

教員のメンタルヘルス対策は「個人」ではなく「学校全体」の課題

Yahoo!ニュースで毎日新聞配信の「精神疾患を理由に退職 公立小中高の教員、過去最多 1319 人」という記事が掲載されていました。

2024 年度、精神疾患を理由に退職した公立小・中・高校の教員は 1,319 人となり、3 年前の前回調査の約 1.4 倍、初めて 1,000 人を超えたことが文部科学省の調査で明らかになりました。

文部科学省はこれまで教員の働き方改革を進めてきましたが、その効果は十分に現れているとは言えず、依然として深刻な状況が続いています。

文科省は背景について、多様な児童生徒への対応、保護者対応、職場での人間関係、事務作業の増加など、さまざまな要因が複雑に関係している可能性を示しています。

精神疾患や不登校支援に携わる私たち法人の立場から見ると、この問題は「先生個人の努力や精神力」で解決できるものではありません。

現在の学校現場では、教師一人ひとりが、本来は学校だけでは解決できない家庭の問題や社会的課題まで背負わざるを得ない状況があります。その結果、「自分が何とかしなければならない」という責任感が強い先生ほど疲弊し、やりがいを失い、心身の不調につながってしまうという構図が生まれているように感じます。

教育委員会や学校では、これまでもメンタルヘルス対策に取り組んできました。しかし、教員の精神疾患が減少していないという事実を見ると、現場の実態を踏まえた根本的な見直しが必要な時期に来ているのではないのでしょうか。

対症療法的な対応だけではなく、「なぜ教員がここまで追い込まれるのか」という構造そのものに目を向けなければ、この問題は改善しません。

私は、その鍵の一つが「支え合える職場づくり」だと考えています。

困ったときに気軽に同僚や管理職へ相談できること、失敗や悩みを一人で抱え込まないこと、職場全体がフラットで安心して話せる雰囲気を持つこと。こうした日常の関係性こそが、最も効果的なメンタルヘルス対策ではないでしょうか。

現在、学校では子どもたちに対して、学級活動で「ピアサポート」の学習が取

り入れられているとがあります。互いに認め合い、支え合う力を育てる大切な教育です。

だからこそ、教師同士もピアサポートを実践し、支え合う文化を育てることが必要だと思います。子どもたちは、大人の姿から多くを学びます。教師自身が支え合う姿勢を体現することで、子どもたちにも「人は一人で頑張らなくてよい」というメッセージが自然と伝わっていくはずですよ。

もちろん、研修や知識を学ぶことは重要です。しかし、知識だけでは現場の課題を乗り越えることはできません。現実には日々変化しており、教師も訪問看護師も、国家資格を取得した時点がゴールではなく、そこから学び続ける姿勢が求められます。

これまでの前例や慣習だけに頼る支援では、複雑化する社会課題には対応できません。現状に満足することなく、新しい支援のあり方を地域全体で模索し続けることが必要です。

私たち法人も、不登校支援や精神疾患支援の現場で培ってきた経験を生かし、学校や訪問看護、地域が互いに支え合える新しい仕組みづくりに挑戦していきたいと考えています。

教員を守ることは、子どもたちを守ることに繋がります。そして、支援者が安心して働ける環境があってこそ、子どもたちや家族に質の高い支援を届けることができます。今こそ、「頑張る個人」に頼る仕組みから、「支え合う組織」へと発想を転換する時ではないでしょうか。

