

メンタルヘルス通信

<第87号>

2020年1月6日
香川県教育委員会事務局
健康福利課

子ども好きで学校好き

新年あけましておめでとうございます。



昨年も新規採用教職員の方々とカウンセリングでお会いしました。「子ども好きで学校好き」の方が圧倒的に多いことを、いつも感じています。お世話になった先生への憧れや学校の楽しかった思い出が、教職員を志望する動機につながったのでしょうか。そして、こうした熱意が、次世代を担う子どもたちを育て、将来の教職員を生むのでしょうか。しかし、教壇に立つと、厳しい現実が待ち構えています。今も悪戦苦闘されていることと思いますが、いかがですか。

カウンセリングの中でよく聞かれる発言のトップスリーは、

- ① 仕事量は予想の二倍以上
- ② わからないことがわからないので先輩に相談できない
- ③ 直ぐにいらいらする自分の性格が嫌になった



こうした状態が未解決のまま長く続くと、疲労が蓄積されて、微熱、発疹、不眠などの身体症状が出てしまいます。人間は、本来、自らの生命を守るための防御システムを備えており、こうした症状は、早く休養を取りなさいというサインです。放置しておく、メンタル面でさらに深刻な症状になりかねません。疲れを感じたら、立ち止まってひと休み。少し勇気を出して、近くの先輩に話しかけたり、学生時代の仲間に不安な思いを吐き出すことも一案です。先輩教職員の方も積極的な声掛けをお願いします。

カウンセリング担当が一番うれしいのは、終了後に新採教職員から「すっきりした」という一言。これを楽しみにやっているのです。最近、新採の方の授業を見せてもらっています。廊下から小学校低学年の教室を見ると、笑顔の先生と児童。うれしくなります。高学年の算数。ジェット機と音速はどちらが速いか。どうも音速がわかっていないと私が思った瞬間、先生は「花火を思い出してごらん。パッと花火が開いてから音が聞こえるまで時間がかかるよね。これが音速」さすがです。子どもがうなずいています。中学校の社会科。イタリアの小さな町を取り上げていました。歴史地区でも観光地でもない農村風景ですが、一枚の写真は談笑する村人の生き生きとした表情をとらえており、まるで声が聞こえてくるような迫力がありません。楽しそうに話す先生に生徒は興味津々。これはイタリアに興味を持つと感じました。



このような素晴らしい授業を見ると、とても幸せな気分になります。保護者や一般の方々も見て欲しい。きっと学校の良きサポーターが増えると思います。

臨床心理士 廣田邦義

