



みんなでつくろう！「チーム職場」④



～1人1人が目指す職場環境改善活動～

コミュニケーションが良好でチームワークの良い職場は、仕事の能率が向上するとともに、メンタル不調になりにくいと言われています。近くに心配な様子の方がいるときに、大切な声かけや行動についてご紹介します。自分が動けるように職場全体で事前に確認しておきましょう。相談を受けたあとに「どうすればいいのかわからない」とためらう方も、専門機関や誰かに「つなぐ」ことを意識すると声かけしやすくなるのではないのでしょうか。

1 気づき、声をかける

周囲の人で、「いつもと様子が違うな」と気づいた時には声をかけましょう。あなたの周りにこんなサインが出ている人はいませんか？

SOSのサイン

- 元気がない・疲れている様子
- 悩んでいる様子
- よく眠れていない様子
- 食欲がなさそう・やせた
- 体調が悪そうだ
- 飲酒量が増えた
- 身だしなみが乱れている など

声かけの具体例

- 最近、眠れていますか？
- 何かあったの？
なんだかつらそうだけど…
- 何か悩んでいる？
もしよかったら話して
- 元気がないようだけど、どうしたの？
- 何か力になれることはありますか？

2 傾聴（話を聴く）

「傾聴」とは相手の言葉を共感的な態度で真摯に聴くことです。まずは、話せる環境をつくり、心配していることを伝えましょう。相手の話や感情を否定せず、真剣な態度で耳を傾けます。沈黙が続いても話をせかさず、相手のペースに合わせてじっくり耳を傾けることが大切です。



積極的に使いたい言葉

- ・話してくれてありがとう
- ・大変でしたね
- ・それは辛かったですね
- ・焦らなくても大丈夫
- ・今までよく頑張りましたね

避けたい言葉

- ・頑張って！
- ・考えすぎだよ
- ・早く元気になって！
- ・〇〇すべき
- ※必要なのは「アドバイス」ではありません。



ねがらぬの気持ちを言葉にして伝えましょう

3 つなぐ

相談者の理解を得た上で、同僚や管理職等に相談をすることも一つの方法です。また、うつ病等の健康問題を抱えている場合、早めに専門機関につながる大切です。裏面の「教職員メンタルヘルス相談」や「その他の相談事業」もご活用ください。

具体的な
相談先を示す

無理に
押し付けない

可能であれば
付き添う

4 見守る

こころの健康を取り戻すには時間がかかります。他の人や専門機関につながったあとも、いつも見守っていることを伝えましょう。話を聴いてくれたり、一緒に考えてくれたりする人がいることは何より心強く、安心感が得られ、大きな支えとなります。



参考：ゲートキーパーについて（東京都福祉保健局ホームページ）、ゲートキーパー養成研修用テキスト（厚生労働省ホームページ）

傾聴能力はもともとみんなが持っているものであり、時間と場所を工夫すれば誰にでもできます。身近に気がかりな人がいる時には、誰かが声をかけるのを待つのではなくまず自分から声をかけてみましょう。下の「傾聴体験」では良い聴き方、悪い聴き方、両方を体験することによって、聴き方によって相手を受ける印象が大きく異なることを学ぶことができます。衛生委員会や研修の場などを活用し、ぜひ体験してみてください。

傾聴 体験

1. 2人1組になり、「聴き役」「話し役」を決める
2. 「悪い聴き方」の実践（5～10分）
○話し役：「最近気になっていること」「普段から考えていること」「家族のこと」など、架空のことではなく、実際のことを話す
○聴き役：悪い聴き方を演じる（例：ぶしつけな態度、イライラして貧乏ゆすりをする、腕組みをする、そっぽを向く、時計を見る など）
3. 「良い聴き方」の実践（5～10分）○話し役：2.と同様 ○聴き役：良い聴き方を演じる
4. ペアの役割を交換して2. 3. の演習を行う

悪い聴き方の時、話し役はどんな気持ちになりましたか？

良い聴き方の時、聴き役はどんなことを意識しましたか？

5. 体験した感想を全体で共有する





● からだところの体温計（埼玉支部）

からだところの健康状態について確かめてみましょう。
結果はすぐにキャラクターでビジュアルに表示されます。
*個人情報やアクセス記録は残りません。

※ 下記アドレスまたはQRコードからアクセスしてください。
<https://fishbowlindex.jp/pssaitama/>



メニュー

- 「こころの体温計」
- 「からだの体温計」
- 「がん検診のすすめ」
- 「認知症チェック」

🍀ひとりで悩まないで気軽に相談を🍀

教職員メンタルヘルス相談

(1)メンタルに関する相談ができる医療機関

- 概要：心の悩みを持つ組合員と（組合員の悩みについて相談したい）その家族を対象に、専門医や臨床心理士によるカウンセリングを実施しています。
- 利用方法：希望の医療機関に「公立学校共済組合埼玉支部の教職員メンタルヘルス相談利用」である旨を伝え、予約・相談する。
⇒1週間に1相談枠を設けていますので、優先して相談が受けられます。
- 相談料：年度内3回まで無料
- 医療機関：県内10か所

相談機関・電話番号	所在地・アクセス	休診日
①小原クリニック TEL 048-883-5860	さいたま市浦和区東高砂町9-1 SUMIDA ONE本館3F ・JR浦和駅東口より徒歩1分	月曜午前 日曜・祝日
②メンタルクリニック美波 TEL 048-749-8373	さいたま市岩槻区本町4-3-2 ・東武野田線岩槻駅より徒歩6分	水曜・日曜・祝日 第二・第四土曜午後
③式場クリニック TEL 048-931-0210	草加市栄町3-3-24 ・東武伊勢崎線獨協大学前駅東口より徒歩3分	木曜午後 日曜・祝日
④浦和すすのきクリニック TEL 048-845-5566	さいたま市桜区田島7-17-21 ・JR武蔵野線西浦和駅より徒歩7分	日曜・祝日
⑤かせ心のクリニック TEL 048-813-0707	さいたま市浦和区北浦和1-1-7 北原ビル2F ・JR北浦和駅東口徒歩1分	水曜・日曜 土曜午後・祝日
⑥メンタルヘルス田井クリニック TEL 048-816-5521	さいたま市浦和区高砂3-2-10 草野高砂ビル6F ・JR浦和駅西口より徒歩5分	水曜午後・土曜午後 日曜・祝日
⑦かわかみ心療クリニック TEL 048-600-5555	さいたま市中央区新都心4-8 新都心ファーストビル3F ・JR埼京線北与野駅より徒歩2分	木曜・日曜・祝日
⑧白峰クリニック TEL 048-831-0012	さいたま市浦和区上木崎4-2-25 ・JR与野駅東口より徒歩3分	日曜・祝日
⑨若葉駅前メンタルクリニック TEL 049-271-1000	鶴ヶ島市藤金852-16ステーションテラス若葉101 ・東武東上線若葉駅西口より徒歩1分	水曜午後・土曜 日曜・祝日
⑩深谷メンタルクリニック TEL 048-573-2520	深谷市西島町3-17-47 ・JR深谷駅北口より徒歩3分	日曜・祝日

新規

(2)依存症に関する相談ができる医療機関

- 概要：依存症の悩みを持つ組合員と（組合員の悩みについて相談したい）その家族を対象に、専門医や臨床心理士によるカウンセリングを実施しています。
- 治療内容：性嗜好障害（痴漢、盗撮等）・アルコール依存症・薬物依存症・ギャンブル依存症
窃盗癖・買い物依存症・ネット依存症・ストーカー・DV・その他
- 利用方法：希望の専門医療機関に直接電話し、「公立学校共済組合埼玉支部の教職員メンタルヘルス相談利用」である旨を伝え、予約・相談する。
 - 相談料：年度内3回まで無料
 - 医療機関：県外2か所

相談機関・電話番号	所在地・アクセス	休診日
①榎本クリニック TEL 03-3982-5321	東京都豊島区西池袋1-2-5 ・JR池袋駅メトロポリタンビルより徒歩1分	日曜・祝日
②大石クリニック TEL 045-262-0014	神奈川県横浜市中区弥生町4-4 1 ・横浜市営地下鉄阪東橋駅(3-A出口)より徒歩0分	日曜・祝日

～診療の守秘義務について～

医師を含む医療従事者は、正当な理由なしに業務上知り得た情報を他に漏らしてはならないとされています。そのため医療機関から福利課や職場・警察に対しても本人の同意がないと回答しませんので、安心してご受診いただけます。

また、共済組合では、利用者の報告を受けていません。どなたが受診されたか特定できないようになっていますので、安心してご相談ください。



その他の相談事業

- 健康相談事業（共済組合）公立学校共済組合員、被扶養者の方が利用できます。
 - ・教職員電話健康相談24 ☎ 0120-24-8349
心と体のさまざまな相談に24時間体制のフリーダイヤルで対応しています。
 - ・電話・面談メンタルヘルス相談 ☎ 0120-783-269（予約専用）
1回の相談時間は約50分で、5回まで無料です。日本全国に相談窓口があります。
 - ・Web相談（こころの相談） <https://www.mh-c.jp/>（ログイン番号 783269）
Webで24時間ご相談を受け付けます。
 - ・介護電話相談 ☎ 0120-515-579
介護全般に関するご相談、最寄りの地域在宅サービス事業者情報等情報を提供します。
 - ・女性医師電話相談 ☎ 0120-215-579（予約専用）
女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。
- 心のセルフチェックシステム <https://kokoronokenkou.jp>
インターネットからアクセスし、無料で心のセルフチェックを行うことができます。
- 関東中央病院 メンタルヘルス相談 TEL 03-3429-1510（予約専用）
公立学校共済組合員、被扶養者の方が利用できます。
1回の相談時間は1時間程度で、相談料は無料です。