

～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？（その2）

震災から半年が過ぎましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

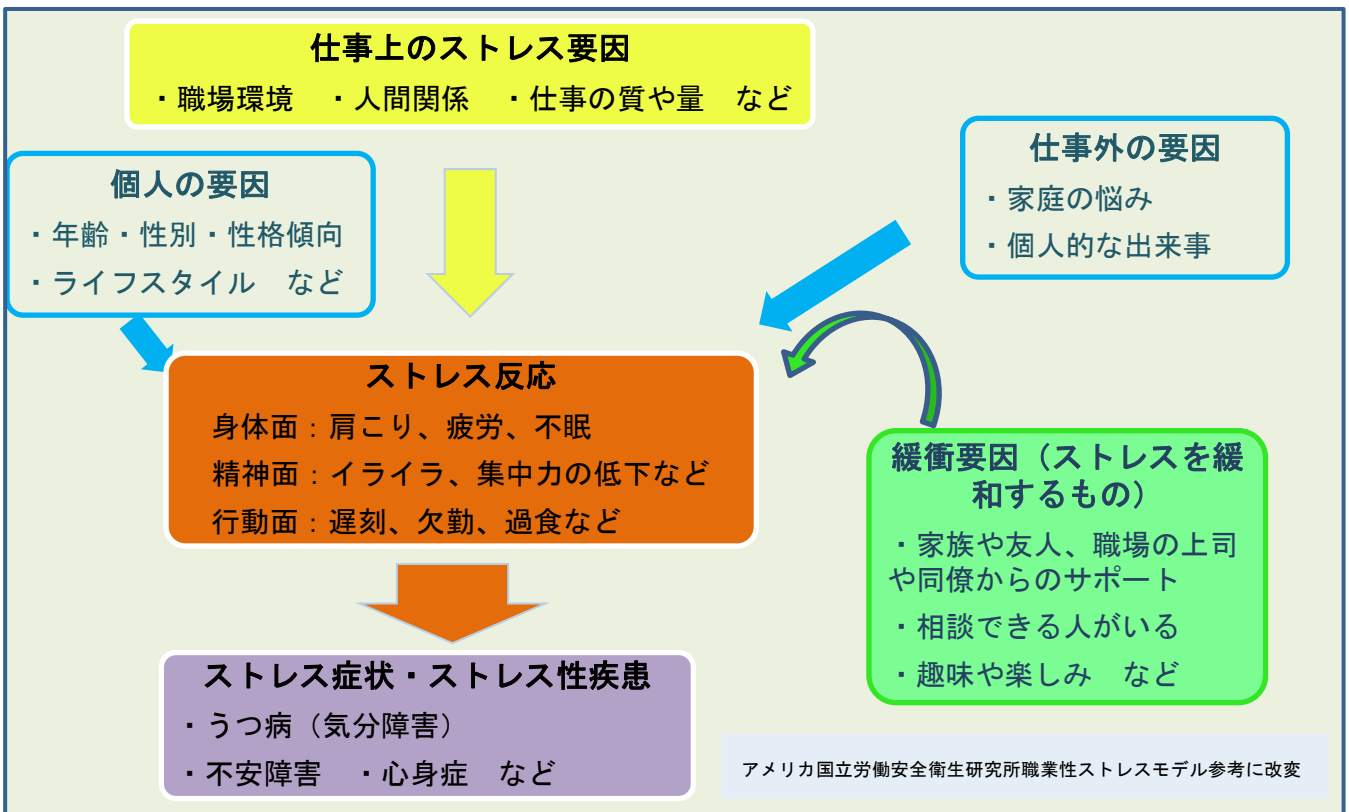
長かった夏の暑さと昨今の気温差に身体への負担も加わり、疲れがたまっていませんか。

働き続けていれば、誰もが身体と同様に心にも疲れ（ストレス）を感じるものです。疲れがとれないことは誰にでもあります、心身の不調が長引いていたら注意が必要です。

意識して自分を労わる時間を作りましょう。

<職業性ストレスモデル>

ストレス反応やストレス性疾患は、さまざまな要因があわさった結果発生すると考えられています。



ストレスをゼロにすることはできないので、上手につきあえるようになることが大事になります。ストレスを緩和する要因（サポート力）を高めることもストレスを軽くすることにつながります。

<♣ストレスを軽くする3つの“C”>

・意識的により前向きで柔軟に「見方、考え方」を変えることで心の負担を軽くすることができます。

Cognition

認知・ものの見方・考え方



・仕事が忙しい時でも、進め方や段取り等、自分が主体的にコントロールできるところの負担を軽くすることができます。

Control

コントロール感覚



・自分や相手のことを「認め、受け入れる」ことがコミュニケーションのポイントです。自分の意見の伝え方の工夫でもストレス軽減が可能です。

Communication

コミュニケーション・人間関係



こころが疲れるとつらいことばかりについて目が向きがちですが、ものの見方、受け取り方の“くせ”を変えてみるとストレスが軽くなることもあります。

“こころのくせ” いくつ持っていますか？

- 全か無か：物事を極端に「0か1」「白か黒」に分けて考える。「失敗すれば終わりだ」
- 一般化のしすぎ：何か1つ良くないことがあると、全てだめだと思ってしまう。
「いつもそうだ」「絶対にそうならない」等。
- 心にフィルターをかけてしまう：1つのことにこだわり、全体を悪く見る。
あばたもえくぼの逆。
- マイナス思考：心配性で、すぐに悪い方へと思い込んでしまう。
- 結論の飛躍：根拠に乏しいわずかな兆候を悪く捉えて結論を出してしまう。
「あの人はやっぱり私のことが嫌いなんだ」等。
- 拡大解釈と過少評価：自分の悪い点は大げさに考え、良い点は過少評価する。自分の欠点ばかりが気になる等。
- すべき思考：どんなことも「~すべき」「~すべきでない」と考える。
- 自己関連付け：何かよくないことが起こると、何でも自分の責任のように思ってしまう。

*くせであることに気づいていれば、「自分の悪いくせが出ている」と、気持ちに余裕を持つことができます。

<♣STRESSでストレス解消を>

Sports (スポーツ)

簡単なストレッチでもOK。
体を動かすことを心がけ
ましょう。

Travel (トラベル)

近所の公園を散策するだけ
でも効果があります。

Rest & recreation (レスト&レクリエーション)

安心してくつろげる時間を
つくりましょう。

Eating (イーティング)

家族や仲間と楽しい食卓を
囲むことで「こころの栄養
補給」にもなります。

Speaking & singing (スピーキング&シンギング)

おしゃべりや歌は気分を
すっきりさせます。

Sleeping & smile (スリーピング&スマイル)

質の高い睡眠、笑いはスト
レスへの抵抗力を高めます。



★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

電話 (096-333-2678) メール : kyouikukenkou@pref.kumamoto.lg.jp

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>