



メンタルヘルス通信

＜第 135 号＞

2024 年 1 月 15 日
香川県教育委員会事務局
健康 福利 課

平時の健康、有事下の健康

新規採用となった教職員の方々と、個別にお話をうかがう機会をいただいて3年目です。おひとり30分前後ではありますが、お話をうかがった人数は700人近くとなりました。実情や大切な気持ち、思いに深く触れたとき、これから続く教職員生活が長く健やか康らかでありますようにと思惟するばかりです。



さて、1月1日、震度7を超える大地震と津波が能登半島を襲いました。強い余震が続く中で救出活動は続いており、まだもって被害の全貌は掴めていない状況です。現段階においては、日常が一変して如何ばかりかと想いを馳せるしかなく、心が痛みます。一方、南海トラフでのマグニチュード8～9級地震発生確率は、昨年度、政府の地震調査委員会によって、10年以内に30%程度、20年以内には60%程度、30年以内には70～80%、50年以内だと90%もしくはそれ以上と引き上げられました。「南海トラフ大地震」を経験する可能性を考えた危機管理を意識せざるをえません。

そこで、この機に、これまでの有事における支援経験からくる気がかりをお伝えしておきたいと思います。学校は、常々、地域の安全安心な場所として期待されており、緊急時には、避難所やその他社会的支援の場として提供されます。そこでは、ご自身が被災していても、平時以上に役割を優先し、より自己犠牲的な尽力で重責を果たそうとする傾向が顕著となっていきます。しかし「チーム学校」としてともに乗り越えていく中で、教職員の皆さんの心身の健康も安心安全も、子どもたちや地域の方々と一緒に、同じく大切にされるものなのだと覚えておいて欲しいのです。そして、予期せず起こるのがセオリーでも、イレギュラーは起こるものです。万が一に関することはもちろん、目一杯に過ぎしがちな毎日においても、この認識は重要です。イレギュラー発生を想定し、変則的な対応が可能な余白余力を、日常に設定していますか？ 平時の今こそ、許容量を意識した、心的健康を保つ新習慣にして欲しいと願います。



臨床心理士／公認心理師 山下奈緒美