

協議事項42

神戸市教職員こころの健康づくり指針について

「神戸市教職員こころの健康づくり指針」について、協議事項として以下のとおり提案する。

令和8年3月30日提出

神戸市教育委員会事務局

事務局長 竹森 永敏

神戸市教職員こころの健康づくり指針

令和8年3月

神戸市教育委員会

目次

1. 基本方針.....	3
2. メンタルヘルスケアの基本的考え方.....	4
I. 4つのケアによる総合的な取り組み	4
II. メンタルヘルスケアの三段階の予防	5
3. 主体別の役割	6
4. メンタルヘルスケアの具体的取り組み	8
I. 一次予防(未然防止)	8
II. 二次予防(早期発見・早期対応).....	9
III. 三次予防(職場復帰・再発防止).....	10
5. 個人情報の保護	12

1. 基本方針

全国的に精神疾患を理由に休職する教職員は増加傾向にあります。神戸市でも同様の状況にあり、他の政令指定都市と比較しても、休職率の高い状態が続いています。

心の健康の保持増進は、教職員本人やその家族、学校現場で共に働く職員のためのみならず、児童生徒に対して質の高い教育を行うために極めて重要です。教職員がいきいきと働ける環境を整えることは、離職防止や長期的な人材確保につながります。さらに、教職員が成長しキャリアを積むことで、教育の質も向上し、学校全体に良い循環を生み出します。

このため、神戸市教育委員会では、中長期的な視点に立ったメンタルヘルスケアの方針となる「神戸市教職員こころの健康づくり指針」を策定し、今後、体系的で実効性のある取り組みを推進していきます。

- 教職員一人ひとりが、心の健康づくりの重要性を理解し、自らの健康保持増進に努めるとともに、互いに支え合い、活気と安心感のある職場づくりに努めます。
- 管理監督者は、職場のあり方が心の健康に大きく影響することを十分認識し、労働時間や人間関係を含む職場環境の改善を通して、職場全体のメンタルヘルスの向上を図ります。
- 教育委員会は、メンタルヘルスケア推進のための体制を整備し、すべての教職員を対象に、研修や情報提供を行うとともに、不調時の早期対応や円滑な職場復帰支援を適切に実施します。

なお、本指針は、厚生労働省が労働安全衛生法第70条の2第1項に基づき公表した「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(平成 18 年 3 月策定、平成 27 年 11 月 30 日改正)及び神戸市教育委員会職員衛生管理規則等を踏まえ、神戸市教育委員会の実態に即した形でメンタルヘルスケアを適切かつ有効に推進するために定めるものです。

心の健康の保持増進は、公務災害の予防、ミスや事故防止など危機管理上の観点からも重要であり、教育委員会として積極的かつ継続的に取り組みます。

2. メンタルヘルスケアの基本的考え方

I. 4つのケアによる総合的な取り組み

メンタルヘルスケアの推進にあたっては、以下の4つのケアを柱として取り組みを進めます。

セルフケア

教職員自身が、ストレスを予防、軽減する、あるいはこれに対処する。

ラインケア

管理監督者が、職場環境等の改善を図り、教職員からの相談に適切に対応する。

産業保健スタッフによるケア

産業保健スタッフが、心の健康づくり対策の企画・立案とその推進を担う。
また、教職員及び管理監督者を支援する。

外部の専門機関によるケア

教職員・管理監督者・産業保健スタッフが、必要に応じて外部の専門機関を活用する。

これら4つのケアは、いずれか一つが独立して機能するものではなく、相互に連携し補完し合うことによって効果を発揮します。

全教職員がメンタルヘルスの重要性を理解し、それぞれの立場に応じて役割を果たすことで、組織として一体的な心の健康づくりが進むよう継続的かつ計画的に取り組めます。

こころの健康は毎日のセルフケアから



先生のお仕事は、日々成長する子供たちに向き合う素敵なお仕事です。

けど・

頭も体も心もフルに使って、、、疲れていませんか？

24時間、先生していませんか？

素顔の自分に戻って“ホッ”と一息つきましょ。

日々、子供たちにかけている“大丈夫？”の声を、自分にも。

そして「“先生でよかった”と思える毎日」を一緒に作っていきましょう。

Ⅱ. メンタルヘルスケアの三段階の予防

メンタルヘルス対策は、発生を防ぐ段階から復職後の支援に至るまで、一貫した取り組みが求められます。「一次予防(未然防止)」「二次予防(早期発見・早期対応)」「三次予防(職場復帰・再発防止)」の取り組みを体系的に推進していきます。

◆ 一次予防(未然防止)

心の健康づくりにおいては、第一に教職員自身がストレスに気づいて適切に対処する知識や方法を身につけ、セルフケアを行うことが重要です。

管理監督者や教育委員会は、業務量や人間関係などのストレス要因を減らすとともに、メンタルヘルス教育やメンタルヘルスチェック、相談体制の充実を通じて、教職員が健康に働ける職場環境を整えます。

◆ 二次予防(早期発見・早期対応)

メンタルヘルス不調の早期発見・早期対応は、重症化や長期化を防ぐ上で極めて重要です。管理監督者や同僚が日常的な変化に気づき、適切に声をかけ、産業保健スタッフや医療機関につなぐ体制を整えます。

また、教職員自身も不調のサインに気づいた場合には、早めに相談・報告する意識を持つことが求められます。

◆ 三次予防(職場復帰・再発防止)

メンタルヘルス不調により休職した教職員が円滑に職場へ復帰し、再発を防止できるよう、教育委員会、管理監督者、産業保健スタッフが連携して支援します。

復職にあたっては、本人の状態に応じた勤務配慮やフォローアップ体制を設け、段階的に職務に復帰できるようにします。また、復職後も継続的に見守りと支援を行い、再度の不調を防ぐ体制を整備します。

これら「4つのケア」と「三段階の予防」を両輪として、教育委員会及び事務局・学校園が一体となり、教職員が安心して働ける職場環境の整備を進めることにより、心身ともに健康でいきいきとした教育活動の推進を図ります。

3. 主体別の役割

◆ 教職員

メンタルヘルスについての理解を深め、自らのストレスに気づいて適切に対処する知識や方法を身につけ、セルフケアを行います。メンタルヘルス不調を感じた時には、相談窓口や同僚、上司等の支援を得て解決を図ることも必要です。また、職場でのコミュニケーションを心がけ、互いに協力、支援し合えるような職場づくりに主体的に取り組むことが望まれます。

休職ないし一定期間休業に至った場合も、産業保健スタッフや管理監督者等の支援を得ながら、心の健康の回復に努めるとともに、円滑な職場復帰を目指します。

◆ 管理監督者

教職員の日常的な心身の状況、職場の具体的なストレス要因を把握し、教職員が健康に働ける職場環境を整えるよう努めます。またラインケアに関する知識とスキルを身に付け、日頃から声をかけ、教職員の不調に早期に気づき、必要に応じて産業保健スタッフや外部の相談窓口等につなぐことが求められます。

メンタルヘルス対策においては管理監督者のリーダーシップが不可欠です。しかし、管理監督者1人で抱え込むのではなく、職場内で相談しやすい関係を構築したり、必要に応じて産業保健スタッフと連携したりすることが重要です。管理監督者自身も自分自身のセルフケアを行い、適切に対処することが必要です。

◆ 産業保健スタッフ

心の健康の保持増進からメンタルヘルス不調への気づきと対応、療養中の支援、職場復帰への支援や再発予防に至るまで、具体的なメンタルヘルス対策の企画・立案とその実施に取り組みます。「セルフケア」及び「ラインケア」が効果的に実施されるように、研修や個別の相談等を通じて、教職員及び管理監督者に対する支援を行います。

また、職場環境の調整等への助言、指導を行うなど、管理監督者と協力、連携して支援を進めます。

① 産業医

専門的な立場から、メンタルヘルス対策に関する助言及び指導等を行います。就業上の配慮が必要な場合には、教育委員会に必要な意見を述べます。外部の専門機関との連絡調整に、専門的な立場から関わります。さらに、長時間労働者等に対する面接指導等の実施やメンタルヘルスに関する要配慮個人情報の保護についても中心的役割を担います。

② 保健師等

産業医や管理監督者と協力しながら、セルフケア及びラインケアを支援します。また、メンタルヘルス不調により休職中の教職員に対しても、円滑に職場復帰ができるよう支援を行います。

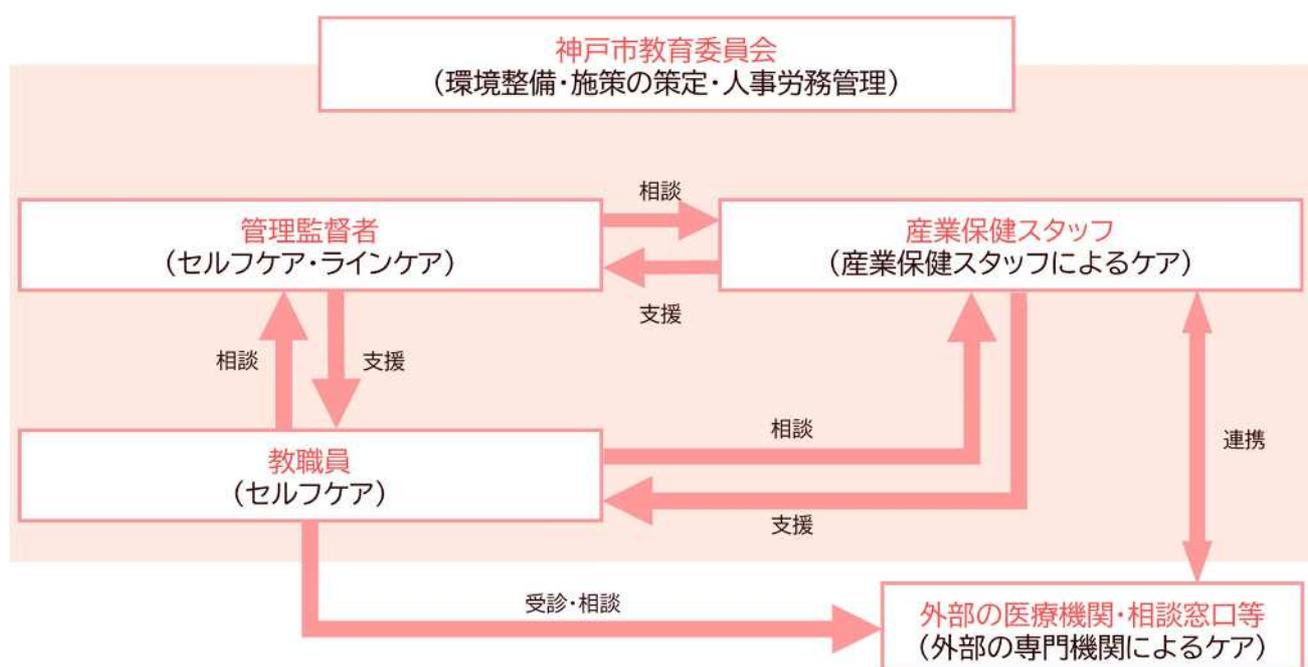
教育研修の企画・実施、職場環境等の評価と改善、教職員及び管理監督者からの専門的な相談対応等にあたります。

◆ 教育委員会

心の健康の保持増進のため、教職員、管理監督者、産業保健スタッフを支援していくとともに、外部の専門機関の活用も含め、メンタルヘルスキアの推進に必要な環境を整備します。

あわせて、組織としての責任のもと、基本方針を明確に示し、定期的な評価・見直しを行いながら、現場の教職員の声を反映した実効性のある取り組みを進めます。

また、管理監督者だけでは解決できない職場配置、人事異動、職場の組織等の人事労務管理が心の健康に及ぼしている具体的な影響を把握し、労働時間等の労働条件の改善及び適正な配置に配慮します。



4. メンタルヘルスケアの具体的取り組み

メンタルヘルスケアを具体的に推進するには、セルフケア、ラインケア、産業保健スタッフによるケア等、4つのケアを継続的かつ計画的に実施することを基本とし、教職員、管理監督者、産業保健スタッフが相互に連携して進めていくことが大切です。

目的に応じて次の三段階に分類し、各段階に応じた取り組みを行います。

- I. 一次予防(未然防止)
- II. 二次予防(早期発見・早期対応)
- III. 三次予防(職場復帰・再発防止)

I. 一次予防(未然防止)

セルフケア

全教職員を対象としたアンケート調査(令和5年度)において、教職員として勤務する中でメンタルヘルス不調を感じた経験が「ある」と回答者の65.1%が回答しているように、メンタルヘルス不調は誰にでも生じる可能性があります。

メンタルヘルス不調を予防するために、教職員一人ひとりがセルフケアの重要性を認識し、心の健康問題に対する正しい知識や対処方法を身につける必要があります。教育活動に力を注いでいけるよう、教育公務員として、心身の健康を維持することは、自己保健義務の一つであることを認識し、教育研修の機会を積極的に利用します。

また、メンタルヘルスチェックの受検等を通じて自身の心身の状態への気づきの機会を持ち、ストレスの予防、軽減方法及び対処方法等について、自己啓発に努めます。自身の状態に気づき、早めに対処することが、長期的な健康維持と質の高い教育活動につながります。

ラインケア

管理監督者は、昇任時や各段階での研修において、ラインケアに必要な知識を体系的に習得します。

心の健康には、職場環境(作業環境、労働時間、仕事の量と質、人間関係、職場の組織及び人事労務管理体制、職場の文化や風土等)が影響を与えます。職場のストレス要因について把握・評価するために、メンタルヘルスチェックの集団分析結果などを活用し、コミュニケーションの促進、職場環境の改善を図ります。

また、メンタルヘルスチェックの受検勧奨やメンタルヘルス研修受講機会の確保など、教職員のセルフケアの促進に努めます。

産業保健スタッフによるケア

教職員及び管理監督者に対し、心の健康保持増進に関する情報提供や気づきを促す働きかけを行い、本指針の趣旨が現場で生かされるよう支援します。採用時や昇任時など体系的に教育研修を実施できるよう、研修制度の構築に取り組みます。

メンタルヘルスチェックについては、職場のストレス要因について把握・評価し、管理監督者と協力しながら職場環境の改善を図ります。

また、産業保健スタッフは、職務に応じて必要な知識・技能の習得に努めます。

Ⅱ. 二次予防(早期発見・早期対応)

セルフケア

自身のストレスサインを知り、心身の不調を感じたら、管理監督者や相談窓口にご相談する、医療機関を受診する等、適切に対処します。

心身ともに充実した状態で、子供たちによりよい教育を行うために、メンタルヘルス不調の可能性があった段階で相談窓口を利用するなど、早めに対処することが心の健康の保持増進につながります。

ラインケア

教職員が安心して相談できる環境を整えるとともに、職場全体で不調の兆しに早期に気づき、必要な支援につなげていく体制づくりが重要です。

ラインケアは、「気づく・声をかける・つなぐ」のステップで構成されます。

すなわち、不調のサインに周囲が気づき(気づく)、声をかけて話を聞き、セルフケアを促す(声をかける)、それでも改善が見られない場合には、産業保健スタッフや専門機関への相談につなぐ(つなぐ)ことが求められます。

そのため、管理監督者によるケアに加えて、同僚同士で日頃から声をかけ合い、変化に気づき合う「教職員同士のケア(ピアケア)」も大切です。

<「いつもと違う」教職員の様子(例)>

- 遅刻、早退、欠勤が増える
- 休みの連絡がない(無断欠勤がある)
- 授業準備や校務処理が滞りがちになる
- 成績処理や提出物などの締め切りが守れない
- 授業中の説明や対応が不自然、集中が続かない
- 報告や相談、校内の会話が極端に減る(あるいはその逆)
- 表情・動作に活気がない、あるいは落ち着きがない
- 不自然な言動や行動が増える
- 児童生徒への対応にばらつきが生じる
- ミスが目立つ
- 服装が乱れたり、身だしなみが不潔であったりする

こうした変化に気づいた場合には、まずは声をかけて様子を聞き、必要に応じてセルフケアを促すとともに、業務量の調整や相談窓口の利用を勧めます。管理監督者の関わりだけでは改善が難しい場合や明らかに不調が疑われる場合には、産業保健スタッフや専門機関への相談につながります。教職員が安心して相談するには、個人情報の保護、落ち着いて相談できる時間と場所の確保、管理監督者の受容的な態度が重要です。

また、長時間労働等により疲労の蓄積が認められる教職員、強度の心理的負荷を伴う出来事を経験した教職員については、少しでも普段と異なる様子が見られれば、相談窓口での相談や医療機関への受診を勧めます。

産業保健スタッフによるケア

産業保健スタッフは、教職員からの相談に対応し、必要に応じて医療機関への相談や受診を促します。また、教職員の自発的な相談に限らず、学校訪問等のあらゆる機会を活用して、心の健康について取り上げ、教職員の気づきと対処を支援するように努めます。

さらに、メンタルヘルスチェックの高ストレス者や長時間勤務者など心身の不調が生じやすい状況にある教職員を早期に把握し、必要に応じて個別に状況確認や面談を行い、不調の早期発見や適切な相談支援・医療受診につなげます。

また、管理監督者からの相談に対応するとともに、管理監督者自身のメンタルヘルスケアについても支援します。

Ⅲ. 三次予防(職場復帰・再発防止)

セルフケア

休業中は、心身の回復を最優先とし、主治医の治療方針に沿って定期的に受診し、自己判断で通院を中断したり、治療内容を変更したりしないようにします。睡眠を安定させるため、生活リズムを整え、療養に専念します。また、必要に応じて産業保健スタッフとの連絡や面談を通じて、自身の回復状況を共有し、復職に向けた準備に必要な助言を受けます。

職場復帰の見通しが立ち始めた段階では、主治医・産業医・産業保健スタッフの助言を受けながら、活動量を徐々に増やし、復職後の勤務に耐えられる状態を目指します。

復職に際しては、関係者と相談しながら自身の状況を踏まえて無理のない計画を立てます。必要に応じてプレ出勤等の復職支援プログラムを活用しながら、円滑に職場復帰できるよう準備を行います。

復職後に困ったことがあれば、管理監督者や産業保健スタッフに早めに報告、相談を行います。復職後もしばらくは治療の継続が必要となるため、主治医の指示に従い、通院を続けます。再発予防のためにも、セルフケアとして生活リズムの維持、休養の確保、ストレス対処などを意識します。

ラインケア

休職中のケアとして、主治医や産業保健スタッフの助言、指導を得ながら、療養に支障をきたさない範囲で教職員や家族との連絡を行い、療養の状況等について把握するとともに、教職員の療養や復職に関する不安の軽減に努めます。

職場復帰にあたっては、主治医や産業医の意見より就業上の配慮を確認し、本人が無理なく職場復帰できるよう、業務分担を含めた職場環境の調整を行います。

職場復帰後は、産業保健スタッフと連携しながら、教職員の健康状況、勤務状況、人間関係等について把握し、メンタルヘルス不調の兆候が見られた場合は、医療機関への受診を勧めます。

産業保健スタッフによるケア

産業保健スタッフは、教職員が安心して療養し、円滑に職場復帰ができるよう支援します。教職員の意向を尊重しながら、管理監督者と協力して、復職に向けた状況把握や職場との調整を行い、教職員にセルフケアを促します。復職後も必要に応じて面談を実施することで、教職員が安心して勤務継続ができるよう支援するとともに、症状の再発の早期発見と対応を行います。

産業保健スタッフは、再休職者の減少を目標として、プレ出勤制度や産業医面談等、再発防止のための復職支援プログラムの整備に取り組みます。

産業医は、主治医から提供を受けた情報を踏まえ、職場復帰の時期の相談やプレ出勤を含む職場復帰時のリハビリ等に関する助言・指導にあたり、必要に応じて就業上の配慮についての意見を述べます。

表 三次予防における支援の流れ

	療養専念期	復職準備期	復職後
教職員	主治医の指示に従い治療する 生活リズムを整え、療養に専念する 管理監督者または産業保健スタッフと連絡をとり、療養の状況を伝える	活動量を徐々に増やし、復職後の勤務に耐えられる状態を目指す プレ出勤等の復職支援プログラムを活用して、復職に向けた準備を行う	治療継続とセルフケアを行い、再発予防に取り組む 困りごとは早期に相談する
管理監督者	療養の状況について把握する	産業保健スタッフと連携し、プレ出勤等、復職の受入れ準備を行う 就業上の配慮を確認し、業務分担等、復職後の環境調整を行う	業務量や勤務時間の調整を行い、体調や勤務状況を把握する 必要に応じて産業保健スタッフと連携する
産業保健スタッフ	教職員の状況を把握し、療養に必要な助言を行う 教職員が同意した療養の状況を管理監督者に共有する	復職に向けた準備を支援する (状況整理、管理監督者・教育委員会との調整、プレ出勤等制度の利用助奨) 産業医は復職可否および就業上の配置について意見を述べる	体調や勤務状況を確認し、再発防止のための支援を行う (セルフケアや治療に必要な助言、管理監督者との調整)

5. 個人情報の保護

メンタルヘルスケアを進めるにあたっては、個人情報の保護に配慮することが極めて重要です。個人情報の保護に関する各種法律及び関連指針を遵守して適正に取り扱うことはもちろん、個々の意向を尊重し、教職員が安心して管理監督者や産業保健スタッフに相談したり、必要な支援を受けたりできるようにします。

メンタルヘルスに関する教職員の個人情報は、健康情報を含むものであり、その取得、保管、利用等において特に適切に保護しなければならない一方で、教職員の上司や同僚の理解と協力を得るため、適切に活用することが必要になる場合もあります。

1) 教職員の同意

健康情報を含む個人情報の取得は、教職員本人からの提供が最も望ましいものですが、やむを得ず、主治医等の医療職や家族から取得する際には、教育委員会は予め目的を明らかにして教職員本人から同意を得ます。

また、健康情報を含む個人情報を医療機関等の第三者へ提供する場合も、原則本人同意が必要です。ただし、生命や健康の保護のため緊急かつ重要と判断される場合は、本人の同意を得ることに努めた上で情報を提供する場合もあります。その際、産業医にその判断について意見を求めます。

2) 産業保健スタッフによる情報の加工

産業保健スタッフが、相談窓口や面接指導等により知り得た健康情報を含む個人情報を事業者に提供する場合には、提供する情報の範囲と提供先を必要最小限とします。また、就業上の措置を実施するために必要な情報が的確に伝達されるように、集約・整理するなど、必要な情報を精査した上で提供します。

メンタルヘルスに関する教職員の個人情報を取り扱う際、診断名や検査値などのデータの取り扱いは、産業保健スタッフが行います。特に、精神疾患を示す病名に関する情報は、慎重に取り扱います。

3) 事務局・学校園等における健康情報の取り扱いについて

健康情報を含む個人情報の収集、活用及び加工にあたっては、その目的の範囲内で適切に行います。また、収集した情報及び加工した情報は、個人情報の保護に関する法律及び労働安全衛生法に基づき適正に管理します。

個別の相談内容は、本人の同意なく第三者に提供することはありません。
安心してご相談ください。

4つのケアと三段階の予防に基づくメンタルヘルス対策の取り組み

		三段階の予防		
		一次予防 (未然防止)	二次予防 (早期発見・早期対応)	三次予防 (職場復帰・再発防止)
4 つ の ケ ア	セルフケア (教職員)	<p>ストレスや健康管理に関する正しい知識や対処方法の習得</p> <p>メンタルヘルスチェックの受検</p> <p>メンタルヘルス研修等の受講</p>	<p>自身のストレスサインへの気づき</p> <p>管理監督者や産業保健スタッフへの早期相談</p> <p>必要に応じた医療機関や外部相談窓口の活用</p>	<p>主治医への受診と治療継続</p> <p>生活リズムや活動量を整え体調管理</p> <p>プレ出勤制度等、復職支援プログラムを積極的に活用</p>
	ラインケア (管理監督者)	<p>ラインケアに関する知識の習得</p> <p>コミュニケーションの促進</p> <p>良好な職場環境づくり(メンタルヘルスチェック集団分析結果、衛生委員会・校内委員会の活用)</p> <p>メンタルヘルスチェックの受検勧奨</p> <p>メンタルヘルス研修受講機会の確保</p>	<p>不調の兆しの早期察知</p> <p>声をかけて状況を確認し、必要に応じて業務調整</p> <p>産業保健スタッフや専門機関への相談につなぐ</p>	<p>療養状況の把握</p> <p>産業保健スタッフと連携した復職支援</p> <p>復職後の業務内容等、環境調整</p>
	産業保健 スタッフ によるケア	<p>教職員や管理監督者のセルフケア・ラインケアの促進</p> <p>心の健康保持増進に関する情報提供や研修の企画・実施</p> <p>学校訪問や面談等を通じた職場環境の把握と環境改善支援</p>	<p>相談への対応、心身の状況の確認と医療機関への受診勧奨</p> <p>管理監督者が行うラインケアへの支援、助言や提案</p> <p>長時間勤務者等ハイリスク者層への相談支援</p>	<p>管理監督者と連携した復職支援</p> <p>復職後の状況把握と再発防止支援</p> <p>産業医は就業上の配慮等意見を述べる</p>
	外部の 専門機関 によるケア	<p>専門家による研修・情報提供</p>	<p>外部相談窓口における助言・心理的サポート</p> <p>主治医による診断・治療</p>	<p>リワーク施設による復職準備プログラム</p> <p>主治医による復職可否の医学的評価、治療継続</p>

神戸市教職員こころの健康づくり指針

教職員の心の健康の保持増進といきいきと働ける環境を整えることを目的として、中長期的な視点に立ったメンタルヘルスケアの方針となる「神戸市教職員こころの健康づくり指針」を策定しました。今後、体系的で実効性のある取り組みを推進していきます。



先生のお仕事は、日々成長する子供たちに向き合う素敵なお仕事です
 だけど・・・ 頭も体も心もフルに使って、疲れていませんか？
 素顔の自分に戻って“ホッ”と一息つきましょ
 そして「“先生でよかった”と思える毎日」を一緒に作っていきましょう



一次予防（未然防止）

「セルフケア」で
こころも体も健康に

先生自身を大切に。

生き生きとした姿で、子供たちに向き合えるように

- ・研修を活用して、ストレスや健康管理に関する正しい知識を身に付けましょ
- ・自分に合った気分転換やストレス緩和の方法を見つけ、日頃から取り入れましょ
- ・メンタルヘルスチェックを受け、自身の心と身体の状態に気づく機会を持ちましょ



二次予防（早期発見・早期対応）

相談すれば、
きっと楽になる

周りの声も、自分の心の声も、よく聞いて。早めのSOSを

- ・自分のストレスサインを知り、日頃から心と身体の状態に気を配りましょ
- ・不調を感じたら、早めに管理職や相談窓口にご相談しましょ
- ・必要に応じて医療機関や外部相談窓口を利用しましょ



三次予防（職場復帰・再発防止）

私たちが、
あなたの復帰を支えます

先生だって、休むことも時には必要。

焦らず一緒に一歩ずつ進みましょう



- ・定期的を受診し、主治医の指示に従って治療を継続しましょ
- ・プレ出勤制度等を活用し、無理なく職場復帰できるよう整えましょ
- ・復職後はセルフケアを行い、生活リズムが崩れないようにしましょ

神戸市教職員こころの健康づくり指針

教職員の心の健康の保持増進といきいきと働ける環境を整えることを目的として、中長期的な視点に立ったメンタルヘルスケアの方針となる「神戸市教職員こころの健康づくり指針」を策定しました。今後、体系的で実効性のある取り組みを推進していきます。



職場のあり方が心の健康に大きく影響することを十分認識し
労働時間や人間関係を含む職場環境の改善を通して
職場全体のメンタルヘルスの向上を図りましょう
そして「“先生でよかった”と思える毎日」を一緒に作っていきましょう



一次予防（未然防止）

- ・研修を受講し、ラインケア*に必要な知識を習得する
- ・教職員がメンタルヘルスチェックやメンタルヘルス研修を受講できる機会を確保する
- ・メンタルヘルスチェックの集団分析結果などを活用し、職場環境の改善を図る

*ラインケア…管理監督者が、職場環境等の改善を図り、教職員からの相談に適切に対応する取り組み



二次予防（早期発見・早期対応）

「気づく・声をかける・つなぐ」

- ・安心して相談できる環境を整え、職場全体で不調の兆しに早期に気づける体制をつくる
- ・教職員のいつもと違う様子に気づいたときは、声をかけて話を聞き、セルフケアを促す
- ・それでも改善が見られない場合には、産業保健スタッフや専門機関への相談につなぐ



三次予防（職場復帰・再発防止）

主治医・産業保健スタッフと連携して取り組みます

- | | |
|--------------|---|
| 療養開始～
回復期 | <ul style="list-style-type: none"> ・教職員や家族との連絡を行い、療養の状況等について把握する ・教職員の療養や復職に関する不安の軽減に努める |
| 復職準備期
る | <ul style="list-style-type: none"> ・産業保健スタッフと連携して、プレ出勤制度等、復職準備を支援する ・主治医や産業医の意見より就業上の配慮を確認する ・業務分担を含めた職場環境の調整を行う |
| 復職後 | <ul style="list-style-type: none"> ・教職員の健康状況、勤務状況、人間関係等について把握する ・不調の兆候が見られた場合は、医療機関への受診を勧める |

「**こころ**と**身体**の健康相談窓口」



Ⅲ メンタル不調

- よく眠れない...
- 気分が落ち込む...

ストレスについて

- 仕事がうまくいかない...
- 人間関係で悩んでいる...

気になる症状について

- 食欲がない...
- 頭痛がよく起こる...

健診結果ついて

- 血圧が高いので生活習慣を見直したい...



相談してみませんか？

相談方法

1 面談（対面・オンライン）、電話相談

予約制

電話・メールにて事前に予約申込みをしてください。※相談無料

- ・電話予約 **☎000-0000-0000**（相談窓口直通）月～金 8:45～17:30
 - ・メール予約 **●●●●●@city.kobe.lg.jp**
- ※申込み時に、希望日時・面談方法・(可能な範囲で)相談内容をお伝えください。

2 メール相談

24時間受付可能

予約制ではありませんので、お気軽にご連絡ください。

- ・相談窓口 **●●●●●@city.kobe.lg.jp**
- 保健師より状況確認のメール（希望される場合は電話）が届きます。
※継続のご相談は面談や電話で対応させていただく場合があります。



公式LINE 神戸市教育委員会事務局健康相談窓口



相談窓口へのリンク（電話・メール）※LINE上でのご相談は対応していません。
健康に関するメッセージを配信