

# ～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7） 福利厚生室

今年度も残すところあと2か月となりました。これから年度末を迎え、また新たな年度が始まります。1年の締めくくりでもあり、新年度に向けての準備も始まるこの時期に、みんなで職場環境を見直してみるのはいかがでしょうか？

#### < 快適な職場環境のチェックポイント >

まずはチェック！

- 出勤時、退勤時、すれ違い時などに、よくあいさつが交わされているか
- 同僚同士が気軽に話せる雰囲気はあるか
- 自分の意見を率直にいえる雰囲気はあるか
- 多忙なときや困難な事態が生じたときは、職場みんなで協力し合っているか
- 休憩時間に笑い声が聞こえることはあるか
- 職場に活気はあるか
- 自分の仕事に誇りを持ち、前向きの姿勢で仕事に取り組んでいる人は多いか
- 職場の目標、自分の役割をチーム全員が理解しているか
- 自分の力が仕事に活かされていると感じているか
- 「報告・連絡・相談」の体制はできているか
- 職場全員に、仕事についての必要な情報が伝わっているか

#### < それぞれの立場から快適な職場環境を作りましょう >

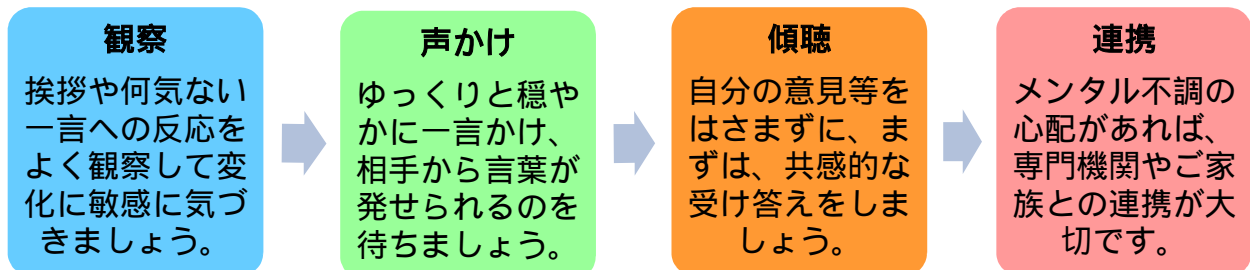
##### ❖ みんなでできること

- ・飲み会や食事会などコミュニケーションの場をつくる。
- ・机上进行整理する。（みんなの顔が見え、会話が増える。）
- ・談話スペースをつくる。（お菓子等を置くことで自然と人が集まる。）
- ・みんなでレクリエーション（スポーツ等）をする。
- ・笑顔を心がけ、お互いに挨拶や声掛けをする。
- ・課題、問題を共有し、複数人で対応する。



##### ❖ 管理監督者の方々へ

皆さんの職場の先生方は生き生きと働いていますか？いつもと様子が違う人はいませんか？様子の変化に気付いたら、下の4つの流れに従って迅速かつ適切な対応を。



ストレスチェックやメンタルヘルス調査の結果も職場環境をチェックするときの参考にしてください。

ちょっとひと息

## マインドフルネスのすすめ②



あっという間に 2017 年が終わり、2018 年がスタートしましたね。教職員の皆さんは、卒業式や修了式、そして異動の時期を控え、新年早々お忙しい日々を過ごしてらっしゃることと思います。毎日忙しく過ごしていると、「この仕事が終わったら、次はこれをして」と常に先のことを考え、その繰り返しで 1 年が終わってしまう、という方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、以前お伝えした「マインドフルネス」のワークの中から 1 つご紹介したいと思います。

## ～レーズン・エクササイズにチャレンジ！～



レーズン・エクササイズとは、1 粒のレーズンの匂いを嗅いだり、眺めたりゆっくりと時間をかけてレーズンを味わう、というとても簡単なトレーニングです

まずは、レーズンを 1 つ指先でつまみます。そのレーズンをもう片方の手のひらに乗せて、指先で転がしてみたり、押してみましょ。どんな肌触りがするでしょうか。

次に、もう一度指先でレーズンをつまみ、じっくりと表面を眺めたり、光にかざしてみます。表面はでこぼこでしょうか？ つるつるしているでしょうか。色のコントラストは？

次にゆっくりと鼻にレーズンを近づけていきます。どのあたりからレーズンの香りがしますか？ それはどんな香りでしょうか。

今度はレーズンをゆっくりとくちに近づけ、くちの中を含みます。すぐには噛まずに、舌で押ししてみたり、くちの中でゆっくり転がしてみます。弾力はどうでしょうか。じわじわと唾液が出てくるかもしれません。

次に、レーズンをゆっくりと噛み砕いていきます。奥歯で押しつぶしたり、前歯で細かく噛んでみるとどんな味がするでしょうか。歯ざわりはどうでしょうか。

最後にレーズンを飲み込みます。食道を通して胃の中にゆっくりとレーズンが落ちていくのを味わいます。レーズン 1 個分、身体が重くなったのを感じるかもしれません。

毎日忙しく生活していると、食事さえもゆっくりと味わう時間もなく、ましてや日々の仕事について「この 1 年、こんなことがあったなあ」、「子ども達も成長したなあ」などと振り返ったり、感慨に浸るという時間がなかなかとれないのが実情ではないかと思います。

急いで食事を食べてもお腹が満たされないように、頭で考えてばかりの毎日では心が満たされません。時に立ち止まり、出来事やご自分の気持ちをゆっくりと「味わう」時間はとても大切です。そして「頑張ろう」と再び歩みを前に進めていくことができます。まずはレーズン 1 個から、「味わう」という体験をなさってみてはいかがでしょうか。



## 相談窓口

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](mailto:kyouikukenkou@pref.kumamoto.lg.jp)

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>