

教員のメンタルヘルス対策とリワーク

—教員リワーク・プログラムによる復職支援—

公立学校共済組合 関東中央病院 精神科医長 中 康医師に聞く

公立学校共済組合 関東中央病院では、精神疾患の教員を対象にリワーク・プログラムを実施しています。そのプログラムの内容を含め、教員の精神疾患をめぐる状況や復職時のポイントについて、精神科医長の中康先生にお話を伺いました。

教員が置かれた厳しい環境

——近年、精神を患う教員が増えていると言われています。どのような精神疾患が多いのでしょうか。またそこにはどんな要因があるのでしょうか。

中 外来にいらつしやる教員の患者さんを診察すると、うつ病と診断されるケースがたいへん多くなっています。あるいは適応障害と診断される場合も少なくありません。適応障害はうつ病と似たような症状がありますが、大きなショックを原因とすることが多い精神疾患です。ショックの状態が過ぎると、ある程度落ち着いてきます。

教員にこのような精神疾患が多くなっているのにはさまざまな背景があります。1つには教える子どもたちやその保護者とのトラブルが考えられます。モンスターペアレントに象徴されるように、自己主張が極めて強い保護者もいらつしやる。あるいは自己主張が強いだけでなく、理不尽と思うような要求をする方もいらつしやる。そうした保護者の主張や要求に対して悩み続けると、精神的な不調に陥

るリスクがあります。あるいは校長や教頭などの上司、もしくは同僚である教員との人間関係がスムーズにいかないことがきっかけになってしまう場合もあります。

「体」「作業」「言葉」の3つの側面からアプローチ

——この病院には、全国でも珍しく精神疾患の教員に特化したリワーク・プログラムがあると伺いました。ここに参加されるのはどのような症状の方なのでしょうか。

中 「関東中央病院 教員リワーク・プログラム（旧・教職リハビリテーション）」のことですね。外来にいらつしやるうつ病の患者さんたちは、多くの場合、治療を受けて職場に戻ります。しかし、「教員リワーク・プログラム」に参加されるのは休職を続けている方が多いこともあり、通常のうつ病と違い、職場復帰が困難な場合が少なくありません。単なるうつ病ではなく、パーソナリティ上の問題を抱えていることもあります。具体的には、人と深く関わることができず、あまりに自己中心的な言動をとる、あるいは他人に対して過剰に気を使ってしまう等です。

——「関東中央病院 教員リワーク・プログラム」の概略を教えてくださいませんか。

中 週3回のプログラムでおよそ2カ月半続きます。これで1クールとなり、

公立学校共済組合 関東中央病院

所在地 ● 東京都世田谷区上用賀6-25-1

電話 ● 03-3429-1171

ホームページ ● <http://www.kanto-ctr-hsp.com/>

公立学校共済組合直営病院であるとともに、多くの診療科目を有する総合病院として地域の保険医療機関でもある。



年に3クールが実施されています。2カ月半という短期間だけに、参加者ははっきりとした目標を持つことが大切だと考えています。私たちスタッフも面談を行いながら、参加者個々人の課題は何かを確認します。

——具体的にどのようなプログラムがあるのでしょうか。

中 火曜、木曜、金曜にそれぞれ違った内容のプログラムが実施されます。火曜日は午前と午後のプログラムがあり、いずれも体を動かすことに主眼が置かれています。午前中は日常生活を快適に過ごすための全身運動やゲーム、午後は屋内外でさまざまなスポーツを行います。ゲームなどは一見、レクリエーションのようにも思われますが、コミュニケーション力を回復させ、対人関係を改善するのに有効です。またうつ病の患者さんは体力が低下していることが多く、通勤もままならない場

合があります。このためスポーツを通して、体力を回復することも目的としています。

木曜日の午前中は外部の専門家が講師となつて、美術のプログラムが行われます。また農作業を行うプログラムもあります。ここでは作品作りや農作業を通して、集中力や表現力を培い、作業能力の回復を目指すとともに、コミュニケーションのとり方や対人関係のもち方などについても振り返り、修復を図ります。午後はさまざまなグループワークやメンバーレクチャーがあります。グループワークではこれまでの自分の行動や価値観を振り返りながら、コミュニケーションや対人関係についての理解を深めていきます。メンバーレクチャーでは参加者自身が講師となり、集団の前で話すことを通して、教師としての感覚の回復を目指します。このほか、専門医によるレクチャーがあります。このレクチャーによって、参加者たちは心の病についての知識を得て、スムーズな復職や再発防止などにつながります。

金曜日は「話し合いの日」とされ、午後にプログラムが実施されます。ここでは自分が思っていることを話し、また他の参加者の話を聞くことで自分自身や他者への理解を深め、復職に向けての不安の軽減を図ります。

このように「教員リワーク・プログラム」は「体」「作業」「言葉」の3

関東中央病院 教員リワーク・プログラム

■目的

体力や生活のリズムの回復を図るとともに、人間関係や自己表現の訓練などを通して症状を軽減させて職場復帰を目指す。

■期間

週3回のプログラムを2カ月半(10週間)にわたり実施する(1クール)。年間、3クールを実施。

■内容

火曜：運動・ストレッチ／ミーティング／スポーツ
木曜：美術・農作業／グループワーク／メンバーレクチャー(講師体験)／専門医レクチャー
金曜：話し合い

たままでは、職場復帰という現実に向き合うことはできませんから。

もちろんこのプログラムを終えたからといって、必ず復帰できるとは限りません。なかには復職にはかなりの困難を伴う方もいらっしゃると思います。あるいはいったん復職したものの、再度休業してまたこのプログラムに参加される方もいらっしゃると思います。

いずれにしても復職に際しては個々人の状況を見極め、きめ細かな対応が必要です。

復職は校長と相談し 負担の少ない仕事から

——復職したときは、どんな点に注意すべきでしょう。また周囲はどのようなことに配慮すべきでしょうか。

中 まずは短時間勤務などの本格的な復職に向けた「ならし」が必要で、人と関わるのが少ない事務職から始めるのも1つの方法です。復職してからは、できるだけ負担の少ない役割、あるいはトラブルに遭いにくい仕事から始めることがポイントです。例えばクラス担任ではなく、特定の教科のみを担当する、といったことが考えられるでしょう。あるいはティーム・ティーチングの形で、補助的な役割をとるのもよいでしょう。いずれにして

も管理職である校長の理解が重要になってきます。復職に当たっては校長と十分な打ち合わせが大切ですね。

ともすると周囲は復職者に対して、腫れ物に触れるように過剰に気を使ってしまうがちです。そうではなく、いつもより少し多めに声をかけてあげるなど、さりげなく気にかけることです。過剰に配慮せず、自然体で見守っていただきたいと思います。通院などで休んだり早退したりしたときも、周りが認めてあげる必要があります。「がんばれ」という叱咤激励もよくありません。疲れの程度や無理な仕事かどうかは本人が一番よくわかっています。本人の言葉に耳を傾けていただければと思います。

——うつ病などの精神疾患になったとしても、悪化しないようにするにはどんなことを心がけるべきでしょうか。

中 うつ病の場合、治療を受けているのは4人に1人と言われています。これは非常に残念なことです。うつ病は基本的に治る病気です。欠勤が増えたなど従来と比べて様子がおかしかったら、本人はもちろんのこと、家族や職場の管理職はうつ病などの精神疾患かもしれないと考えてください。異変に気づいたら、できるだけ早く治療を受けることです。早期発見・早期治療が精神疾患の重症化を防ぐことにつながります。そのためにもつと気軽に精神科を利用していただきたいと思います。