共済組合から

先生のためのセルフケア～新学期を乗り切るために～

夏休み期間が終わり、9月に入りました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか？夏休み明けは、児童・生徒にとって生活リズムや環境の変化が大きい時期です。先生方は、子どもたちの変化によく気づかれ、“今日は元気がないな”“何かあったのかな”と心配し、声をかけておられることでしょう。それでは、先生方ご自身の変化には気づいていらっしゃるでしょうか。

新学期には、授業や行事の準備、子どもたち一人ひとりへの気配りなど、多くの業務が重なります。「子どもたちのために」と頑張るうちに、先生方ご自身の疲れやストレスのケアを後回しにしてしまうことも少なくありません。私たちは、体調が悪くなると熱を測ったり薬を飲んだりします。しかし、こころの疲れについては、「まだ大丈夫」「もう少し頑張れる」と無理を重ねてしまいがちです。こころの疲れは、様々なサインとして現れます。そこで、まずは、下にあるようなこころのストレスサインが現れてきていないかチェックしてみましょう。

こころのストレスサイン　～最近のご自身を振り返ってみましょう～

- □ 朝から疲れていると感じることが増えた
- □ 同僚や家族に、以前よりイライラしやすくなったと言われる
- □ 「やらなければ」と追われているような気持ちが強く、気持ちが休まらない
- □ 仕事のことを、家に帰ってからも考え続けてしまう
- □ 寝つきが悪い、夜中に目が覚める、ぐっすり眠れない
- □ 食欲がない、又は、食べ過ぎてしまう
- □ 趣味や好きなことを楽しめなくなった
- □ 「自分はまだ頑張りが足りない」と責めてしまうことが多い
- □ 「誰にも相談できない」と感じることがある
- □ 笑うことが少なくなってきたと感じる



3～4項目以上当てはまる場合は、こころがやや疲れているサインかもしれません。こうしたサインは、現代の多様性、柔軟性を求められるハードな教育現場においては、決して珍しいものではなく、“少し休んでください”というこころからのメッセージかもしれません。



お忙しい業務の中で、例えば長い休暇を取るなどということは、現実的に難しいかもしれません。それでも、数分間深呼吸をする、温かい飲物をゆっくり味わう、信頼できる仲間と雑談する、など、小さなセルフケアを積み重ねることはできます。また、こころは身体、行動と繋がっていると言われますので、ぐっすり眠ってしっかり栄養を取ることや、散歩やスポーツで身体を動かしたり、カラオケで思いっきり歌ったり、ということでも、こころをリフレッシュさせることができるでしょう。ご自身に合ったさまざまな種類のセルフケアの方法を、日頃からできるだけ多く見つけておかれることが大切です。

また、「助けを求めること」も大切なセルフケアの一つです。困ったときに相談することは決して甘えや弱さではありません。先生方が日頃子どもたちに「困ったら相談してね」「一人で抱え込まなくてもいいよ」と困難を乗り切る知恵を伝えていらっしゃるように、先生方ご自身も周囲の助けを借りても良いのです。

先生方は日々、多くの子どもたちの成長を支えていらっしゃいます。その大切な役割を続けていくためにも、どうぞご自身のこころに目を向け、いたわってあげてください。子どもたちを見守る先生方のこころが、少しでも穏やかでありますように。

公立学校共済組合北陸中央病院では、メンタルヘルス相談（対面・電話）やメンタルヘルス訪問相談事業等を実施しています。詳しくは当院のホームページ（右のQRコード）の「組合員の方へ」をご覧ください。
もしくは当院までお問い合わせください。
TEL：0766-67-1150（代表）メンタルヘルスセンターまで