



不調のサインに気づく

10月23日に行われた、学校における安全衛生研修会では『月曜日が辛い先生たちへ』の著者である眞金薫子先生をお招きし、「過重労働による健康障害防止策」と「メンタルヘルス不調者とその対応」という二つのテーマについてお話をいただきました。その中で依然として教職員を取り巻く労働環境は厳しく、さらに新型コロナウイルスの感染対策などで業務負担が増加。ストレスも増大し、これまで以上に業務改善など働き方を見直す必要性が高まっているとのご指摘がありました。またメンタルヘルス不調については、重篤な精神疾患を発症するのを未然に防止するため、早い段階で不調のサインに気づき、速やかに医療機関など複数の資源によるチーム支援につなぐ必要があるとのこと。そのため個人レベルではセルフケアによるストレスへの気づきと対処が重要になっていることをあらためて感じました。



ストレスへの気づきについては「刺激」と「反応」の両面からみる必要があります。例えば「在宅勤務で一日中パソコン業務をしたせいで肩こりがひどい」とか「大掃除で力仕事をしたから今朝は足腰が重たい」といったものです。このように不調があっても刺激と反応の因果関係がはっきりしていると自力での対処が可能です。しかしながら、はっきりした原因（刺激）がないのに「めまいがする」や「涙があふれだす」といった症状（反応）が現れた場合、専門家の力を借りなくてはならないかもしれません。セルフケアではストレス（刺激）を自覚するだけでなく、それによる心身の反応についても意識を向けられるようになることが大切です。



セルフケアのやり方はネットでも数多く紹介されていますので、ご自分にあったやり方を探してみるとよいかもしれません。ポイントとしては、なるべく簡単な方法で、毎日続けられるものがよいでしょう。例えば呼吸を意識し整えるというだけでもセルフケアになります。やり方としては、就寝前に横になった状態でゆっくりと鼻から息を吸います。少し止めた後に、今度は口から細く長い息を吐きます。吐いたときに全身にたまっていた疲れが抜けていく感じで行うと効果的です。何度か繰り返すうちに心身がリラックスした状態になっていき自然な感じで寝付くことができます。ただし普段から緊張が強いという人はリラックスすることが難しいと感じるかもしれません。もしセルフケアの効果が感じられないという場合、それ自体が不調のサインである可能性も考えられます。信頼できる人にご相談されるか、教職員互助会の相談窓口でもお話をうかがうことができます。



臨床心理士 溝口盛治

