

「24時間教員」 休業のススメ

第13回

こころは自由に生きる

自分を知っておく

教職員は、対人サービス業の一種です。対人サービス業を健康的にこなしていくためには、自分を知っておくことが鍵になります。

「自分を知る」というとたいそうなことのように聞こえますが、実際、たしかに意外とたいそうなことで、そして難しいものです。しかし、メンタルヘルスの維持には役に立ちます。では、自分の何を知っておいた方がいいのでしょうか。

まずは、自分の長所・短所です。言葉にしてみても、信頼できる人に話してみてください。どんな反応が返ってくるのでしょうか。

「そうだね。自分のことをよくわか

っているね」でしたら、合格です。長所を認めてもらえれば、さらに自信を持って行動できるようになるでしょう。ところが、「ええーっ、もっと短気やんか」「人の言うこと、聞いてないやん」「何でも引き受けすぎや。もつと人に甘えてもいいんじゃない？」などと返ってくるかもしれない。その場合はいったんへこむかもしれないが、信頼できる人を鏡にして自分の特徴を知っておくと、その点に注意して人と接することができます。

そうして、自分の得手不得手を知り、日々の仕事をこなすと、不得手のところは同僚に頼めるかもしれない。つぶれないコツは、一人で抱え込まないことです。

自分の気持ちに気づいておく

また、自分を知る中でも最も難しくかつ効果的なのが、自分の気持ちに気づいておくことです。

これが意外と難しいのです。特に、人に対応するときに自分がどんな気持ちを感じているか、なかでもネガティブな気持ちを自覚してかわかることは、メンタルヘルス維持のために大切です。

相手に対して「ムカッ」を感じていてもいいのです。『ずるいな、嫌だな』と感じていてもOKです。もちろん、言葉にして相手に言えなかつたり、言う立場にないことも多いでしょう。ただ、こころは自由なので、嫌なもの嫌だと感じるこころ



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・公認心理師

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。

を失っては危険です。

ストレスを感じるような嫌な状況でも、嫌だなあ〰〰と感じるところの中の自由があるほうが、免疫機能も保たれ、健康なことが多いのです。自分の気持ちを自覚できると、自然と誰かに相談して、一人で抱え込まなくてすむことも多いですから。自分をできるだけ知り、こころだけは自由であることを心がけたいものです。

小学校勤務Aさんの場合

Aさんは三〇代女性で、気持ちの状況中継が上手です。嫌なことがあると、こっそり自分の机の脚を蹴って溜飲を下げます。筆者がのぞいたときには、「先生聞いて〰。発表します！」と、近々あった嫌なことを話します。「あの保護者は無茶苦茶言う。二度と来るな！」と明るく話す。彼女は、愚痴をためない体質です。

しかし、以前のAさんは、悪いように思っても、言ってもいけない〰

と思っていました。そして、ストレスで眠れなくなったのです。それ以降、ため込まずに内々で発表して聞いてもらうようになりました。

Aさんは、「なーんだ。嫌なことを嫌だと思おうようにしてからのほうが、ずいぶん気がらくだ」と言います。最初こそ、誰かを悪く言う罪悪感が出ていたようですが、この頃のAさんは明るく発散しています。

彼女は、車通勤の途中、前の車がゆっくり走っていると、「追い越してやろうか」「ナンバーが違う。慣れた地元へ帰れ！」などと思うそうです。朝会うと、「気持ちの上で、三台追い越してきました」と明るい彼女です。

自分のイラツとくるポイントを知り、車の中での独り言や信頼できる人に話すことで、気持ちがあがつきりするものです。表に出さなければ、相手を悪く思ってもいいのです。

中学校勤務Bさんの場合

Bさんは二〇代の男性で、男子バ

スケットの部活動の顧問をしています。その部には、学校での生徒指導を要する生徒が多く、対外試合に行くとときは、出場組三〇名と、学校待機組に分かれ、それぞれがやんちゃをするそうです。引率も、とても一人で連れて行ける数ではありません。管理職が相談に乗ってくれない中、Bさんは職員室で思い切ってばやきました。

「引率先で審判をしている間に、行方不明になる生徒が出たり、大ゲンカをして他の学校の先生に迷惑をかけた生徒もいるんです。もう恐ろしくて、引率できないですよ！」

すると、先輩の先生が管理職と一緒に掛け合ってくれて、対外試合に行くときには、待機組の生徒は学校にこないようにさせました。引率も二名ですることになり、審判と引率の役割に分かれて対応できるようになったそうです。

自分の気持ちを自由に表現することも、時には大切です。