

～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3）

身体の健康が損なわれると、日常生活に加え、仕事にも支障をきたします。いつも元気な人でも風邪をひいたり、疲れがたまったりして体調を崩すことがあります。そんな時は休養や治療が必要です。心の健康も同様で、生活習慣や職務内容、疲れの度合いなどの条件が重なることで調子を崩すことがあります。身体の健康とともに、心の健康にもぜひ注目してください。

<ストレスがたまると・・・>

警告反応期

「疲れた」「体調が悪い」等の危険信号が発せられる時期

- ✳️イライラ
- ✳️血圧上昇
- ✳️小さなミスが増加 等



抵抗期

抵抗力が高まり、ストレスに順応する時期

- ✳️興奮状態になり、疲労を自覚しにくくなる
- ✳️仕事を抱え込んで休まなくなる

疲弊期

ストレスに抵抗できず、自力ではどうにもならなくなる時期

- ✳️燃え尽きて疲れきった状態
- ✳️何もする気が起こらない
- ✳️集中力がなくなる



<セルフチェックは気づきから>

ストレスチェックやメンタルヘルス調査の結果はいかがだったでしょう。自分の心身の状態について、日頃から客観的にモニターできると、無理を重ねることが少なくなります。例えば、風邪のひきはじめに意識的に体を温めたり、早めに休んだりすることがあります。心も同じように意識することで、早めに対策ができるようになります。（セルフケアは次頁でご紹介します）

<誰かに話す（相談する）とこんな効果があります>



- ✳️話すことによって、自己洞察を得ることができる
- ✳️自分のことを理解してもらうことで、孤独感や不安感から救われる
- ✳️アドバイスやヒントをもらうことができる
- ✳️話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になり、すっきりする

ストレスチェックを受けた方で医師の面接が必要と判定された方は、産業医による面接指導を受けることができます。

面接指導の申出をすることで不利益を受けることはありません。

★その他の窓口

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>

❖今回は、日頃より教職員のメンタルヘルス対策にご尽力いただいております

公立学校共済組合 九州中央病院の臨床心理士 志岐 景子 先生からの寄稿をご紹介します。

ちょっと一息

マインドフルネスのすすめ



みなさんは「マインドフルネス」という言葉を聞いたことはありますか？簡単に言うと、「今の瞬間に集中する」という意味で、ストレス対処法として最近非常に注目されています。現代はストレス社会と言われるように、私たちの生活はストレスと隣合わせにあります。ストレスとうまく付き合っていくことができれば、心身ともに健康的な毎日を送ることができるといっても過言ではないでしょう。ストレスに押しつぶされそうになると、頭痛や肩こり、なかなか眠れないなど、私たちの身体や心に様々な変化が起こります。そんなときに、ぜひ取り組んでいただきたいのがマインドフルネスです。

ここからは
実践編！

マインドフルネスのやり方



- ①あぐらをかいて背筋をスッと伸ばし、下腹部に少し力をいれます。その他の身体の部分の力を抜きます。目は閉じていても開けていてもどちらでもかまいません。
(座禅をイメージするとわかりやすいでしょう。)
- ②次に、呼吸に伴う身体の動きに注意を向けます。深く吸って吐きたい時は深い呼吸を、浅く吸って吐いた方が楽なときは浅い呼吸をします。
- ③お腹や胸、あるいは鼻のあたりの動きに注意を向け、「ふくらみ、ふくらみ」、「ちぢみ、ちぢみ」などと心の中でつぶやきながら、呼吸による身体の動きを感じ取ります。
- ④様々な考えや感情などが湧いてくると思いますがそれで構いません。また呼吸に注意を戻します。



1日5分からスタートし、慣れてきたら10分、15分と少しずつ時間を長くしていきましょう。(参考文献：熊野 宏昭 2016 実践！マインドフルネス)

マインドフルネスはいわば「心と身体のトレーニング」です。筋トレも1日では筋力がつかないのと同様に、マインドフルネスもできるだけ毎日続けていただくことが大切です。

マインドフルネスによるストレス低減法を提唱しているカバットジンは、注意集中力を高めることによって、穏やかな安定した状態と深いリラクセーションが得られ、心と身体が癒される、と述べています。

忙しいという漢字は、「心をなくす」と書きますが、私たちは日々時間に追われながら生活し、自分の身体の感覚をじっくりと味わったり、心の有り様をぼんやりと眺める、という余裕がないのが実情ではないでしょうか。まずは1日5分から始めましょう。自分の呼吸と身体の変化に気づき、心の動きに集中する。マインドフルネスの世界をぜひ味わって見てください。

