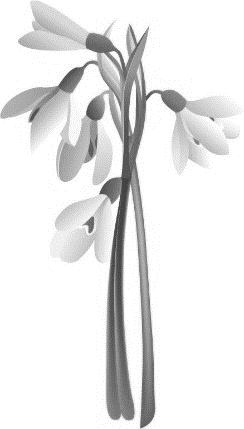
こころけあ通信（第５号）　こころのケア対策班からのメッセージ

2016.4.25



スノードロップ

花言葉：希望

～子どもたちのために，今私たちにできることを一緒に考えましょう！～

　前回までの内容と重なる部分もありますが，参考になる記事があったので転記します。私（豊永）自身も「３」を見て，ある程度家のことは家族に任せることにしました。もちろん「できる範囲でいいからね」と伝えています。それだけでもかなり楽になりました。結構忘れられがちなのは「５笑い」とか「６楽しみ」とかではないでしょうか？みんなが大変な時なのでそういうことに罪悪感を感じたりしがちですが，こういう時だからこそ大事だと思います。先生方も目を通されて，「できてないな～」と思う部分があったら試しにやってみられることをお勧めします。

■　教職員が燃え尽き症候群にならないために

１　自分自身の限界を知り、自分を尊重すること

生徒への援助は、先生方自身の喪失体験を更に強いものにする。生徒の話を聞いたり、葬儀に参加したりすることは想像以上に大きな絶望感や無力感に襲われ、深い悲しみの感情に曝される。無理をしていることを自覚して、積極的に自分自身のケアを優先する。

２　心と身体の健康に気を使うこと

食事を十分に取るように心がける。時には、空腹でなくても食事をすることも必要である。被災地での食事は、ビタミンが不足しがちなので、緑黄色野菜を多めに摂る等意識して補う。

３　誰かにサポートを求めること

生徒への援助の仕事が忙しい時は、家族に援助を頼み、家事に関わること等の負担を軽減してもらい、サポートしてもらえる体勢を整えることが大切である。

４　教職員同士でサポートすること

大変な時期であるからこそ周囲の助けが必要である。また、自分が経験したことを伝えたり、困難な状況を共に乗り越えたりすることで、連帯感が強まる。他者に対しても自分に対しても受容的な雰囲気を持ち、否定的な感情が生じることも認めることが大切である。

５　笑いを忘れないこと

深刻なときでも、冗談を言ったり、楽しい会話を楽しんだりすると心に余裕が生まれる。笑顔は自分のためではなく、周囲の人まで気持ちを和らげる効果がある。

６　楽しみを持つこと

毎日時間との戦いであり、時間に追われていると思うが、たとえ少しの間でも何か楽しみや趣味の時間を持つことも大切である。他に被害に遭われた方がいるとか、こんな時に不謹慎だと思いがちだが、職場の同僚と話をしたり、友達に会ったり、趣味やスポーツを楽しむことで、緊張が和らぐ。

７　一人で抱え込まないこと

生徒への援助や災害地への訪問を行った後は、他の先生方と気持ちや情報を共有するようにする。どうしても、一人で悩みを抱え込みやすくなるので、先生方同士コミュニケーションを積極的に取るようにする。災害のトラウマ援助では、一日の活動の終わりに、卓球等の軽い運動を取り入れたりしている。

「震災・学校支援チームＥＡＲＴＨハンドブック【平成27年度改訂版】」より

文責　豊永亨輔