

～これからも頑張り続けるために～

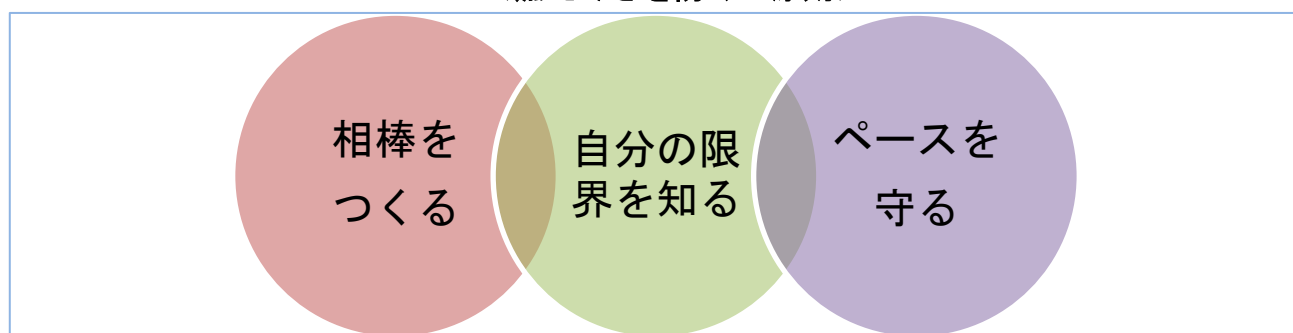
子どもたちのために一生懸命な先生方。

あなた自身は大丈夫ですか？

援助者でも、自身が被災者であったり、被災者の話を聞くことで二次的ストレスを受けたり、いわれのない非難を浴びたり、職務を遂行できなかつたりすることでこころの変調を来たすことがあります。このことは、援助者にも起こり得る正常な反応です。

また、オーバーワークとなりがちですので、燃え尽き症候群となってしまうことも考えられます。仕事をひとりで抱え込んではいけません。お互いに声を掛け合い早めに休養をとりましょう。

<燃え尽きを防ぐ3原則>



○以下のようなことに思い当たったら、少し休みを取りましょう。メンタルヘルスの援助者と話をすることも大切です。ストレスが軽減できない状況で頑張りすぎると燃え尽きを起こしてしまいます。

周囲の方がこうした状態にあったら、休むことをすすめてみてください。

- 「大丈夫か」と聞かれると、どうも腹が立つ
 - 興奮してしゃべり続けたり、せかせか動いたりしてしまう
 - ついイライラして、攻撃的になってしまう
 - 必死でやっているのに、成果が上がらない気がする
 - これでよかったのかと始終落ち込んでいる
 - 何が最優先かを判断することができない
 - 周囲の手助けを受け入れられない
 - 無口になってふさぎこんだり、ボーっとしたりしてしまう
 - 仕事への意欲がわからない
 - 目の前のことに集中できない
 - 物忘れがひどい
 - 体調が悪く、疲れが取れない
 - 眠れない
 - 飲酒量が増加している
- （「災害と心のケアハンドブック」より）

★不調が続く時は、下記相談窓口をご利用ください。

①教育政策課福利厚生室 保健師による相談 (Tel 096-333-2678)

②公立学校共済組合熊本支部 教職員健康相談事業（こころの健康相談・カウンセリング等）

詳細はホームページ <https://www.kouritu.go.jp/kumamoto/kousei/kanri/kenko/index.html>

✿ストレスを残さないために（気分転換の工夫）

・深呼吸をしてみましょう

1, 2, 3で息を吸い、4は止めて、5, 6, 7, 8, 9, 10ゆっくり息を吐きましょう。息を吐く時に、身体の疲れや心のイライラ等も一緒に吐き出すイメージで。

深呼吸



・ゆっくり湯船につかってみましょう

効果的な入浴法：①ぬるめの湯 ②半身浴 ③湯につかる時間は10～15分程度。簡単なストレッチをしたり、アロマオイルや入浴剤で好きな香りを取り入れるのもよいでしょう。

お風呂



・信頼できる人と話をしましょう

自分の体験や感情を言葉にすることで、気持ちの整理ができたり、別の見方・考え方に気づき、気持ちが楽になることもあります。

話をする



✿質の良い睡眠のために

・就寝前のアルコールは控えましょう

アルコールはすぐ寝付くことはできますが、眠りが浅く夜中に目が覚めることも。睡眠の質を低下させ、朝起きた時に疲れが取れていないこともあります。

アルコール



・就寝1時間前には電源を切りましょう

スマホやPCなどが放つブルーライトはカフェインと同じくらい脳を活性化させます。少なくともベッドに入る1時間前には電源を落としましょう。

PC・スマホ



・お風呂あがりの軽いストレッチも効果的です

ぬるめのお湯につかると副交感神経が優位となりリラックス状態に。さらに2～3分の軽いストレッチをすると、血流も良くなり疲労回復につながります。

リラックス



✿東日本大震災の時に、岩手県で被災された 西條 剛志 先生（現在岩手県大船渡市立末崎小学校 副校長 教職員の和を大切にされ、防災教育と心のケアを一体的にすすめてこられている先生です）より、熊本県で頑張っておられる先生方へ とメッセージをいただきました。

連日の報道で現地の様子を知るたびにとても心が痛みます。共に大きな災害を経験したものとして、その辛さと不安がどれほどのものかわかります。一方で5年過ぎた今だから私が皆さんに伝えられることもあるような気がしています。

私は東日本大震災の時、岩手県の沿岸の小学校に勤務しておりました。震災から約40日後の学校再開は、水没や損傷で校舎が使えなくなった近隣の2つの小学校を迎え、3校合同という形の学校になりました。

最初にしたことは、職員会議で全員の思いを語り合うことでした。この1年間で大事にしたいことや不安なこと等話してもらったことをまとめていくと「笑顔あふれる学校」「安心安全な学校」という合い言葉ができあがりました。激変した教育環境にいる子ども達のために、1学期はとにかくゆったりとした時間を確保すること、3校の児童が仲良くなれる活動等を取り入れました。1つの学級に3校の担任がいる複数担任制も慣れるのに時間がかかりましたが、子どもを通して先生達も信頼関係を築いていったようです。毎日がめまぐるしく、不安と緊張の連続でしたが、目の前の子ども達の笑顔や同僚との語らいに元気づけられ1年が過ぎ、もう5年が経ちました。

被災地の先生方はまずご自身の健康をお守り下さい。ゆっくりのんびりする時間はとても大切です。子どもや保護者のことを気遣うのと同じくらいご自分のことをいたわってください。遠い東北の地からみなさんのことを思っています。