

がんばりのバランスチェックを

新型コロナウイルスの第7波感染拡大の変移が気になる中での新学期スタートとなりました。子どもたちや保護者の方々とともに、教職員の皆さまの心身の健康が同じく保たれることは非常に重要です。臨床心理士・公認心理師として、その一端を担うことができればと考えています。



さて、今年も新規採用者 211 人の方を訪ね、お話をお聴きしています。お一人 30 分前後の限られた時間ですが、教職員として歩み始めた皆さんの想いを大切にうかがってまいりたいと考えています。新しい職務に就き、生活スタイルに変化があれば、その環境に慣れるだけでも時間とエネルギーを要するでしょう。毎日、緊張し疲労を抱えながら、多忙な職務を果たしていくのは大変です。そして、教職を選ばれる先生方には、共通して我慢強い努力家という傾向が見られます。何においても全力で臨みたい意欲に対し、現実には1日24時間。



最善を尽くそうと思えば思うほど、「しておきたいこと」「しなければならないこと」は膨らみ、しんどくても辛くても、やり遂げようとして時間や健康を仕事に捧げてしまうことがあります。また、「これまでの新規採用者は誰もが経験してきていることだから」「同期も同じようがんばっているから」と、自らを鼓舞する一方で、子どもたちに直接向き合うゆとりが侵食されることに心を痛められていること。何とか時間を捻出しようとして一生懸命になるあまりに、気がつくやうと、睡眠、生活といった、ご自身の健康や日常に必要な時間ばかりを削っているということを耳にします。先生方は、子どもたちに一番近く、とても重要な存在であることを、ぜひ心に留めて、ご自身も大切にする方法を工夫いただければと思います。

1年のサイクルを経験すれば見えてくること、しんどさや難しさの延長上にやりがいや喜びを感じることもあるでしょう。しかし、今はようやく1年の半分を経過するところ。1年はまだ長いです。学校や地域のスタンダードにもそれぞれ特徴があるため、仕事の構成（優先順位や比重等）を見通すことも、仕事と生活のバランスを取ることも、最初からは大変難しいことです。（そのヒントになる尺度・ものさしがありますので、面談の中でご紹介したいと思います。）まずは、これからも支障なく継続できそうか、今のがんばり方を振り返ってみてください。この半年のがんばりによる充実度、満足度、疲れの蓄積具合等も含め、いかがでしょうか。納得の1年になるようにお力になればと思います。

