

# 教員のメンタルヘルス

## — 自分についての「語り」がもつ意味 —

山田美穂 (就実大学)

### Teacher Mental Health: The Meaning of Narrative

Miho YAMADA (Shujitsu University)

#### 抄 録

教員のメンタルヘルスについて、臨床心理学的観点から考察した。まず、様々な対人援助職にみられる現象として、バーンアウトとストレス反応という二つの概念を整理し、理想の援助者像に近い人ほどバーンアウトに陥りやすいこと、感情を使う仕事が大きな心的疲労をもたらすことを述べた。次に教員のメンタルヘルス問題の特徴として、戦場なみと言われるほどの過重負担と、「よい人」「ものをよく知っている大人」という役割を担うゆえの悩みについて論じた。これらのことから、メンタルヘルスを保つための方策として、教員の負担減のための社会的・組織的な取り組みに加え、教員が自分自身を見つめ語るという作業に重要な意味があると考えられる。今後の研究を通して、教員が活用しやすい心理臨床的援助や、大学での専門教育が及ぼす影響について明らかにしていくことが必要である。

キーワード：メンタルヘルス，教員，語り，ストレス，バーンアウト