

## 沈黙の病

2025. 1. 30

社会が変わると、病気も変わっていく。以前は、がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病が四大疾病だった。今は、精神疾患が加えられて五大疾病と定義されている。近年、WHOが発表した患者数の1位は精神疾患である。心の病を抱えて苦しむ人が増えている。

以前は校長、現在は園長を務めている。“長”がつく者として、職場から心の病で苦しむ職員を出さないようにしたいと考えてきた。それが、長たる務めであると心にとどめてきた。心の病は、防ぐことができる。防ぐ手立てや方策がある。

心の病は、社会がつくり出している側面がある。心の病を、“沈黙の病”という人もいる。学校も社会の一つである。学校の先生は、元々ストレスがたまりやすい仕事の一つである。近年は、ますますその傾向が強まっている。教員の精神疾患による休職者の割合は、増加傾向にある。

「精神疾患で休職の教員過去最多 初の7000人超 20代が高い増加率」といった見出しが出る。20代の増加率が高く、教員不足の中でどのように若手をサポートしていくかが課題となる。要因や対策も挙げられているが、また違った視点から個人的な見解を述べてみたい。

教員を取り巻く環境には厳しいものがあるのは確かである。それでも、歯を食いしばって、子どもの前に立ってがんばっている教員はたくさんいる。若い人が、打たれ弱くなっているのは仕方がない。本人がわるいわけではない。若い人を教育してきたのは、中堅やベテランの教員たちである。責任の一端はあるだろう。

人は、一人でも自分のことをわかってくれる人がいれば、何とかがんばれるものである。問題は、その一人がいるかどうか。誰が、その一人になるかである。近くでサポートしてくれている人が、その一人になれるかはわからない。よかれと思って、細かく面倒を見ることが、その人をわかっていることになるかというと、そうではない。

もし、長たる者がわかっていてくれたらどうだろう。心強いし、エネルギーがわいてくるかもしれない。人には、それぞれタイプがある。その人に合ったアドバイスが必要となる。当たり前の誰にでも通じるようなことを言っても、きっと響かない。

変わることができる教員は優秀である。相手を変えようとする、相手に変わってほしいと思っていると苦しくなる。そうではなく、自分が変わろう、自分を変えようとする。そうすると、なぜだか相手も変わってくる。自分を変えることができないタイプの教員ほど、心の病になりやすいよう思う。若手であれば、まだまだ変わることができる。そのことを教えてあげることも必要である。

学校は、子どもたちを教育する場である。先生が、明るく元気でなければ、いい教育ができるはずがない。先生方の大変さは、まだまだ改善されないであろう。それでも、空元気でもいいから、笑顔で子どもたちのために、そして、自分のためにがんばってほしい。教員は、崇高なやりがいのある素敵な仕事である。そのことは、時代が変わっても変わらない。