

先生たちの心が危ない

東京都スクールカウンセラー（臨床心理士） 金屋光彦

1 教育現場での精神疾患の急増

学校で心の病が急増しています。文科省の「公立学校教職員の人事行政状況調査」等によると、精神疾患による休職教員数は、昭和 57 年に初めて千人を超えて以来、横ばい状態が続いていましたが、平成 6 年度から増加に転じ、平成 20 年になるとついに 5 千人を突破します。平成 23 年度では 5,274 人も精神疾患による休職者を数えるに至りました。この 20 年の間で 5 倍になった激増ぶりです。

ちなみに精神疾患以外の病気休職者は、昭和 54 年以来毎年 3 千人前後で推移し、増えていません。それと比較すると非常に顕著な増加傾向と言えます。体の病気より心の病気で休職に追い込まれる先生のほうが圧倒的に多くなったというこの現実、先生方の心が疲弊し、まさに危機に陥っているのだと言って間違いないでしょう。

それは、教育現場だけでなく、企業等の働く現場全体に広がっている現象なのは、みなさんもすでにご承知のとおりです。心の健康を保つこと、いわゆるメンタルヘルスは、ストレスフルな現代社会に生きる私たちにとって、喫緊の課題と言ってよいでしょう。

教員ばかりでなく、学校では今生徒たちの間にも、さまざまなストレスによる精神障害が広がっています。私が担当したケースでは気分障害（うつ）、パニック障害、身体表現性障害等が目立ち、とくにうつ傾向は日常的にみられます。平成 16 年北海道大学の傳田教授が発表した調査（対象小中学生 3,331 人）でも、中学生の 22.8% に抑うつ傾向がみられ、そのうち 4.6% はうつ病の疑いがあるという結果が出ています。

2 学校でのメンタルヘルスとの関わり

スクールカウンセラーの私が、メンタルヘルスに関連した業務に学校で初めて触れたケースは、平成 16 年 7 月、某中学校で依頼されたストレスチェック票の作成でした。当時この中学校では、不定愁訴を抱えて保健室に来る生徒の数が多く、何らかのストレスを抱え、心身とも疲れていることが教育相談部会でも問題となっていました。そこで、その実態を把握しようと、養護の先生が中心となってストレス調査を行うことにしたのです。

全校生徒 607 名に実施された調査結果に関し、依頼に沿って結果分析を行い、「ストレスとのつきあい方」という題名をつけて保健室だよりに発表させてもらいました。また、保護者向けの講演会でも、それに関するお話をさせてもらったのも懐かしい思い出です。

これ以降、メンタルヘルスの講演や関連業務は毎年のように行ってきました。今年度は、春に、震災直後から継続的に支援に通う気仙沼市内の高校でメンタルヘルス講話を、そして夏休み中は「先生のためのメンタルヘルス」を首都圏の中学校で、紅葉深まる秋には、生徒向けのメンタルヘルス講座を都内の高校で実施したところです。

3 メンタルヘルスの核心

メンタルヘルスの中心は、セルフケアです。組織主導から個人主導へとキャリア形成がパラダイムシフトしたように、一人ひとりが自ら心の健康を保持増進できるよう、自律によるケア能力を開発するのです。

そのためには、まず自分のストレス状況を正しく理解することが求められます。同じストレスでも、人によってその反応は千差万別だからです。自分にとってのストレスは何か、自分のストレス反応（認知等）の特徴はどうか、今の自分はストレスへの有効な対処行動をどの程度習得し発揮できているか等、これらを十分知ることが重要なのです。

セルフケアが中心と言っても、心の健康を保つためには、ラインケアはじめ組織からの支援体制も必要です。平成 20 年 3 月に労働契約法が施行され、働く人への安全配慮義務は組織にとっても明確な法的義務となりました。

心の不調者を出さないためには、まずストレスに気づく未然防止の支援が大切になります。身体健康診断があるように、プライバシーに配慮した心の自己診断を可能にするシステムが、まず求められるのです。

身体疾患による休職者より心の疾患による休職者数が増えるかに多くなった今、メンタルヘルスのニーズは、学校現場でも高まる一方です。先生と生徒児童が、教育という尊い営みを快適に織り成していけますよう、心して支援を続ける日々です。