

# メンタルヘルス通信

<第111号>

2022年1月12日  
香川県教育委員会事務局  
健康福利課

## これからもご支援させていただきます

新年、3学期がスタートしました。新型コロナウイルス変異型の発現には心配やストレスが絶えず、まだしばらくは、コロナ対策への適応や順応が求められる日々が続きそうです。



さて、今年度、新規採用となった200人を超える教職員の方々との面談を、無事5～12月の年内に終わることができました。訪問の際、お迎えいただいた各学校関係の皆さまには、コロナ感染予防も含み、丁寧なご対応、ご配慮をいただき、ありがとうございました。また、新規採用の教職員の方々は、お一人30分程度のわずかなお時間であ



ったにも関わらず、大切な想いや願いを、教職員として、一人の人間として、深くお聴かせくださいます。ありがとうございました。人それぞれ、仕事や生活の環境条件には差異も、変化の大小もありますが、緊張と疲労蓄積を抱えながら、大変さに向き合って工夫したり、身を削るほど尽力するという姿勢は、どなたにも共通するものでした。

訪問のタイミングに左右されるところはありますが、やはり、どなたもモヤモヤや不安があるのでしょうか。お話の中で気持ちや考えをご一緒に整理することで、「スッキリした」「楽になった」との感想をいただくことは多々あります。その一方、長くしんどさが続いていたり、消耗、疲弊、傷つきによって、現在苦しい状況にあるとうかがわれる場合には、「もう少し早く、もっとタイムリーにお会いできたら…」  
「安心できるまで継続してお話を聞けたら…」と、もどかしく思うことも少なくありません。健康福利課や教職員互助会などに設けています窓口を、お気軽にご利用いただければと思います。



年度を1サイクル経験することで、手探りだったことも少し見えてくることあるでしょう。しんどさや難しさの延長上に見えてくる喜びもあるかと思えます。今年度新規採用の方々だけでなく、教職員の皆さま、残り3月末まで、どうぞ、心と体の両面をお大事になさってお過ごしくださいませ。

臨床心理士／公認心理師 山下奈緒美

