

メンタルヘルス通信

<第56号>

2017年 6月1日
香川県教育委員会事務局
健康 福利 課

案じますな…

はじめまして。臨床心理士の溝口盛治と申します。

相談業務としては、平日と第4土曜日を担当しています。また、これから始まっていきますストレスチェックや研修会なども担当することになっています。

あと、メンタルヘルス通信も定期的に発行していきますので、併せてよろしくお願ひします。



さっそくですが、今回は自己紹介もかねて、これまでの出来事を振り返ってみたいと思います。

4月までは市内の精神科・心療内科クリニックで心理士として勤務していました。また、その傍ら、週に1度、公立学校のスクールカウンセラーとしても派遣され、小中学校合わせて3校を担当していました。スクールカウンセラーとしては、4年間派遣されたのですが、そこで目の当たりにしたのは、先生たちの忙しさでした。ある研修会に参加したときのこと。教職員に関する統計データが紹介され、本県の教職員の自己有用感が低下しているといった報告がなされました。先生たちの忙しさは、やがては先生たちのところをも蝕んでいくといった危惧を抱いたのもそのときでした。しかし、忙しいことがすべて悪いというわけではありません。教師としての使命感と周りからの支えとがバランスよく保たれているうちは、むしろ能力をフルに発揮していけるでしょう。しかし、一旦そのバランスが崩れてしまえば、先生たちの生活や健康に深刻なダメージが生じることは目に見えています。



いくら子どものためとはいえ、使命感だけで働き続けることには限界があります。それでも日々、様々な問題を抱えた子どもたちと懸命に向き合っている先生たちの姿は、まるで、わが身（こころとからだ）を削りながらその使命を全うしようとしているように見えます。しかし、それで先生たちが倒れてしまえば元も子もありません。誤解を恐れずに言いますと、子どもや学校を良くしようというのであれば、何よりもまずは先生たちへの手厚い支援が必要なのではないでしょうか。

そこで、勤務先の校長先生に、先生たちのメンタルサポートを目的としたグループを立ち上げたいと申し出たのです。その時、ある校長先生がおっしゃったのは、「学校内で子どもではなく、先生たちを支援するグループを立ち上げよう」と言い出したのは、過去に聞いたことがない」ということでした。

5月から健康福利課にご縁があり、お勤めすることになって1か月が過ぎようとしています。いま思うと、スクールカウンセラーをしていた頃から、支援の視点は子どもよりもむしろ先生たちに向けられていたんだなあと、しみじみ感じています。そういう意味では、私の意識しないところで、何か大きな意志のようなものに導かれるようにして、このお仕事にたどり着いたという見方もできるのです。

着任してから、慣れない環境に少しでも早く適応しなければと、あれやこれやと考えては、頭を抱えることもあるのですが、この文章を書きながら、あらためてここに至った経緯を振り返るうちに、不思議と、どこか余計な力が抜けていくのを感じています。すると、どこからか「案じますな、なるようになる」と言われている気がしてきました。たぶんそんな心持ちでいられていることが、こころとからだのバランスを維持する秘訣なのかもしれません。



(臨床心理士 溝口盛治)

