

“ちゃんと”を引くすすめ

公立学校共済組合
近畿教職員ストレスケアクリニック
心理療法士　**井出　悠香子**

「もう少しだけ準備しよう」
「念のため、もう一度確認しておこう」
仕事をしていると、もう一歩を加える場面は意外と多いのではないでしょうか。
確認する。準備する。伝える。
そんな一つひとつを“ちゃんと”行うことは、働くうえで大切にしたいことだと思います。
一方で、“ちゃんと”は気づかないうちに少しずつ増えていくことがあります。
例えば、メールや資料を作成するとき。
必要な情報をまとめるだけで十分だったはずが、
「もっと分かりやすくできないか」
「不足していることはないか」
と一つずつ手を加えていくうちに、気づけばずいぶん時間をかけていた…ということもあるかもしれません。
もちろん、丁寧に仕上げることや、相手に伝わるよう工夫することは必要です。
より良くしたいという思いから手を加えたことが、仕事の質につながる場面もたくさんあります。
そう考えると、必要だと思うことを一つひとつ足していくのは、とても自然なことなのだと思います。
けれど、そうした気持ちが強いほど、「ここまでで十分」と区切ることは、案外後回しになりがちです。
もう少しだけ、という思いは自然なものだからこそ、終わりどころを見つけるのが難しくなるのかもしれません。
だからこそ、ときには足すことだけでなく、区切ることも意識してみてほしいと思います。
“ちゃんと”を引くことは、手を抜くことではありません。
限られた時間やエネルギーを、どこに使うか考えることです。
毎回すべてを頑張るのではなく、大切なところに力を残しておくための工夫でもあります。
「ここまでにする？」
そんなふうに、一度立ち止まってみるのもいいかな、と思います。
“ちゃんと”を一つ減らしてみると、意外とそれで十分だった、ということもあるでしょう。
小さな余白が、次に取り組むことへのゆとりにつながります。
忙しい毎日の中だからこそ、「これで十分」と、自分に声をかけてあげてくださいね。
「まぁいっか」「なんとかなるか」
ときには、そんな言葉も少し力を緩めるきっかけになるのかもしれません。

近畿教職員ストレスケアクリニック　ご案内

＊旧・近畿中央病院メンタルヘルスセンターと事業内容・運営スタッフは同一です

メンタルヘルス相談（無料）　**リワーク支援プログラム**　変わらず実施しております

＊事業実施場所は、旧・近畿中央病院（伊丹市車塚3-1）です　令和９年３月末まで
令和９年４月以降は新拠点での運用開始を予定しています

＊ご予約・お問い合わせは、**072-781-3712**
近畿教職員ストレスケアクリニック（病院統合準備センター内）まで



LINE公式アカウント
是非ご登録ください