

教職員の皆さまへ

公立学校共済組合宮城支部長
(公 印 省 略)

東日本大震災に伴う健康調査について

3月11日の東日本大震災から8か月が経ちました。

震災によるご自身やご家族などの被災、また、震災後の業務の変化などにより、身体的にも精神的にも疲労が蓄積している教職員の方々も多数いらっしゃると思います。

この調査は、みなさんが東日本大震災で体験したできごとが、みなさんの身体や心にどのような影響を与えているかをご自分で把握していただき、それぞれの体調の自己管理に役立てていただくためのものです。心の疲れはなかなか目に見えません。業務に追われ、自分のことは後回しになりがちみなさんも、このあたりで少しご自分のことを振り返ってみましょう。

なお、みなさんの健康情報は教職員の健康管理という目的以外の利用はせず、プライバシーは厳守されます。また、人事等に不利益な影響を与えるものではありません。

この調査は、下記により実施いたします。ご不明な点等がありましたら、公立学校共済組合宮城支部あてお問い合わせください。

記

1 調査期間

平成23年11月30日（水）から12月6日（火）まで

2 提出方法

以下の調査票に記載した後、各自、封筒に厳封の上、12月6日（火）までに所属に提出してください。

なお、調査票は返却いたしませんので、必要な方はコピーをお取りください。

3 調査結果の確認方法

調査結果については、(独)国立精神・神経医療研究センター 災害等支援研究室等の協力を得て分析し、結果がまとまり次第、専用のホームページで確認できるようにします。

なお、個人が特定されない形で解析されますので、ご安心ください。ホームページのURL及びアクセスするためのID、パスワードは、後日お知らせいたします。

4 今後の支援策について

この調査により支援を希望する方は、別紙「あなたのこころの健康を保つために」を参考にしてください。精神健康面での助言は、公立学校共済組合宮城支部のほか、宮城県精神保健福祉センターの支援を受けることができます。

また、個人面談の希望状況を把握後、公立学校共済組合宮城支部により臨床心理士等との個人面談の機会を設ける予定です。本事業の詳細については、別途お知らせいたします。

5 問合せ先

〒980-8570 仙台市青葉区本町三丁目8番1号 公立学校共済組合宮城支部（担当：青木）
電話：(022)211-3671 FAX：(022)211-3695 e-mail：hukuri@pref.miyagi.jp

健康調査票

所属		職名		氏名	
職員番号	性別	男・女	年齢	歳	記入年月日
					平成23年 月 日

※所属が学校の場合、教務主任、学年主任の方は、職名のあとにカッコ書きで「教務主任」「学年主任」と記載してください。

該当する回答に○を付けてください。

現在の状況

(1) 震災前の業務に比べ、震災から9月までの間でどのくらい業務が増えましたか。

1. 震災前よりも大幅に増えた 2. 震災前よりも増えた 3. 震災前とほぼ変わらない 4. 震災前よりも減った

(2) 震災前に比べて休養は取れていますか。

1. 十分取れている 2. まあまあとれている 3. 変わらない 4. あまり取れていない 5. ほとんど取れていない

(3) 震災前に比べて現在の上司・同僚・部下とのコミュニケーションの状況はどうか。

1. かなり取れている 2. まあまあ取れている 3. 変わらない 4. 取れていない

(4) 自宅（単身者の帰省先を含む）の被災状況について

1. 全壊・1階天井まで浸水 2. 大規模半壊・床上浸水1m程度 3. 半壊・床上浸水 4. 一部損壊・床下浸水 5. ほとんど被害なし 6. 被害なし

(5) 震災による転居の状況について

1. 仮設住宅（民間賃貸住宅借上げを含む）へ入居した 2. 1.以外の住宅に転居した 3. 被災した住宅に戻った 4. 転居なし

(6) 震災時の震災関連業務[※]の従事経験について

（※：避難所運営など、震災発生によって新たに生じた業務を意味します）

1. 震災関連業務のみに従事していた 2. 本来業務も行いながら震災関連業務が主だった 3. 本来業務と震災関連業務が同程度だった 4. 震災関連業務にも従事したが本来業務が主だった 5. 震災関連業務には従事しなかった

(7) 家族の死・行方不明等

1. 有 2. 無

現在の健康状態

(1) 体調について 1. 良い 2. 普通 3. あまり良くない 4. 悪い

3. あまり良くない・4. 悪い場合は具体的に

(2) 食欲について 1. ある 2. まあまあある 3. あまりない 4. ほとんどない 5. 必要以上に食べ過ぎる

(3) 睡眠について

1. よく眠れる 2. だいたい眠れる 3. あまり眠れない 4. 眠れない

3. あまり眠れない・4. 眠れない場合は、週3回以上ある症状に○を付けてください。(複数回答可)

1. 寝つきが悪い 2. 途中で目が覚める 3. 早朝に目が覚める 4. 睡眠時間が足りない

5. 日中の気分がめいる 6. 日中の活動が低下する 7. 日中眠気がある 8. その他 ()

(4) 飲酒について

- ア) お酒を飲む頻度について。 1. 飲まない 2. 週1~2日飲む 3. 週の半分飲む 4. 週1~2日休肝日あり 5. 毎日飲む

- イ) 震災前と比較した飲酒量について 1. 増えた 2. 変わらない 3. 減った 4. 飲まない

(5) 震災以前から治療していた疾患について

1. 有 2. 無

1) 高血圧症 2) 不整脈 3) 狭心症・心筋梗塞 4) 糖尿病 5) 高脂血症

6) 不眠症 7) こころの不調 8) その他 ()

(6) 震災後、新たに治療を始めた疾患について

1. 有 2. 無

1) 高血圧症 2) 不整脈 3) 狭心症・心筋梗塞 4) 糖尿病 5) 高脂血症

6) 不眠症 7) こころの不調 8) その他 ()

(7) ストレスについて

- ア) ストレスの度合いについて 1. 大変強く感じている 2. 強く感じている 3. 多少感じている 4. あまり感じていない

- イ) (ア) で1~3の場合、原因について強いと思われる順に下記から3つ選び、それが震災と関連している場合には右横の口にチェックを入れてください。

1. 自分の健康状態 2. 家族の問題 3. 家屋・家財の物的被害

4. 居住環境の変化 5. 勤務時間の増加 6. 勤務内容の変化

7. 勤務場所の変更 8. 職場の人間関係 9. 児童・生徒との対応

10. 保護者との対応 11. マスコミへの対応 12. 休みが取れないこと

13. 地震・余震 14. 原子力発電所事故 15. わからない

16. その他 ()

1番目 _____ 震災と関連あり

2番目 _____ 震災と関連あり

3番目 _____ 震災と関連あり

精神健康全般に関するチェック

*過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。点数の結果は別紙スコアリング表を参照ください。

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
(1) 精神過敏に感じましたか。	0	1	2	3	4
(2) 絶望的だと感じましたか。	0	1	2	3	4
(3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	0	1	2	3	4
(4) 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか。	0	1	2	3	4
(5) 何をするのも骨折りだと感じましたか。	0	1	2	3	4
(6) 自分は価値のない人間だと感じましたか。	0	1	2	3	4
					合計点=

トラウマ反応に関するチェック

*平成23年3月11日に起こった、東日本大震災（地震、津波、原子力発電所事故）の体験についてお尋ねします。

記入にあたって：以下は人びとが人生におけるストレスの多い経験（以下「ストレス体験」という。）をした際、その経験に対して時々起こる問題や訴えのリストです。各項目をよく読んで、この1か月の間、その問題にどのぐらい悩まされていたかについて選択肢を選んでください。点数の結果は別紙スコアリング表を参照ください。

		全くなかった	少しあった	中程度であった	かなりあった	非常にあった
(1)	東日本大震災の、心をかき乱すような記憶、考え、イメージ（光景など）を繰り返し思い出す。	1	2	3	4	5
(2)	東日本大震災の、心をかき乱すような夢を繰り返してみる。	1	2	3	4	5
(3)	東日本大震災が再び起こっているかのように（まるでもう一度それを経験しているかのように）、突然、ふるまったり感じたりする。	1	2	3	4	5
(4)	何かのきっかけで東日本大震災を思い出したとき、非常に動揺する。	1	2	3	4	5
(5)	何かのきっかけで東日本大震災を思い出したとき、身体が反応する。（例：心臓がドキドキバクバクする、息苦しくなる、汗ばむ）	1	2	3	4	5
(6)	東日本大震災について考えたり話したりすることを避ける、もしくは、その体験に関連する感情を持たないようにする。	1	2	3	4	5
(7)	東日本大震災を思い出させられるため、特定の活動や状況を避ける。	1	2	3	4	5
(8)	東日本大震災の重要な部分をなかなか思い出せない。	1	2	3	4	5
(9)	以前楽しんでいた活動に対して興味を失う。	1	2	3	4	5
(10)	他の人々から距離を感じたり疎外されているように感じたりする。	1	2	3	4	5
(11)	感情がマヒしているように感じたり、親しい人に対して愛情をもつことができない。	1	2	3	4	5
(12)	なぜか自分に先があまりない気がする。	1	2	3	4	5
(13)	寝つきが悪かったり、睡眠の途中で目が覚めてしまう。	1	2	3	4	5
(14)	イライラしたり、怒りが爆発したりする。	1	2	3	4	5
(15)	物事に集中できない。	1	2	3	4	5
(16)	非常に警戒したり、注意深くなったり、用心深くなっていたりする。	1	2	3	4	5
(17)	神経が敏感になっていたたり、ちょっとしたことに驚いたりする。	1	2	3	4	5
						合計点＝

その他

(1) その他に気になることがあればご記入ください。

(2) 個別面談を希望しますか。

1. 希望する 2. 希望しない

↳ 1. 医師 2. 臨床心理士 3. どちらでもよい

※記入漏れがないか確認後、この調査票を同封した封筒に入れてのりづけし、封筒の左上に氏名を記入の上、所属に提出してください。

あなたのこころの健康を保つために

回答お疲れさまでした。やってみていかがでしたか。

それでは、下表を参考にして自己診断をしてみましょう。

チェックの結果、注意が必要な時は、一人で悩まずに相談してみましょう。

精神健康全般に関するチェック

L1	0 ~ 4	心理的な影響はあまり心配ないと思われます。
L2	5 ~ 9	注意 (心理的な影響がみられます。資料を参考にセルフケアに努めましょう。)
L3	10 ~ 12	かなり注意 (心理的な影響がみられます。裏面の支援機関等に相談してみましょう。)
L4	13 ~ 24	要注意 (心理的な影響が非常に強いと思われます。早めに専門機関に相談しましょう。)

トラウマ反応に関するチェック

L1	17 ~ 43	心理的な影響はあまり心配ないと思われます。
L2	44 ~ 49	注意 (心理的な影響がみられます。資料を参考にセルフケアに努めましょう。)
L3	50 ~ 85	要注意 (心理的な影響が非常に強いと思われます。早めに専門機関に相談しましょう。)

*ただし、これらは日本の災害においてはあくまで参考値ですので、気になることがあれば、裏面の相談機関にご相談ください。

こころの健康のために

長く続くストレスは心身の健康に影響を及ぼします。

教職員のみなさまは、学校のこと、ご家族のことに心を碎かれるあまりに、ご自分のことは後回しになってしまいがちではないかと思ひます。心身の健康を保つために、できる範囲で意識して自分を大切にする時間を持ちましよう。

○自分自身の疲れやストレスに気づきましよう。

○休養、睡眠をできるだけしっかり取りましよう。

○持病をお持ちの方、服薬している方は、これまで通りに通院や服薬を続けましよう。

○リフレッシュ、リラックスできる時間を取りましよう。

軽い運動をする、ぬるめのお風呂に入る、音楽を聴く、自然に触れる、災害前にやっていた好きなことをもう一度始める、など。

○自分の気持ちを信頼できる人に話しましよう。

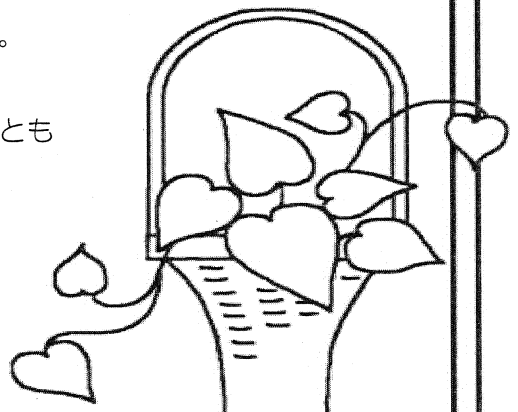
一人で抱え込まず、時には弱音を吐き、愚痴をこぼすことも大切です。

○カフェインの取りすぎに注意しましよう。

カフェインは交感神経系を刺激し、不安を高めます。

○お酒の飲み過ぎには注意しましよう。

アルコールには眠りを浅くする作用があります。



こころの不調に関する相談先

○公立学校共済組合

「教職員健康相談24」 TEL:0120-24-8349 (24時間・年中無休)

面談によるメンタルヘルス相談(1回50分、年5回まで無料) TEL:0120-783-269

(予約受付時間:月~金 9:00~21:00 土 9:00~16:00 日曜・祝日・12/31~1/3を除く。)

○宮城県精神保健福祉センター

「こころの健康相談電話」 TEL:0229-23-0302 (平日 9:00~17:00)

面接相談(要予約) TEL:0229-23-1603 (平日 8:30~17:00)

○仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)

「はあとライン」 TEL:022-265-2229 (平日 10:00~12:00 13:00~16:00)

「ナイトライン」 TEL:022-217-2279 (年中無休 18:00~22:00)

面接相談(要予約) TEL:022-265-2191 (平日 8:30~17:00)

○日本精神衛生学会・メンタルヘルス研究所

「東日本大震災支援者ホットライン」

TEL:0120-111-916 (毎週土曜日 14:00~20:00 H23年12月24日まで)

○東日本大震災心理支援センター・(社)日本臨床心理士会

「東日本大震災心の相談電話」

TEL:0120-719-789 もしくは 03-3813-9960 (月・火・木・金 19:00~21:00)

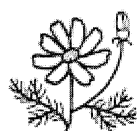
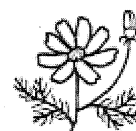
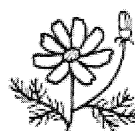
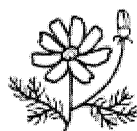
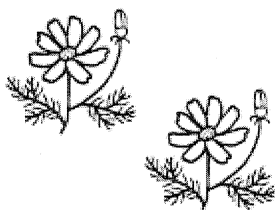
○仙台いのちの電話

TEL:022-718-4343 (年中無休 24時間)

TEL:0120-738-556 (毎月10日のみ)

「震災ダイヤル」 TEL:0120-556-189 (13:00~20:00 毎月10日は除く)

他にも、宮城県の各保健福祉事務所、仙台市の各区保健福祉センターにもご相談いただけます。



東日本大震災に伴う教職員の健康調査実施要領

1 目 的

平成 23 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災から 8 か月が経過し、震災直後の混乱は落ち着いてきたものの、教職員自身や家族などの被災及び震災対応による業務変化等により、肉体的にも精神的にも疲労が蓄積している教職員が多いものと推察される。

このため、過労による心身の病気やメンタルヘルス不全などの未然防止を図るべく、全教職員を対象として健康調査を実施する。

健康調査により教職員自らが健康状態を把握し、セルフケアに努めるように啓発するとともに、希望する教職員に対し個別面談を行い、職員の心身の不調の早期発見、早期治療を促すことにより、震災復興を支えていく教職員の健康保持に努める。

2 主 催

宮城県教育委員会

公立学校共済組合宮城支部

3 対 象 者

全教職員（約 2 万名）

※ 公立学共済組合宮城支部に所属する全組合員（市町村費職員を含む。）

4 実施時期

(1) 健康調査

平成 23 年 11 月から 12 月まで

(2) 個別面談

平成 24 年 2 月以降（予定）

5 実施内容

(1) 健康調査票の提出

教職員は、別紙「健康調査票」により各自セルフチェックを行い、調査票を厳封の上、所属長に提出する。

各所属長は、教職員から提出があった健康調査票をとりまとめ、福利課長へ送付する。

(2) 調査票の作成・発送・集計

調査票の印刷、発送、データ入力等は業務委託により実施する。

(3) 個別面談

① 実施方法

平成 24 年 2 月以降、ホテル白萩等を会場に毎月定期的な（月 1～2 回）個別面談の機会を設ける。

② 服務上の取扱い

所属長を通じて申込みがあった個別面談については、県教育委員会に属する職員については、職務に専念する義務の特例に関する条例(昭和 26 年宮城県条例第 8 号)第 2 条第 2 号の規定に基づき、職務に専念する義務を免ずる。

免除手続は平成 13 年 3 月 27 日付け教第 506 号による教育長通知に基づき実施通知により包括承認とする。

なお、市町村立学校の教職員については当該市町村が、団体職員については当該団体が定めるところによる。

6 実施に当たっての役割

(1) 教職員（管理監督者を含む。）

健康調査票によりセルフチェックを行い、自らの状態を確認するとともに、適宜休養を取るなど、自らの健康を管理し、セルフケアに努める。

(2) 管理監督者

- ・教職員が健康調査票によるセルフチェックを実施するように声がけする。
- ・特に被災の程度が大きかった教職員や震災対応による業務変化等があった教職員については個別面談を勧奨する。
- ・個別面談を希望する教職員が面談を受けられるように配慮する。
- ・教職員の心身の健康状態を把握し、職員からの相談対応等に努める。

7 その他

(1) 個人情報取り扱い

教職員の健康情報は全て個人情報であることから、目的以外の利用はせず、教職員のプライバシーを厳守する。

(2) 集計結果の公表

健康調査の集計結果についてはホームページにより閲覧できるものとし、専用のウェブサイトを立てる。ウェブサイトの開設・運営は、健康調査の作成、集計等と併せて業務委託により行う。

(3) 調査の継続

教職員のメンタルヘルスを継続的にフォローするため、3年後、5年後にも同じ調査を実施する予定である。