

自分の心（ココロ）と体（カラダ）を大切にす

ココカラ

はじめに

長野県教育委員会では、令和3年2月に「学校における働き方改革推進のための方策」を策定しました。ここでは、以下の2つを働き方改革の目的に据えています。

- ① 心身の健康を保ちながら、生き生きとやりがいを感じて豊かな教職生活を送ることができ、教職員としての専門性や創造性を高め、子どもたちへの質の高い教育を実現していくこと
- ② すべての教職員の在校等時間を客観的な方法により年間を通して把握し、時間外在校等時間の縮減（原則年360時間以内及び月45時間以内）のための取組を推進していくこと

現在、各校で業務の精選や見直しを進めていただいているところですが、長期療養休暇者・休職者は高い水準で推移しており、教職員がメンタルヘルスを良好に保ちながら、自身の仕事に誇りを持ち、生き生きと働くことができる環境を整備していくことが急務となっています。

そこで、教職員が教育活動に専念できる職場環境づくりを推進していくための「サポートガイド」を作成しました。子どもたちの学びに向き合うためには、教職員自身が自分の心と体に真摯に向き合うことが不可欠です。自分の心（ココロ）と体（カラダ）を大切にしていくこと、まずは、「ココカラ」スタートしていきましょう。

教職員の笑顔が子どもの笑顔につながっています。教職員が生き生きしている職場は子どもたちも生き生きしている学校になります。教職員の安全の確保や健康の保持増進の推進のために、ぜひご活用ください。

CONTENTS

01	安全衛生委員会の充実	(1) 安全衛生委員会の基礎・基本	1
		(2) 安全衛生委員会の工夫	3
02	メンタルヘルス対策の推進	(1) 学校における面接指導体制の整備	4
		(2) メンタルヘルス関係研修の受講	4
03	参考資料		5

01 安全衛生委員会の充実

(1) 安全衛生委員会の基礎・基本

Q. 安全衛生委員会とは、何ですか？

A. 安全衛生に関する重要事項について、各学校に設置された調査・審議機関です。

【調査・審議の主な内容】

- ① 勤務時間中の事故防止対策と勤務環境管理
- ② 健康診断やストレスチェック等の結果に基づく教職員の健康管理
- ③ 教職員に対する安全衛生教育に関する計画の策定
- ④ 長時間労働による教職員の健康障害の防止対策

Q. 安全衛生委員会の流れは、どのようなイメージを持てばよいですか？

A. 3つ（①啓発、②報告、③審議）の流れを踏まえた運営がポイントとなります。

01 啓発

啓発：安全や健康に関する話題提供を通じて、安全衛生に関する理解を深める

例 | 健康に関する講話や小話、長時間労働と睡眠の質の低下、生活習慣病予防
疲れをためない働き方、ストレスが健康を害する仕組みと制御方法
女性の健康管理、仕事と治療の両立など

02 報告

**報告：勤務校の状況について、資料や各種調査の結果を基に報告し、
情報を共有する**

例 | 県教育委員会「学校における働き方改革推進のための方策」（令和3年2月）の内容共有
→①学校業務の協業化・分業化・外部化・システム化による業務の削減、②家庭・地域・関係機関・企業
等との連携・協働体制の構築、③ワーク・エンゲイジメントの高い職場づくりとワーク・ライフ・バラ
ンスの実現のうち、どこに焦点を当てた取り組みを推進していくか、検討してみましょう。
定期健康診断の結果、ストレスチェックの結果、長時間労働時間の集計結果の共有
→少なくとも年に1度。県内全体の傾向の把握や学校間の「比較」の視点も大切です。
衛生管理者・衛生推進者・産業医による勤務校の巡視結果の共有
→その都度、現状を確認。定点観測が大切です。
「生き生き×やりがい職場調査」の結果
→ワーク・エンゲイジメントの観点から働き方を見直してみることも大切です。
教職員の公務災害事例の共有
→個人情報の取り扱いには十分注意してください。

03 審議

**審議：報告に基づいて、勤務校における課題の整理を行い、
対策を講じていく**

例 | 健康診断の受診をしやすくするためには？
ストレスチェックの集団分析結果から、見直すべき業務は？
長時間労働を改善していくために、今からできる工夫は？
注意喚起の前に、設備や仕組みで事故災害を防止できる工夫は？

Q. 安全衛生委員会は、いつ開くのですか？

A. 学校組織の再編・会議の精選が進められていますが、安全衛生委員会は、月1回を目途に開催することが法的に定められています（労働安全衛生規則第23条）。機械的・形式的な開催とならないように、職場環境の改善につながる、実質にこだわった委員会の開催が求められています。

Q. 安全衛生委員会では、どのようなテーマを取り上げることが望ましいですか？

A. 年間スケジュールを見通しながら、タイムリーなテーマを取り上げていくことがポイントとなります。

テーマ例	調査・審議の観点
4月 職場の安全点検	新年度のスタート。多様な視点で危険箇所の巡視・点検を。
5月 労働安全衛生法等の改正内容の確認 各教育委員会が定める安全衛生管理規定 の内容の確認	教育公務員の「勤務時間」「時間外労働」などについて全職員で改めて確認し、理解を深める。 「持ち帰り仕事」や「休日出勤」のあり方についても話題に。
6月 ヒヤリ・ハット事例の共有 STOP熱中症クールワークキャンペーン	疲れがたまり始まる頃。教職員全体の心身の状況等を確認。
7月 メンタルヘルスへの配慮 全国安全週間	産業医（健康管理医）・学校医による面接指導実施の紹介。
8月 「年休」の取得状況の確認 電気使用安全月間	夏季休暇の取得、勤務の割り振りなど休養のあり方を話題に。 日々の息抜きが大切です。
9月 勤務時間の客観管理 秋の交通安全運動	勤務時間調査の集計結果を踏まえ、定点観測をする等、働き方の見直し。
10月 全国労働衛生週間	人間ドック受診の確認。女性検診への配慮も。
11月 やりがい（ワーク・エンゲイジメント） 過労死等防止啓発月間	「ストレスチェック」の集団分析や「生き生き×やりがい職場調査」の結果の分析を通じて、教職員の多様な働き方に目配せを。職場環境改善のための重要なツールとなります。
12月 年末年始無災害運動 全国火災予防運動	年末年始を前に、学校安全の再確認。
1月 振り返り①	今年度の衛生委員会の運営方法（作業管理、作業環境管理、健康管理）の振り返り。
2月 振り返り②	今年度の働き方改革全体の取り組みの振り返りと今後に向けて。
3月 自殺対策予防月間	心理的安全性を確保した協働的な職場風土を。

Q. 安全衛生委員会の場で、個人情報扱うことはできますか？

A. 特定個人の情報等を取上げる場合は、本人の同意を得た上で、守秘義務を遵守することが求められます。健康・安全に関わる事故などが生じた場合は、再発防止策を検討していくことになるため、その経過等を丁寧に共有することが必要となります。個人情報の取扱いに十分留意してください。

(2) 安全衛生委員会の工夫

事例1 開催機会の確保

法令で定められている月1回の開催機会を確保するために、他の会議（教務会等）と組み合わせて開催することも一案です。

- ・併催可能な会議を模索しながら、開催日の確保につなげていくことも働き方改革の取組の一つになります。
- ・高校では、安全衛生委員会を単独で開催している学校が多いですが、小、中学校、特別支援学校では、教務会、学校運営委員会など、他の会議と組み合わせて実施している学校が86%となっています。

(※令和4年度4～9月小・中学校開催数：義務教育課調べ)



事例2 審議内容の吟味

「勤務時間調査」や「ストレスチェック」の結果などを活用して協議を行っていくことは、学校や組織のあり方を多様な観点から見直していく有効な方法となります。

【主な審議内容の例】

- ・長野県教育委員会「学校における働き方改革推進のための方策」（令和3年2月）の内容の共有
- ・健康診断を受けやすい体制づくりの推進
- ・衛生管理者・衛生推進者・産業医による勤務校の巡視結果の共有
- ・教職員の公務災害事例の共有
- ・自校の取組みの不断の見直し



学校設置者が実施する「ストレスチェック」の集団分析の結果、県教育委員会が実施する「生き生き×やりがい職場調査」の結果等を活用することで、目に見えにくい職場の状況を踏まえた協議が可能となります。

事例3 協議内容の報告と共有

委員会の議事内容のうち、重要なものについては「議事録」として記録し、3年間保存することが安全衛生規則第23条第4項で規定されています。また、第3項では、議事の概要は、①見やすい場所に掲示又は備え付ける、②書面を交付する、③電子媒体に記録し、コンピューターネットワーク等により常時確認できるようにする、のいずれかの方法で周知されなければならないことが定められています。なお、ICTツールを活用することで協議内容の共有と蓄積が容易になります。



【衛生委員会だよりの作成・共有】

協議内容や結果をデータ化して蓄積することで、教職員全体で共有していくことができ、引き継ぎにも活かします。



【チャットツールの活用】

意見・感想など双方向のやりとりが実現でき、迅速に情報共有していくことができます。

02 メンタルヘルス対策の推進

(1) 学校における面接指導体制の整備

外部機関（産業医・学校医）による面接指導体制の充実

教職員の申し出を受けて、医師の面接指導が必要となるケース

- ① 時間外勤務時間が月100時間超又は、2～6ヶ月平均80時間又は1ヶ月当たり80時間超、かつ、疲労の蓄積が認められる場合（参照：長野県「医師による面接指導実施要領」より）
- ② ストレスチェックの結果、高ストレスであり、医師による面接指導が必要と判断された場合（参照：長野県教育委員会職員ストレスチェック実施要領」より）

※義務教育諸学校職員は、各市町村教育委員会の規定による

上記に該当しない場合でも、健康への配慮から必要な者については面接指導を行うよう努める必要があります。

ポイント

時間外勤務時間が80時間超の職員には、所属長等が積極的に面接指導を受けるよう勧めることが求められています。

- ・ 正確に勤務時間が記録されていることが必須です。
- ・ 職員健康診断での医師との面接の際に面接指導を実施するなど、既存の仕組みを最大限活用していくことも大切です。
- ・ 面接指導は自分自身の健康や働き方を見つめ直す貴重な機会となるため、所属長や管理職には、面接の効果を丁寧に説明することが求められています。
- ・ 面接指導の結果、所属長は、医師の意見を聴きながら業務の転換や労働時間の短縮など、必要に応じて適切な就業上の措置を講じていく必要があります。
- ・ 詳しくは「長時間勤務による健康障害防止のための医師による面接指導実施要領」を確認してください。

(2) メンタルヘルス関係研修の受講

年間を通じて、メンタルヘルスに関する正しい知識の普及、職場内でのメンタル不調者への対応や復職支援、ストレスチェックや集団分析の活用方法に関わる研修を開催しています。学校種に関わらず参加可能ですので、ぜひこの機会をご活用ください。

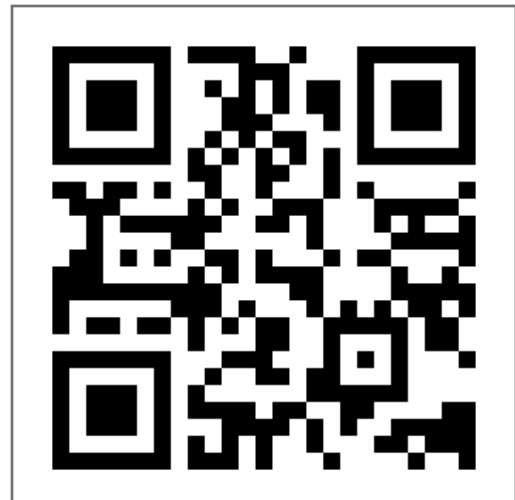
研修内容	対象
6月 管理監督者メンタルヘルス研修会	管理職・事務長対象
7-9月 ライフステージ別メンタルヘルス研修会	3年・15年・25年経験者対象
10月 職場のメンタルヘルス推進研修会	管理職・衛生管理者・衛生推進者ほか対象

03 参考資料



- ① 文部科学省「学校における労働安全衛生管理体制のために（第3版）」
（リーフレット）（平成31年4月）

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1324759.htm



- ② 厚生労働省「こころの耳」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



- ③ 厚生労働省「こころのケア -学校の先生へ-」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/teacher/>



- ④ 厚生労働省「教師のためのセルフメンテ」

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/teacher/self/index.html>



- ⑤ 厚生労働省「こころもメンテしよう ～ご家族・教職員の皆さんへ～」

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/teacher/care/care_01.html



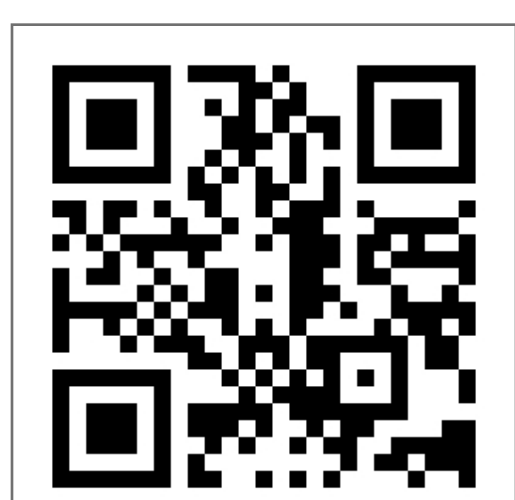
- ⑥ 厚生労働省「職場のあんぜんサイト」

<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/>



- ⑦ 学校教職員の健康支援サイト

<https://sites.google.com/ohs.adm.u-tokyo.ac.jp/kenkousensei>



- ⑧ 学校教職員の健康応援サイト

<https://kenkousensei.jp/>

作成者

長野県教育委員会事務局

義務教育課 / 高校教育課 / 特別支援教育課 / 保健厚生課

監修

学校現場における業務改善加速事業
専門家等による検討会議

座長 荒井英治郎先生（信州大学准教授）

委員 小川 正人先生（東京大学名誉教授）

委員 山本 健也先生（独立行政法人労働者健康安全機構部長）