。尚、保健課よりお問い合わせください。

※予約が満員状況については、早急にお電話・来庁（下記連絡先）へご連絡ください。

保健科も心や体の困りごと相談を行います。学校、会社でもお話を聞くこともできますので、心身の健康のことでお困りの際には、お気軽にご相談ください。 どんな時に相談したらいいの？ - 最近の生活が苦手で寝れない - 不安感がずっとある - 疲れがとれない、ずっと疲れている気がする - 睡眠、食生活、行動や気持ちに悩んでいる - 人との関わりがうまくできなくなってきた - 仕事がつらい - 職場でストレスを感じたり体調不良が頻りに感じたりしている - ストレスチェックで高ストレスだった - 病院受診した方がいいの？ など・・・ 相談することの効果 「方法・技の習得」「情報の整理」「解決方法の気づき・発見」 相談することには、問題の整理・分析につながるだけでなく、悩みに言語化することで頭の中が整理でき、自分へ解決方法を思いついたり、受け止めるのを減らすことで不安やストレスが軽減しやすくなるなどの効果があると言われています。 おしらせ <学校教育課 ポータルサイト> 教育費の活用や奨学金の活用方法について、最新の産業医面談日程、セルフチェック結果、健康診断が掲載されます。 <今月の産業医による健康相談> 4/25（金）15:00～17:00 医師：坂田 望 場所：市役所 3階 保健課（市役所南側） https://www.city-nagasaki.jp/education/ お問い合わせ お問い合わせ https://www.city-nagasaki.jp/education/ お問い合わせ お問い合わせ https://www.city-nagasaki.jp/education/ お問い合わせ お問い合わせ 市役所 保健課 電話 098-917-3506 (FAX 098-917-3506)

○7月号

なはし
職員の
教員

保健だより

2025.7

肌がジリジリ高くなるような暑い日が続いています。ニュース等でも「熱中症」という言葉が毎日のように聞かれ、全国的に注意喚起されています。子どもたちを見守る先生方はすでに7月1日の内容から関係が深い。全国的に注意喚起されています。子どもたちを見守る先生方はすでに7月1日の内容から関係が深い。全国的に注意喚起されています。

熱中症とは？

気温や湿度が高い中で作業や運動などにより、体の調節機能が働かなくなり、体内に熱がこもり、体の水分や塩分のバランスが崩れることで起こります。頭でもおこる可能性があります。きちんとした対策を取ることで未然に防ぐことが可能です。

発症のメカニズム

高温、高湿度
強い運動、長時間の活動など

発汗
体温の上昇

発汗によって体の温度を下げる

発汗等により体内の熱を十分に逃がせられなかった場合

まっさらな体温の上昇

発汗により血液内の水分が減少
一血量の低下

体温が上がりすぎると、様々な臓器の機能が低下

めまい、立ちくらみ、失神、だるさ、頭痛、吐き気 など

熱中症を引き起こしやすいとする要素

気温の高さ 湿度の高さ 急に暑くなった

締め切った部屋、エアコンがない 服装

体調不良(二日酔い、寝不足など)

激しい運動、長時間の作業

水分摂取量が少ない

おしらせ

<学校教養課 ポータルサイト>
新年度の授業計画などとしたページが作成されています。最新の授業予定日程、セピアの授業計画、新年度の授業計画が掲載されています。
<今月の健康関連する健康講座> 7/25.(金) 15:00~17:00
医師：城所望生先生 場所：郡部市民会館 参加費無料(申し込みあり)

28℃超えると、熱中症発症発生率が急激に高くなるというデータがあります

「暑さ指数(WBGT)」を確認しましょう

Wet Bulb Globe Temperature

気温、湿度、日射量、風などをもとに算出する「熱中症のリスクを判断する指数」です。環境省のHPでは、全国40地点の直営WBGTの実測値と、それにあわせて地域別について確認ができます。(個人差を無視し、暑さ指数が高ければ危険です)

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

熱中症の発生率に
関係する要素

<https://www.mh-wg.jp/content/ncshushiyabou.pdf>

予防

- 炎天下での長時間の運動や作業を避ける
- 帽子・涼感服を着る
- 室内でも水分をこまめに摂取

水分・塩分の摂取
自分が必要なもの、塩分は汗で失われる可能性

熱中症が疑われる人がある場合
※意識がもうろうとする
※水分摂取が自力でできない
※吐き気・嘔吐など
公衆衛生の観点から注意が必要で、早急に対応してください。

郡部市教育委員会 学校教養課 新年度(保健) TEL 098-917-3506 (x2624)

○11月号

保健だより November

心や体に役立つ情報をお届けしています

2025.11



10月末から気温は22℃前後となり、大分過ごしやすくなりました。秋休みの休ムストレスチェックの回答もほぼ対応ありかとございます。結果はいかがでしたでしょうか？
今回は、ストレスチェックに関する情報をお伝えします。

ストレスチェックの役割…「何のために受けるのか？」

日々、児童生徒の対応や授業で忙しい先生方。ストレスチェックは、その中で見えにくくなるが自分自身のメンタルや体調に気づき促すツールです。他にも、職場全体の健康度を把握し、働く環境を整えていく側面もあります。自分を守るだけでなく、チームを支えるためのツールがストレスチェックです。

ストレスチェックは、今年が20年目の2015年10月からスタート。「労働安全衛生法」に基づいて実施されています。



ストレスチェックからわかるもの…「ストレスチェックは心の健康診断」

- **① ストレスの強さ**（今どれくらい張り回りが続いているか）
- **② ストレスの原因**（仕事量？人付き合いや人間関係？環境の変化？）
- **③ 心と体の反応**（疲れ、イライラ、眠りにくさなど）
- **④ 医師への受診状況**（相談しやすい？一人で抱えている？）

実は自分のストレス状況に気づくだけでも、ストレス耐性があるという研究もあります。また、結果を見返して、「自分はストレスが強いかな」と思うことで考えるだけでも予防効果があると言われています。



やり始めたらどってもいい！！

貴重時間を割いて回答したストレスチェック。せっかくなら自分の為にも役立ててみませんか？ ストレスチェックには自分のことを知るヒントが隠されています。
結果を見返してみると、「仕事のどんな部分に疲れを感じやすいのか」「人のことに関して負担を感じやすい。」など、自分のコーディング内容を客観的に振り返ることができます。

少し少ないな結果が出た場合は、産業医と一緒に「無理のない働き方」を考えることができます。日常の工夫や環境調整のヒントが得られることもあります。

“こころのケア”といわれる「仕事のメンテナンス」として気軽に活用してみてください。



おしらせ

以下に文部省のメンタルヘルス対策推進委員の一環として、**職業生活者に対するAvenirの協力の下、下記の取組を実施いたします。**

ご自身の身の健康を大切にぜひご覧ください。

メンタルケアナビ センサー付きのメンタルケアナビ を貸出するサービス の提供を開始しました。 https://www.mindnavi.jp/ 詳細はこちら	セルフケアブック 労務的な悩みや不安 解消のためのワークシート・事例・事例の解説などを掲載しています。 https://kshiteki.com/book/ 詳細はこちら	セルフケアアプリ センサー付きのメンタルケアナビと同様の機能を搭載し、いつでもどこでも利用可能なアプリを開発しました。 https://shikokuken-hq.jp/guide/self-care.html 詳細はこちら
---	---	--

職場復帰前検査の準備
今後とも労務支援センターを通じて「Avenirの協力による職場復帰前検査の実施」を行います。（医師指導のもと）

など……

<今日の産後ケア 健診時間> 11/5（水）13:30～15:30
 医師：仁井戸氏先生 看護師：新田中恵子 （※初年度健診は予約不要となります）

<学校教員用 ポータルサイト>
 新制度移行の支援情報を中心としたページを作成しています。最新の産後ケア日程表、セルフケアブック等、検索機能で閲覧できます。

新年度中教育費向け債権に関する情報は、まとめた「なししの随時づくり情報」を作成しています。他校にお知らせもめづりますのでよろしくご確認ください。（更新等、変更時はお知らせいたします）

郡県中教育委員会 学校教育課 教職員室 新通（保健司） TEL 098-917-3506（内2624）