



# みんなでつくろう！「チーム職場」③



## ～1人1人が目指す職場環境改善活動～

コミュニケーションが良好でチームワークの良い職場は、仕事の能率が向上するとともに、メンタル不調になりにくいと言われています。職場全体で自分も相手も大切に（＝アサーティブな）自己表現をすることを意識すると、より良い効果を発揮します。アサーティブはアメリカ生まれのコミュニケーションの考え方・方法です。相互を尊重したコミュニケーションに近づくため、DESC法についてご紹介します。

### 【STEP1】コミュニケーションのとり方を振り返ろう！



コミュニケーションのタイプには大きく分けて3つ。  
日頃の自分はどのタイプに近いですか？

- ◎**攻撃型**: 相手の意見を否定・批判し、強引に自分の意見を通そうとする  
(例)『あり得ない!』『～して!』
- ◎**受身型**: 何でも相手に合わせ過ぎてしまい、自分の意見は言わない  
(例)『(ほんとは嫌だけど)ああ、分かりました。』『～していただければ…』
- ◎**相互尊重型**: 自分の意見は率直かつ明快に伝えて、しっかり相手の意見も聞く  
(＝アサーティブ) (例)『ありがとう。私は～したい』『～しよう!』

### 【STEP2】アサーティブを取り入れるコツを知ろう！

アサーティブな会話のプロセスを  
英単語の頭文字で表したものがDESC法です

日本語では波線部をつなげて  
「みかんでいいな」が合言葉♪

D	Describe: 見た・聞いたこと	(客観的な) 事実・状況を確認しよう
E	Express: 感じたこと	(主観的な)自分の考えや 気持ちを含めよう
S	Specify: 提案する	具体的な行動を伝えよう
C	Choose: 杓と言われた時の選択肢	代替案・折衷案を用意しておこう



### 【STEP3】実践！こんな時あなたがB先生ならどう答えますか？

新規採用のA先生は授業が思うように進められずに悩んでいました。以前、B先生に「困ったらいつでも相談にのるよ」と言われていたので、A先生は声をかけました。しかしこの日、B先生は部活指導で疲れており、早く退勤したいと考えています。

A先生: B先生、授業の進め方のことで相談したいことがあるのですが、今日このあと話を聞いてもらえませんか？



B先生: 今日は部活指導で疲れているので、早く帰りたいんだけどな…

#### 【アサーティブを取り入れた会話例】

B先生がアサーティブな返事をするとき…



B先生

授業の進め方について相談したいんだね。**[D]**  
実は、今日は部活指導ですっかり疲れてしまって早く退勤したいと思っているんだ。『いつでも相談にのる』と言っておきながら今日時間を作れなくてごめんね。**[E]**  
明日の放課後なら時間とれるけど、それでもいいかな？ **[S]**

A先生: 明日の放課後ですね。ありがとうございます。私も大丈夫です。**[C]**



A先生

A先生とB先生は相互を尊重しながら自分の思いを伝えることができました。またA先生はDESC法を活用すると、どう表現することができるか考えてみましょう。

参考：教職員のための“アサーション”実践50例（沢崎俊之 編著）、あかるい職場応援団（厚生労働省ホームページ）

アサーティブなコミュニケーションはお互いが意識することによって、より良い効果を発揮します。コツが分かっても、すぐに実践でうまく伝えられるとは限りません。下の事例は学校内でもありうる場面です。自分がE先生の立場だったらどう答えるか、D先生がよりアサーティブになるにはどう表現したらよいか、衛生委員会や研修の場などを活用し話し合ってみましょう。

事例

ある日欠席の連絡があったCさんの国語の出席簿が出席となっており、気づいた担任のD先生は、国語担当のE先生に出欠を確認しようと声を掛けました。

D先生: E先生、Cさんは欠席の連絡があったのですが、出席簿では出席の扱いになっています。Cさんは今日授業に出ていませんでしたよね？

E先生: (間違えて記入したかもしれない…)



埼玉県のマスコット  
コバトン



### ● からだところの体温計（埼玉支部）

からだところの健康状態について確かめてみましょう。  
結果はすぐにキャラクターでビジュアルに表示されます。  
※個人情報やアクセス記録は残りません。

※ 下記アドレスまたはQRコードからアクセスしてください。  
<https://fishbowlindex.jp/pssaitama/>



### メニュー

- 「こころの体温計」
- 「からだの体温計」
- 「がん検診のすすめ」
- 「認知症チェック」

※ひとりで悩まないで気軽に相談を※

## 教職員メンタルヘルス相談

### (1)メンタルに関する相談ができる医療機関

- 概要：心の悩みを持つ組合員と（組合員の悩みについて相談したい）その家族を対象に、専門医や臨床心理士によるカウンセリングを実施しています。
- 利用方法：希望の医療機関に「公立学校共済組合埼玉支部の教職員メンタルヘルス相談利用」である旨を伝え、予約・相談する。  
⇒1週間に1相談枠を設けていますので、優先して相談が受けられます。
- 相談料：年度内3回まで無料
- 医療機関：県内10か所

相談機関・電話番号	所在地・アクセス	休診日
①小原クリニック TEL 048-883-5860	さいたま市浦和区東高砂町9-1 SUMIDA ONE本館3F ・JR浦和駅東口より徒歩1分	月曜午前 日曜・祝日
②鷲谷メンタルクリニック TEL 048-856-4108	さいたま市中央区上落合9-10-21 OMビル1F ・大宮駅西口より徒歩6分	月曜午前 水曜・日曜・祝日
③式場クリニック TEL 048-931-0210	草加市栄町3-3-24 ・東武伊勢崎線獨協大学前駅東口より徒歩3分	木曜午後 日曜・祝日
④浦和すずのきクリニック TEL 048-845-5566	さいたま市桜区田島7-17-21 ・JR武蔵野線西浦和駅より徒歩7分	日曜・祝日
⑤かせ心のクリニック TEL 048-813-0707	さいたま市浦和区北浦和1-1-7 北原ビル2F ・JR北浦和駅東口徒歩1分	水曜・日曜 土曜午後・祝日
⑥メンタルヘルス田井クリニック TEL 048-816-5521	さいたま市浦和区高砂3-2-10 草野高砂ビル6F ・JR浦和駅西口より徒歩5分	水曜午後・土曜午後 日曜・祝日
⑦かわかみ心療クリニック TEL 048-600-5555	さいたま市中央区新都心4-8 新都心ファーストビル3F ・JR埼京線北与野駅より徒歩2分	木曜・日曜・祝日
⑧白峰クリニック TEL 048-831-0012	さいたま市浦和区上木崎4-2-25 ・JR与野駅東口より徒歩3分	日曜・祝日
⑨若葉駅前メンタルクリニック TEL 049-271-1000	鶴ヶ島市藤森852-16ステーションテラス若葉101 ・東武東上線若葉駅西口より徒歩1分	水曜午後・土曜午後 日曜・祝日
⑩深谷メンタルクリニック TEL 048-573-2520	深谷市西島町3-17-47 ・JR深谷駅北口より徒歩3分	日曜・祝日

新規

### (2)依存症に関する相談ができる医療機関

- 概要：依存症の悩みを持つ組合員と（組合員の悩みについて相談したい）その家族を対象に、専門医や臨床心理士によるカウンセリングを実施しています。
- 治療内容：性嗜好障害（痴漢、盗撮等）・アルコール依存症・薬物依存症・ギャンブル依存症  
窃盗癖・買い物依存症・ネット依存症・ストーカー・DV・その他
- 利用方法：希望の専門医療機関に直接電話し、「公立学校共済組合埼玉支部の教職員メンタルヘルス相談利用」である旨を伝え、予約・相談する。
  - 相談料：年度内3回まで無料
  - 医療機関：県外2か所

相談機関・電話番号	所在地・アクセス	休診日
①榎本クリニック TEL 03-3982-5321	東京都豊島区西池袋1-2-5 ・JR池袋駅メトロポリタンビルより徒歩1分	日曜・祝日
②大石クリニック TEL 045-262-0014	神奈川県横浜市中区弥生町4-4-1 ・横浜市営地下鉄阪東橋駅(3-A出口)より徒歩0分	日曜・祝日

### ～診療の守秘義務について～

医師を含む医療従事者は、正当な理由なしに業務上知り得た情報を他に漏らしてはならないとされています。そのため医療機関から福利課や職場・警察に対しても本人の同意がないと回答しませんので、安心してご受診いただけます。

また、共済組合では、利用者の報告を受けていません。どなたが受診されたか特定できないようになっていますので、安心してご相談ください。



## その他の相談事業

- 健康相談事業（共済組合）公立学校共済組合員、被扶養者の方が利用できます。
  - ・ 教職員電話健康相談24 ☎ 0120-24-8349  
心と体のさまざまな相談に24時間体制のフリーダイヤルで対応しています。
  - ・ 電話・面談メンタルヘルス相談 ☎ 0120-783-269（予約専用）  
1回の相談時間は約50分で、5回まで無料です。日本全国に相談窓口があります。
  - ・ Web相談（こころの相談） <https://www.mh-c.jp/>（ログイン番号 783269）  
Webで24時間ご相談を受け付けます。
  - ・ 介護電話相談 ☎ 0120-515-579  
介護全般に関するご相談、最寄りの地域在宅サービス事業者情報等情報を提供します。
  - ・ 女性医師電話相談 ☎ 0120-215-579（予約専用）  
女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。
- 心のセルフチェックシステム <https://kokoronokenkou.jp>  
インターネットからアクセスし、無料で心のセルフチェックを行うことができます。
- 関東中央病院 メンタルヘルス相談 TEL 03-3429-1510（予約専用）  
公立学校共済組合員、被扶養者の方が利用できます。  
1回の相談時間は1時間程度で、相談料は無料です。