

メンタルヘルス通信



〈第 157 号〉

2025 年 11 月 10 日

香川県教育委員会事務局

健 康 福 利 課

自分らしく働くために

～「立ち止まる」という選択～

「教職員が心身ともに健康を維持して教育に携わることができるようになることがきわめて重要であり、教職員自身にとっても、意欲的に職務に取り組み、やりがいを持って教育活動を行うことが重要である。」

（文部科学省「教職員のメンタルヘルス対策について（最終まとめ）」より）

この言葉が示すように、多くの先生方は職責を果たそうと、強い使命感を持ち日々学校現場で奮闘されていることと思います。それと同時に、こうした熱意ゆえに、疲弊していくなお、立ち止まることができずにいる方もいらっしゃるかもしれません。

休息や助けを求めるることは、時に「プロらしくない」と感じてしまうかもしれません。しかし、このネガティブな解釈を、そっと手放す方法のひとつとして「立ち止まる」という選択肢があります。



熱意や責任感ゆえに心の負担が過重になると、「まだやれるはずだ」という強い思い込みから、自分自身の中にある基準を見失い、心身のブレーキが効かなくなってしまうことがあります。「立ち止まる」という選択は、決して困難から目を背けることではありません。むしろ、未来のあなたとチームを守る、最も責任ある行動だと考えます。仕事の質を下げたり、燃え尽きてチームを離脱する事がないよう、自分自身を大切にする意味で休息や助けを求めるることは、むしろプロとして責任ある行動ではないでしょうか。

働きがいと健康は、どちらかを選ぶものではなく、長く、自分らしく力を発揮し続けるための大切な両輪です。自分を意識的にケアすることは、健康を保ちながら、長期的に教育の質を向上させるための重要な手段です。「自分自身のケアをしながら仕事に集中できる方が、より健全である」というメッセージが、少しでも先生方の心の負担を軽くする助けになれば幸いです。



（臨床心理士）溝口盛治

文部科学省（2013）「教職員のメンタルヘルス対策について（最終まとめ）」

https://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afieldfile/2013/03/29/1332655_03.pdf