

# メンタルヘルス通信

＜第141号＞

2024年7月2日  
香川県教育委員会事務局  
健康福利課

## 努力のものさしとスタイル

毎年、健康福利課や教職員互助会では、新規採用となった教職員の方々を対象に、臨床心理士が職場を訪問し、直接お話をうかがう「新採カウンセリング」を実施しています。内容としては、その方の大切な想いととも、その時の就労状況、疲労やストレスの蓄積具合やリフレッシュの様子、がんばり傾向など、多岐にわたります。多くの方が、気になること、話したいこと等が複数ある中、お一人30分と限られた時間であり、有用な機会や時間としてよりお役に立てるよう、必要に応じ、焦点をあわせたお話をうかがえたらと考えています。



お話をうかがう中で、「がんばる」ことが日常という努力家の方が多くいらっしゃるのですが、そのがんばり方にもいくつかのスタイルがあります。学生時代には、いかに惜しまず努力に時間をかけるかという姿勢を学びます。時間を最大限捻出し、友人が遊んでいる時間も努力のために当てるとするのはよくあることだったかもしれません。ところが、一般社会に出ると、働く場としては、同じ成果をいかに最小限の時間や労力で達成するかという新しい努力の定義やものさしが提示されます。学校はと言うと、学びの場と、働く場が地続きであり、その時、どちらの場をより強く認識するかによって、混乱が生じやすいと言えます。心の健やかさを保てる最適最善な努力は、複数の努力のものさしとスタイルを、いかに組合せ、いかに使い分けるか、そのバランスが重要です。



臨床心理士／公認心理師 山下奈緒美