

# メンタルヘルス通信

<第 130 号>

2023 年 8 月 7 日  
香川県教育委員会事務局  
健康 福利 課

## いつもがんばっているあなたに



今年は最高気温が体温を超え 40℃に迫る日が増えました。「災害級の暑さ」と報道されています。気温の上昇に応じ、これまで、夏日、真夏日、猛暑日、酷暑日と、呼び名が設定されてきました。40℃以上の日も、そのうち市民権を得て呼び名が定められるでしょう。

特にこの数年、生活環境も社会文化も、変化の速度を上げ、著しく変容しています。昨年の方が今年も最適とは限らなくなりました。今まで常識や当たり前だった適応スタイルも、日々の変化変容に合わせ、柔軟で多様な方法へ更新が求められています。

さて、1学期は忙しさを駆け抜けた感がある方も少なくないのではと思います。この長期休業時も、教材研究や部活動がある中、ご自身の心身を大切に労わる時間を取られているか、気がかりです。1年はまだ長く、2学期はさらに忙しさが増すでしょう。ぜひ、蓄積した疲れを取り、鋭気を養っていただきたいと思います。

教職員のみなさんは、元来、努力家です。もちろんがんばることは大事です。がんばらねばならないこともあります。がんばった先で得られる達成感も甘美です。ときには、根性論精神論的に、追い込まれた限界を突破してこそ成長があると謳われることがあります。しかし、行き過ぎると、苦痛に耐え抜くことや我慢が努力であるかのような、休むことはよくない(努力していない)ことであるかのような、ステレオタイプの認識が強められる弊害が指摘されています。苦しくなってもがんばることをやめられない。動けなくなるまで限界だと気づけない。過剰適応となるリスクです。もう十分にがんばっているでしょう。まだ動けても、限界が来ていなくても、苦しいときはいったん休んでいいんです。



健康的に前に進むための両輪は、「がんばり」と「休養」です。両方そろって1セット。こまめな休養、こまめなりセットは、健康を損なわないだけではありません。質、量ともに高いパフォーマンスを維持遂行できるので、かけた時間と労力、努力に見合う成果が得られやすくなります。また、「休養」が先送りされると、1セットの「がんばり」期間が、ひと月、1学期、1年と、自動延長され、次に必要になる「休養」には利息がついてきます。これまでの「がんばり」「休養」のスタイルを更新し、意識して、今までよりも、より短期でのリセットを重ねていく。明日からの子どもたちとの笑顔のために、試みて欲しいなと思います。



臨床心理士／公認心理師 山下奈緒美