

学校産業医って知っていますか？

文科省によると、2020年度にこころの病が原因で1ヵ月以上休んだ公立学校教員は9,452人にも上ったということです。そのうち20代の教員に占める割合は1.43% (2,140人)で、5年前の2016年度の0.91% (1,286人)から1.5%へと増加。さらに、厚労省によると、2021年までの5年間に自殺した20代教員61人のうち、「勤務問題」が理由に含まれていたのは49%と半数を占めており、仕事を苦に自殺を図る20代教員の割合も、他の世代の教員と比べて高い傾向がみられるとのこと。 (2022年10月24日読売新聞より)

これは衝撃的なニュースです。しかし、実際に、学校産業医として教育現場に携わってみるとそのような印象を感じる場合があります。若手の先生方は概ね真面目でがんばり屋です。学校を訪問すると、明るい笑顔で雰囲気はいたって健康、しかし、その背景には厳しい学校職場を担っているのだなと感じることもあります。メンタルヘルスの一環として、年1回のストレスチェックを行うのですが、面談をすると、若手の先生方は「それほど大変だと思わない。みんなやっていることだから。」と謙虚にお話をされます。爽やかで、とても感じがいい。しかし、よくよくお話を聞いてみると、泣き出しそうな気持ちをだんだん吐露してくれる先生がいました。「初めての担任で、保護者対応とか戸惑うことばかり」「教科の準備が夜中までかかる」「部活動で休日もない」「コロナ対応でピリピリする」「ベテランの先生に聞きたいのだけど、ちょっと言い出しにくい」などなど、様々な困り事が溢れ出てきました。我々、産業医はそのような声を拾って、管理職の先生と相談します。状況を把握して、例えばサポートに入ってもらったり、場合によっては配属替えや休職制度の利用も検討して、何か良い方法を考えます。また、職場全体の問題として環境を検討します。こうして、なんとか先生方の業務が上手く回るよう、健康でいられるよう心を砕いて守ります。

これから教育現場の将来を担うことになる皆さんへ。まず、相談することを上手になっておいてください。一人で抱えず、周囲の先生や家族、友人、誰でもいいのでお話をしてください。困りごとを普段から口にするのは悪いことではありません。むしろ、それで自分も救われることもあるし、周囲の人も救われることもあります。「ああ、みんなも困っているんだ」「いい方法を教えてもらった」などということもあります。さらに、学校にも産業医という医師がいて、先生達の健康を守る立場の者がおります。産業医は、職場全体の健康と教職員個人の健康をともに守る立場です。意外と知られていない産業医の存在をここで知っておいて下さい。困ったときには、きっと役に立つはず。だから、教員になること、社会に出ることを怖がらないでほしいです。

さて、今の生活の中ではいかがでしょうか？心身の健康は保たれていますか？…コロナ感染は続きながらも、学生生活はだんだん取り戻しつつあります。健康面、生活面、人間関係など、何か困り事があったら、気軽に相談に来てください。大学では保健管理センター、仕事を持ったら産業医という相談場所があることをお忘れなく。