

ひとりで悩まないで！

教職員のための ヘルスケアパンフレット



SAITAMA

埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

令和8年4月
埼玉県教育委員会

1 メンタルヘルスを保つために大切なこと

(1) 自分のストレスサインを知りましょう！

元気にいきいきと過ごすためには、まず何よりも「自分のストレスサインに気づく」ことが大切です。人によってストレスサインも異なるため、自分なりのストレスサインを覚えておきましょう。

《ストレスサインの例》

- ころころ … 悲しみ、憂うつ感、不安感、イライラ感、やる気が出ない 等
- からだ … 食欲低下、体重減少、寝つきが悪い、朝早く目が覚める、動悸、発汗 等
- 行 動 … 消極的になる、周囲との交流を避ける、飲酒量や喫煙量が増える、身だしなみがだらしなくなる、落ち着きがない、ケアレスミスが多くなる 等



(2) ストレスと上手に付き合うポイント

ストレスのサインに気づいたら、そのままにせず、早めに対処することを心がけましょう！対処するうえで大切なことは、①規則正しい生活習慣、②自分にあったストレス解消法、の2つになります。

以下に、大切なポイントをまとめましたので、ぜひ参考にしてみてください。

生活基盤を整えるうえで大切なこと



食事

- ・野菜を多めに摂り、塩分・脂質・糖分摂取は控えめに！
- ・肉、野菜、卵や豆類等の良質なたんぱく質を摂りましょう。
- ・緑黄色野菜には、メンタルヘル스에重要なビタミン類が多い。

- ・適度な有酸素運動等には、ストレスを軽減させる効果があります。
- ・1日60分以上が目標の目安になります（細かく運動を取り入れ、合計で60分間でも構いません）。
- ・運動習慣のない人は、今より10分長く歩くことから始めましょう。



運動



睡眠

- ・個人差はありますが、6時間以上を目安に、十分な睡眠時間を確保しましょう。
 - ・光や温度、音等に配慮した、良好な睡眠環境を整え、睡眠休養感を高めることが大切。
 - ・嗜好品（カフェイン、お酒、たばこ）は控えめに。
- ※眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家へ相談を！

ストレス解消法のポイント

- ・気になる解消法があれば、まずは挑戦してみる。
- ・できる限り落ち着ける環境をつくる。
- ・趣味にこだわらず、多種多様な解消法を持つ。
- ・タバコやお酒に頼らないようにする。
- ・時には信頼できる人等に気持ちを打ち明ける。
- ・解消法のリストをつくり、見える化を図る。
- ・短時間でも良いため、自分だけの時間をつくる。
- ・適度に運動する。 …等

*出典：厚生労働省「こころの耳「セルフケアのポイント」」
厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」



令和7年度の福利課コラム



「運動したほうがいいことはわかっているけど、時間がない」というそのあなた！運動しなければと思うとハードルが高いですよね。運動は体の健康につながるだけではなく、気持ちをリフレッシュさせるなど、心の健康にもつながります。ぜひ日常の中に適度な運動を取り入れてみましょう！

運動の効果～体だけじゃないんです～



運動量の目安

身体活動

生活活動 運動

歩く以上の強度の身体活動を
毎日60分→1日8000歩相当！



息が弾む程度の運動を週に60分

運動を無理なく始めるために～3つのポイント～

その1
ちょっとでも動く、
ちょっとずつ動くことが大事！

少しの身体活動でも、何もしないより意味があります。はじめはちょっとでもいいんです◎
「早歩き」から始めてみませんか？

その2
合計時間を意識！

毎日一度に60分運動しようと思うと大変！一日の身体活動が合計で60分になることを目標にしましょう。
【例】
運動で朝晩30分ずつ歩く＝合計60分！



その3
普段の生活に+α！

- ◆ 通勤で歩く時間を10分増やす。
 - ◆ エレベーターを階段に変える。
 - ◆ 仕事の合間に立ち上がり体を動かす。
- など普段の生活の中で身体活動量を増やすことを意識しましょう。



2 メンタルヘルス不調に気づいたら・・・

◇ 早めの相談が大切です

生活習慣を整え、かつストレス解消法を試みても、なかなか改善しないことがあるかと思います。そうした状況が続いてしまうと、ストレスはどんどん膨れ上がり、やがてメンタルヘルス不調につながってしまうこともあります。自分の力だけでは対処できない問題もあることを知り、問題を深刻化させないためにも、早めに相談するようにしましょう！

教職員の皆様が活用できる相談窓口

福利課保健師による健康相談

* 県福利課事業

- 内容 心身の健康に関する悩みや不安等に対して、福利課の保健師による健康相談を実施しています。より適切な支援が受けられるように、医療機関や相談支援機関、健康管理医による相談等を紹介することもあります。

※ 電話相談の他、来所相談や巡回相談、オンライン相談も対応可。

- 対象 県課所館職員、県立学校教職員

- 方法 相談希望日を御連絡ください。相談日時を調整いたします。

予約/相談 お問合せ先 福利課 健康づくり・メンタルヘルス担当 保健師

【電話】048(830)6971 (直通)

教職員健康相談

* 県福利課事業

- 内容 メンタルヘルスに関する不安や悩み等を抱えている教職員やその家族、職場関係者を対象とし、精神科医による健康相談を実施しています。

- 対象 県課所館職員、県立学校教職員（様々な事情から所属先健康管理医に相談できない場合に限りです。）

- 方法 予約制（申込順）のため、福利課 健康づくり・メンタルヘルス担当にお問合せください。

※連絡先は、「福利課保健師による健康相談」のとおり。

所属先健康管理医による健康相談

* 県教育局・県教育機関での取組

健康管理医が配置されている所属において、健康管理医による健康相談を御利用できます。御利用を希望される場合は、所属長・衛生管理者等に御相談ください。（県教育局各課は福利課へ御連絡ください。）

長時間労働者健康相談・高ストレス者医師面接指導

* 県教育局・県教育機関での取組

埼玉県教育委員会では、長時間労働や高ストレス等による心身の不調を防止するため、労働安全衛生法に基づき、健康管理医による「長時間労働者健康相談」、「高ストレス者医師面接指導」を実施しております。

対象者に該当する場合には、所属長に面接希望を申し出て、積極的に面接を受けましょう！

長時間労働者健康相談

- 目的：長時間労働による脳・心疾患及びメンタル不全等の不調の未然防止
- 対象：長時間労働により健康不安を有し、かつ面接を希望する教職員

高ストレス者医師面接指導

- 目的：メンタルヘルス不調の未然防止
- 対象：ストレスチェックの結果、「高ストレス」に該当した教職員で、面接を希望する者

⚡ 注目！！ 時間外勤務が月80時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる方は、面接指導を受ける義務が発生します！

※市町村立小中学校で勤務している教職員の方は、学校等又は各市町村教育委員会にお問合せください。

教職員メンタルヘルス相談 ①

* 共済組合事業

- 内容 心のお悩みを持つ共済組合員とその家族を対象に、専門医や公認心理師、臨床心理士等によるカウンセリングを実施しています。
- 方法 希望の医療機関に直接電話し、共済組合員である旨をお伝えしてください。相談日程等の予約を行い、当日は気兼ねなく御相談ください。
※電話する際は、「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」の旨を必ずお伝えください。
- 料金 年度内 3 回まで無料
- 医療機関 県内 10 か所

No.	医療機関	電話番号	住 所	休 診 日
1	式場クリニック	048-931-0210	草加市栄町 3-3-24	木曜日(午後)・日曜日・祝日
2	南越谷メンタルクリニック	048-990-6636	越谷市南越谷 4-13-12 アンジェロ新越谷 2F	木曜日・日曜日・祝日
3	新狭山かえてクリニック	04-2900-6172	狭山市新狭山 3-1-1 プラザ新狭山 2F	日曜日・祝日
4	小原クリニック	048-883-5860	さいたま市浦和区東高砂町 9-1 SUMIDA ONE 本館 3F	月曜日(午前)・日曜日・祝日
5	メンタルクリニック美波	048-749-8373	さいたま市岩槻区本町 3-16-2-1 2F	水曜日・日曜日・祝日・土曜日(偶数週の午後)
6	浦和すすのきクリニック	048-845-5566	さいたま市桜区田島 7-17-21	日曜日・祝日
7	メンタルヘルス田井クリニック	048-816-5521	さいたま市浦和区高砂 3-2-10 草野高砂ビル 6F	水曜日(午後)・土曜日(午後)・日曜日・祝日
8	かわかみ心療クリニック	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	木曜日・日曜日・祝日
9	白峰クリニック	048-831-0012	さいたま市浦和区上木崎 4-2-25	日曜日・祝日
10	深谷メンタルクリニック	048-573-2520	深谷市西島町 3-17-47	日曜日・祝日

教職員メンタルヘルス相談 ②

* 共済組合事業

《依存症に関する相談ができる医療機関への相談》

- 内容 依存症に悩みを持つ共済組合員とその家族を対象に、専門医や公認心理師、臨床心理士等によるカウンセリングを実施しています。
- 方法 希望の医療機関に直接電話し、共済組合員である旨をお伝えしてください。相談日程等の予約を行い、当日は気兼ねなく御相談ください。
※電話する際は、「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」の旨を必ずお伝えください。
- 料金 年度内 3 回まで無料
- 医療機関 県外 2 か所

No.	医療機関	電話番号	住 所	休 診 日
1	大石クリニック	045-262-0014	神奈川県横浜市中区弥生町 4-41	日曜日・祝日
2	周愛利田クリニック	03-3911-3050	東京都北区上中里 3-6-13	日曜日

組合員とその被扶養者が利用できる健康相談事業になります。さまざまな種類があるため、御自身の状況にあわせて御活用ください。

① 教職員電話健康相談 24

…一般健康相談や専門医相談（予約制）、小児救急相談等、保健師等の専門家が24時間フリーダイヤル（0800-777-8349）で対応しています。御利用の際は、「公立学校共済組合埼玉支部」と組合員氏名（匿名可）を告げて御相談ください。

② 電話・面談メンタルヘルス相談

…臨床心理士がカウンセリングを行います。

【電話相談】相談日時：月～土曜日 10：00～22：00（祝日・年末年始を除く）
相談時間の目安：1回20分程度

【面談予約】相談日時：月～土曜日 10：00～20：00（祝日・年末年始を除く）
相談時間の目安等：1回50分程度、年度内5回まで無料

※面談による無料カウンセリングを御利用する場合、初回申し込みをする必要があります（連絡先：0800-700-5680）。

③ Web 相談（こころの相談）

…メンタルヘルスに関する相談を24時間受け付けております

御利用 URL <https://www.mh-c.jp/>（ログイン番号 783269）

④ LINE 相談（心ほっとサポート@公立学校共済）

…公認心理師や臨床心理士等によるLINE相談を御利用できます。

【相談日】毎週水・土・日・月曜日 18：00～22：00（祝日・年末年始を含む）

～ 参考情報 ～

適応障害とうつ病について

近年、メンタルヘルスに関する情報を目にする機会も多くなったため、皆様も一度は「適応障害」や「うつ病」の名前を聞いたことがある方も多いと思います。

病氣休職者の多くがこの2つの病気に罹り、休養されている状況がみられています。ぜひこの機会に病氣のことを知り、早めの対処に御活用ください！

適応障害

《概要》日常生活や仕事等で経験するストレスにうまく対応できず、結果的に心身の不調として現れ、日常生活にも支障をきたす状態。

《特徴》**ストレスの原因がはっきりとしている。**

《症状》抑うつや不安等の気分や、身体症状の変化等が見られる

→**ストレスの原因から離れたり、ストレスへの対処法を見出せると症状が治まる。**



うつ病

《概要》脳内の神経伝達物質「セロトニン」「ノルアドレナリン」が減ってしまう病氣だと考えられており、無気力や抑うつ等が引き起こされてしまう状態。

《特徴》**発症の原因は正確には分からず、様々な要因がある。ストレスとも関係している。**

《症状》抑うつ、食欲低下、情緒不安定さ、倦怠感、無気力感、希死念慮・・・等

→**自分の力だけではどうしようもできない。治療的アプローチが必要！**

* うつ病チェックリスト 次のうち5つ以上（1か2を含む）が2週間以上続く場合は、専門家に相談を！

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| ① 悲しく憂うつな気分が一日中続く | ⑥ 疲れやすく、何もやる気に慣れない |
| ② これまで好きだったことに興味が湧かない、何をしても楽しくない | ⑦ 自分に価値がないように思える |
| ③ 食欲が減る、あるいは増す | ⑧ 集中力がなくなる、物事が決断できない |
| ④ 眠れない、あるいは寝すぎる | ⑨ 死にたい、消えてしまいたい、いなければ良かったと思う |
| ⑤ イライラする、怒りっぽくなる | |



3 もしもの時のために ～ 病気休暇・休職等に関する情報 ～

メンタルヘルス不調は、誰にでも起きる可能性があります。病気休暇や休職、それに伴う給与や給付金等のことを知っておくことで、もしもの時にスムーズな対応ができるかと思えます。ぜひ、参考にしてください。

(1) 病気休暇制度・休職制度（給与・福利厚生を含む）

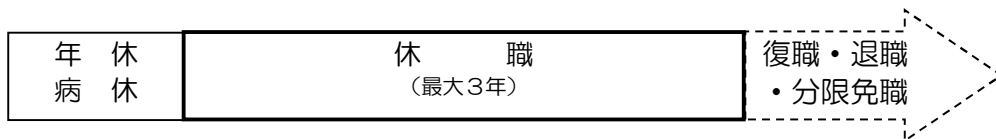
◎ 病気休暇の制度について

最大 90 日まで取得できます。90 日を超えて療養を要する場合、病気休職の手続きが必要です（下記参照）。また、病気休暇の間は有給ですが、支給されない手当もあります。

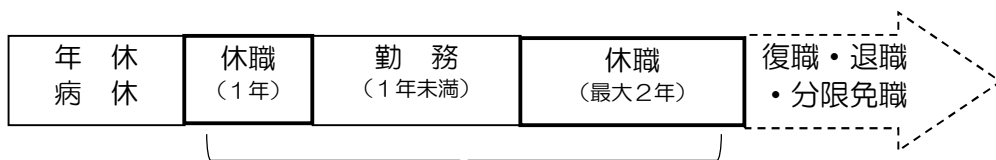
◎ 休職の制度について

■ 取得可能日数

- ・ 3年を超えない範囲内で必要と認められる期間の取得が可能。



- ・ 復職後、1 年以内に同様の病気で休職する場合は、前回の休職期間と通算



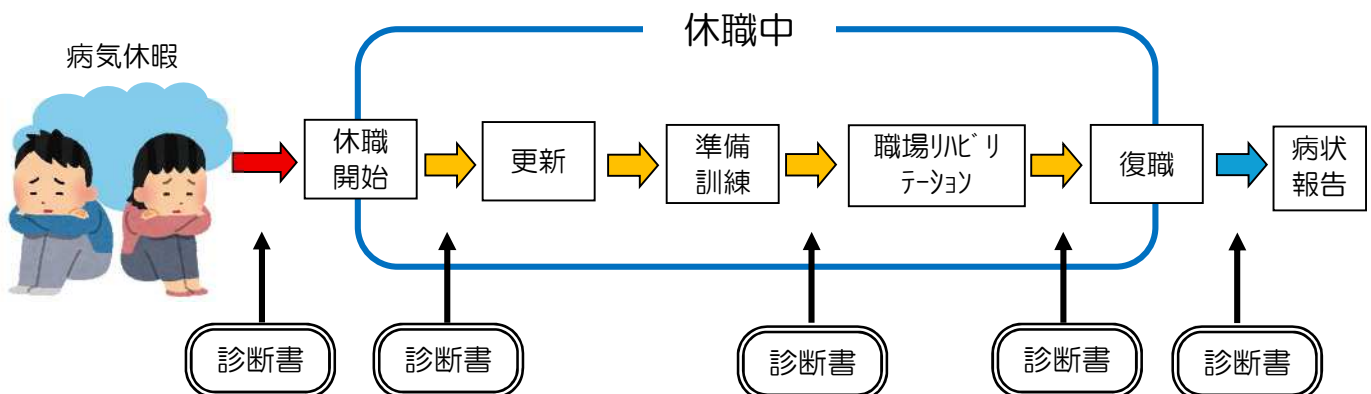
合計で3年まで

➡ 病気休暇を取得すると、その分は勤務に含まれません

- ※ 休職期間が3年経過しても勤務可能な状態まで回復しない場合、退職又は分限免職
- ※ ただし、条件付き採用期間中（教諭1年、事務職員等6か月）の教職員については、90日を超えて病気休暇を取得することができる。（90日を超えた日数については、給与半減となる。）

■ 教職員健康審査会と診断書の提出

休職や復職等の発令は、教職員健康審査会（月1回開催：原則第3水曜日）における審査を踏まえて行われます。審査の際には、期限までに診断書の提出が必要なため、早めの準備を心がけましょう（診断書の有効期間は約3か月となるため、3か月以上前からの取得は控えてください）。



- ※ 休職期間が長期間となる場合、サービス上、休職中に診断書の提出を求める場合があります。
- ※ 復職後も、経過観察をする目的で、複数回診断書の提出を求める場合があります。
- ※ 一部例外を除き、「準備訓練」及び「職場リハビリテーション」は、精神疾患の場合に実施します。
- ※ 県立学校人事課では、人事管理の観点から、診断書を3か月ごとに提出いただくようにしています。

■ 給与と福利厚生

給与と福利厚生に関する情報を、以下の表にまとめてみましたので、ぜひ御活用ください。

休 職 期 間	1 年 目	2 年 目	3 年 目
給 与	・原則として、給与の8割程度が支給	・無給	
昇 給	・休職中は原則として昇給なし ・復職時又は復職後、調整により決定		
給 付 金 等	・共済傷病手当金（平均標準報酬の2/3の額と給与との差額を日額×給付対象日数で1年6か月支給。） ・共済傷病手当金附加金（同上の額を共済傷病手当金終了後6か月支給。退職後は不支給。）		
		・互助会傷病手当金（無給休職期間中） ⇒1か月20,000円（18か月限度）、共済給付終了後1か月50,000円（12か月限度）。	

(2) 準備訓練、職場リハビリテーション

◎ 準備訓練 約1週間

◎ 職場リハビリテーション 約4週間

- ・ 休職から復帰しようとする教職員の不安を解消し、円滑な復職を実現するために実施
- ・ 職種や休職期間によっては準備訓練を省略する場合あり
- ・ いずれの場合も、実施の可否は主治医の意見を基に判断
- ・ いずれの場合も、休職中に実施（この間は傷害保険に加入）するため、給与支給なし

(3) 療養中の過ごし方

～ 療 養 初 期 ～

- ・ 仕事から離れ、**休養に専念**しましょう。
 - ・ **通院と処方どおりの服薬を継続**する。
- ※薬の効果がでるまでには少し時間がかかることも。焦らず、何かあれば主治医に相談を。
- ・ 判断力が低下していることもあるため、**大きな決断は一旦保留！**

～ 療 養 後 期 ～

- ・ **復職の準備を始める時期**になります。まずは**生活リズムを整えることを意識**し、睡眠・食事をしっかりととりましょう
- ・ 体力をつけるため、少しずつ外で過ごす時間を延ばしてみましょう。頭を使うことにも取り組んでみてください。
- ・ 職場と復職に向けたやりとりをしましょう。家族等でなく、**自分でやりとりすることが大切です！**

復職に向けて、**リワーク（8頁参照）**に通うことも効果的！！



～ 療 養 中 期 ～

- ・ 活動と休息のバランスを考え、**疲労感が強い時には無理せず、横になって過ごしましょ**う。
- ・ 体調がいつもと比べて良く、動けそうな時には**やり慣れたことから始めてみる**。
- ・ 先のことを考えると不安や焦りが生じます。今日の前にあるできそうなことに目を向けましょう。



～ 職 小 終 了 从 来 復 職 前 までの期間 ～

- ・ 復職後の生活を想定し、**仕事のある日と同じ生活リズムに戻していく**。
 - ・ 日中はなるべく外出し、自宅以外の環境で過ごす時間をつくる。
 - ・ 自分の**持てる力（得意なこと）と、苦手なことを書き出し、自分と向き合う時間**をつくる。
- ※復職前に、所属長等と書き出したことについて共有し、**どのような配慮が必要かを整理しておくことも1つの手段！**

4 体調悪化を繰り返さないためにできること

(1) 再発予防のポイント

◎ メンタルヘルス不調になった時のサインを思い返してみてください

体調を崩す時は、同じ症状を繰り返す場合があります。そのため、自分が不調になった時のサインを思い返し、普段から体調チェックするのがよいでしょう。もしも同じ様なサインが出た場合は注意し、早めの対応を心がけてください。

◎ 質の高い睡眠と栄養ある食事をしっかりととりましょう

復帰後すぐは、自分が予想していた以上に疲労を感じる人が多いです。「早く職場に適応しなくちゃ」と焦ってしまう気持ちも分かりますが、体力が戻るには時間がかかるため、無理はせずに、睡眠と食事を大切にしましょう！復帰後3か月は、休日も休養を最優先にしてください。

◎ 主治医の指示に従い、通院と服薬を続けましょう

職場復帰したからといって、自己判断で通院・服薬をやめないようにしましょう。特に服薬は、自己判断で中止してしまうと再発につながりやすく、とても危険です。通院と服薬をやめる時期は、必ず主治医と相談しましょう。

◎ 考えのバランスをとることも大切です

「定時退勤では、同僚に申し訳ない…」「休んだ分を取り戻さなくちゃ」等、こうした気持ちはとても自然なものです。この考えばかりになるとオーバーワークしてしまい、また不調に陥ってしまう可能性も高まってしまいます。「今は早く帰るのが仕事」「焦らず、一歩ずつ」と自分に言い聞かせ、考えのバランスをとりましょう。

(2) 管理職や同僚とのコミュニケーション

職場リハビリテーションやリワーク等で万全の準備をしてきたと思っても、復帰してすぐは不安が尽きないことと思います。復帰後、無理せず仕事を続けていくためにも、管理職や同僚との関係性を大切に、職場で孤立しないことが大切です。普段からのコミュニケーションを大切に、不安・心配なことがあった時に相談できる信頼関係を築きましょう。

～ コミュニケーションのとり方のコツ ～

- ① 丁寧な言葉遣いに気をつけること 「言葉1つで伝わり方が変わります」
- ② 相手の立場や気持ちを理解し、受け止めること。 「感謝の気持ち等を忘れずに！」
- ③ 自分の気持ちや考えを言葉にして伝えること。 「感情的な関わり方には要注意しましょう」
- ④ 素直に責任を認めること。 「ミスや失敗はどんな人でも経験するもの。素直に認めて相談しよう」
- ⑤ 要望・提案は具体的に伝える。 「一度、紙に書き出してみると相手に伝えやすいです」



(3) 自分の得意・苦手なことを伝えるべき？

自分の持てる力（得意なこと）と苦手なことを書き出し、自分と向き合う時間をつくることは大切なことです。また、実際に書き出したことを所属長等と共有し、どのような配慮が必要か協議することも、再発予防の1つの手段と言えるでしょう。

ただし、自分の内面的な部分を伝えることに抵抗感を感じる方も少なくありません。あくまで「再発予防の1つの手段」として捉え、どうするかは自身で判断いただくのでよいでしょう。

～参考情報～

地域にある社会資源について

いきいきと働き続けるためには、健康管理を意識し、セルフケアをしていく必要があります。時には所属先と相談しながら、自分の特性にあわせた業務調整をしていくべき時もあるでしょう。ただ一方で、自分ひとりの力だけでは対処の難しい時もあり、上司や同僚等のサポートを得たり、職場内外の社会資源を活用することが望ましい時もあると思います。

今回は、そうした時に役立つ情報も紹介します。ぜひ、いきいきと働き続けるために、自分に合う社会資源を御活用ください。

メンタルヘルス不調や自分の特性等により、学校での仕事に難しさを感じている場合・・・

◎ 職場適応支援者によりサポート

概要

障害のある教職員等が、障害特性によって業務や職場環境等への適応に課題を感じている場合に活用されるもの。職場適応支援者が出向く等して、その特性を踏まえた専門的な支援を実施することで、職場適応を図っていくサポートの1つ

対応例

職場への訪問や本人との面談等をおして…

- ・障害の理解に関する社内啓発
- ・ラインケア従事者等に対して、職場環境の調整や本人との関わり方等に係る助言 …等

利用方法

本人及び職場双方の同意をもって活用できる社会資源となります。

本人から直接ハローワーク（大宮・浦和）に利用申し込みをする必要がありますので、利用方法等の詳しい情報はハローワークへお問い合わせください。

病休・休職中の方で、復職に向けて準備していこうと考えている場合・・・

◎ リワーク（精神疾患により休職されている方のリハビリテーション）

概要

精神疾患を原因として休職している労働者に対し、職場復帰に向けたリハビリテーション（リワーク）を実施する機関で行われているプログラムになります。復職支援プログラムや職場復帰支援プログラムともいいます。

利用を希望される場合は、
まずはかかりつけの医療機関に御相談を！

日常生活にも支障が出ている方、職場に悩み事等を相談したくない方の場合・・・

◎ お住いの自治体にある相談窓口

メンタルヘルス不調や自身の特性により、就労だけでなく、日常生活にも支障が生じている方達をサポートするため、皆様がお住いの各自治体では様々な相談窓口が設置されています。

各自治体により、所管する部署が異なるため、自治体ホームページ等を御参照の上で御相談ください。


☆☆☆☆☆☆ 最後 ☆☆☆☆☆☆

皆様の中には、心身の健康（特にメンタルヘルス）について相談することに抵抗感を感じている人もいるかもしれません。メンタルヘルス不調は誰にでも起こり得ることであり、相談することで自分に対する評価が下がるものでもありません。実際に、相談された方達の多くから、「相談して良かった」「なんでもっと早く相談しなかったんだろう」等との声をいただいております。この機会に、何か体調のこと不安・心配ごとがありましたら、ひとりで悩まず、ぜひ御相談ください！

《県福利課 健康づくり・メンタルヘルス担当》

- ・連絡先：048-830-6971
- ・住所：さいたま市浦和区高砂3丁目14-21
（埼玉診療所 3階）
- ・対象：県課所館職員・県立学校教職員





ひとりで抱え込まず、
何かありましたらぜひ御相談ください。
みなさまからの相談をお待ち
しております！