

# 「24時間教員」 休業のススメ

第1回

## 転勤したてに要注意

私は、教職員の専門病院で、臨床心理士として働き、教員に特化したカウンセリングや職場復帰支援を行っています。

この連載は、責任感の強い教員の皆さんが、倒れずに勤務するヒントをめぐっています。「24時間教員をやめよう」を合言葉に、各回のトピックスを読んでいただけたら幸いです。

### 転勤したての先生には

#### ひと声かけよう

教員の危機のうち、この時期に注意すべきは、転勤です。心機一転となり元気に活躍される場合もありますが、転勤一年目は休業のリスクが非常に高いのです。

周囲に転勤したての先生がおられたら、日々の挨拶はもちろん、とに

かくひと声かけることが大切です。

「ジャージの色が綺麗」「いい声だ」「今日は寒いね」など、どんな内容でもかまいません。日常会話や雑談をする相手がない状況は、気持ちが悪く張り詰めたままの状態が続いて、人を追い詰めるものです。

四月は皆忙しいため、仕事を通じて自然に人間関係をつくっていった方は、ある意味リスクを乗り切りやすいです。話し相手もいないまま、他のストレスが覆いかぶさってきた場合、倒れやすいと言えます。転勤し、心身の変調をきたした例を挙げます。

### 部活動の指導を

#### 期待されたAさん

高校教員のAさんは、ある部活動の指導がしたいという思いで、ベテ



近畿中央病院  
メンタルヘルスケアセンター  
副センター長・主任臨床心理士

## 井上 麻紀

いのうえ まき 教職員の職域病院に勤務。復職支援プログラムをはじめ、一人でも多くの方が、幸せと感じる人生を歩くお手伝いを心がけています。

ランBさんが退職される学校への転勤を望みました。Bさんからも後任として望まれ、運よく希望が叶って、一見誰もがうらやむ形で当該校勤務となりました。Aさんははりきっていました。

しかし、Bさんが再任用制度を利用して学校に残ることとなり、悪気はないのですがAさんのやり方に口を挟む状態となりました。もともとこの部員たちはBさんを支持、Aさんの言うことは聞かなくなりました。土日も返上して部活動指導に尽力していたAさんですが、ほどなく朝起きられなくなり意欲がなくなつて、うつ状態、休業に至りました。

前評判や期待を背負つての転勤は「いい人でなければならぬ」「認め

られなければ」というプレッシャーとなりがちです。肩の力を抜いて、挨拶から始めましょう。自分から心を開いていけば、話せる人はきっと見つかります。

Aさんの場合、周囲からの期待に加え、明らかに経験差のある前任者が同勤するという不運が重なりました。部活動での立ち位置を見つけれないまま、他に相談できる同僚がいなかったのも、倒れた一因でした。

### 小規模校に転勤したCさん

いわゆる大規模校から、各学年一学級ずつの小学校に転勤したCさんは、五年生の担任になりました。やんちゃなクラスでしたが、同じ学年に相談する相手がいないまま、Cさんのこれまでのやり方で、厳しく子どもたちを指導しました。すると次第に、女子を中心に反発をされるようになり、Cさんは、だんだん学校に行くのがつらくなりました。校務分掌も四つ受け持ち、子どもたちと

遊ぶ時間も、他の教員と雑談する時間もなくたそうです。

そんなCさんに、五月の連休前、一人の同僚が声をかけてくれました。そのクラスの前年度の担任です。ご飯に誘ってくれました。Cさんは思い切って行って、話をしてみました。その同僚が話を聞いてくれて、Cさんは涙が止まらなかつたと言います。勇気を出して、前任校の同僚ともメールのやりとりをしました。自分を認めてくれる人がいることを実感し、それからのCさんは周囲に助けを求めるようになりました。

その後、「クラスに反抗的な子たちがいる。困っている。授業の様子が気になる。困っている」と管理職に相談を見にきてほしい」と管理職に相談をしました。それからは、管理職や他の学年の先生が空き時間に来てくれたり、かかわってくれるようになりました。小さな学校です。

なにより、管理職や同僚たちと話げできたことで、Cさんは少し安心したようです。その学校のやり方や

地域の雰囲気もわかってきました。クラスの荒れも、同僚が馬鹿にしないうまく助けてくれる」と実感できてからは、以前ほど思い悩まなくなりました。幸い、保護者からの苦情はない段階でした。

Cさんは、あと一歩で休業に追い込まれていたかもしれませぬ。専門医を受診してもおかしくない状態になる少し前に、同僚が話しかけてくれて、Cさんは助けを求めることができました。

\*

学校現場の忙しさは、教員のせいではありません。しかし、体制が整うまでは、お互いがひと声かけ合せて、守り合いましょ。

お二人の例は、教員同士というより、人と人が話す大事さを教えてくれます。特に転勤したのでのときは、ほんの少しの時間でもいいから話することを心がけたいものです。