

～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8） 福利厚生室

年度初めは、新しい児童生徒、新しい職員と、新たな出会いが多い時期です。また、さまざまな業務を抱え、周りへの気配りが難しくなる時期かもしれません。しかし、心身ともに元気で働き続けるためには職場の仲間と良好な人間関係を築くことが大切です。今回は、円滑なコミュニケーションのコツをご紹介します。

笑顔であいさつしよう

自分からすすんであいさつをしましょう。笑顔でするあいさつは、明るい気分が相手に伝わり、みんながいい気持ちになります。相手の目を見て言えれば、より好ましいでしょう。

POINT

もし、相手が無反応でも大丈夫。相手にいい気分をとどけよう、という思いが大切です。

感謝とおわびを伝えよう

人から何かしてもらったら「ありがとう」という感謝の言葉を、迷惑をかけたなら「ごめんなさい」というおわびを、その都度相手に伝えましょう。ささいなことであっても、言われた相手は良い印象を持ちます。

POINT

気持ちを伝えるときは、直接会って伝える方が効果的です。

自分が話すよりも人の話を聞こう

人に話を聞いてもらいたいあまり、自分ばかりしゃべってしまったことはありませんか。しかし、一方的に話す人よりも人の話をじっくり聞ける人の方が、周囲から信頼され、尊敬されます。

POINT

話を聞くのが苦手な人は、いろいろな人と交流しながら試してみると、だんだん上達します。

発言は冷静なときにしよう

怒りのあまりカッとしたまま、発言するのは厳禁です。場の空気を悪くし、周囲からの信頼も薄れてしまいます。まずは、気持ちを落ち着けて、ある程度冷静になってから意見を述べましょう。

POINT

怒りのピークは6秒とされています。カッとしたときは、発言前に6秒数えてみましょう。

アサーティブコミュニケーション

自分の意見や状況を伝えるのが苦手な人必見！

例えば、忙しいときにさらに仕事を頼まれてしまった…。あなたならどうしますか？

わかりました



ストレスをため込んでしまうことに。

できません



その後の関係が悪くなってしまうかも。

アサーティブな表現にすると



今は、とても忙しい状況です。すぐにできず申し訳ありません。来週からなら何とかできると思います。いかがでしょうか。

アサーティブコミュニケーションとは、相手を尊重しながら、自分の言いたいことをはっきりと伝えるコミュニケーション方法のことです。

アサーティブな表現のポイント

事実を伝える 気持ちを表現する 提案・お願いをする

責任感が強い人ほど1人で仕事を抱え込みがちです。困ったときは上司や同僚に相談し、また、困っている人がいたら声を掛けてみましょう。

セルフケアのすすめ

新年度を迎え、新たに教育現場でスタートをした方、新たな勤務先や新たな役職でのスタートなど、これまでとは異なる環境や立場で生活を送っている方も多くいらっしゃると思います。そこで今回は、心身ともに健康で長く仕事をしていくコツを一緒に考えていきましょう。

教職員の皆さんは職業上、児童や生徒を最優先にすることが求められます。叱る、指導するなど、子ども達と関わることは感情的なエネルギーを必要とするのではないのでしょうか。また、放課後や休日の部活指導、休日出勤など、仕事とプライベートの境界が曖昧になりがちです。教員や看護師、介護士など、人と密に関わる仕事をしている人が、心身共に健康で長く働いていくためには、自分自身を十分にいたわってあげること、つまり「セルフケア」がとても重要になります。車にガソリンが必要なように、私たちにもエネルギーが必要です。食事や睡眠をしっかりとること、セルフケアの時間を持つことでエネルギーが満たされていきます。

睡眠不足になったり、自分自身の時間を持つことができないと、エネルギーが補充されないまま仕事をしなければなりません。このような状態が続いていくと、次第に仕事に対する意欲がなくなったり、朝布団からなかなか出ることができない、など、不調に陥ってしまいます。以下の項目について自分を大切にしているか、月に1回程度、振り返ってみましょう。

セルフケア 20 のチェック

1. 遊ぶこと
2. 笑うこと
3. リラックスすること
4. 柔軟性をもつこと
5. わからないことがあったら質問すること
6. よく食べ、良く寝ること
7. 自分で意志決定すること
8. 自分のニーズに注目すること
9. 自分を守ること
10. 自分の感情を知り、適切に表現すること
11. 自分の考えや意見を主張すること
12. 自分がかげがえのない存在だと信じること
13. 必要なときには助けを求めること
14. 自分のための時間をとること
15. なんでもほどほどにすること
16. イエス・ノーをはっきり言えること
17. 適度な運動をすること
18. 心地よいふれあいを楽しむこと
19. つねに新しいものと出会って、自分が変われること
20. 自分の限界を知ること

出典 水澤 都加佐 「仕事で燃えつきないために」 大月書店



新しい環境では、こころも身体も緊張しやすく疲れが溜まりやすい一方で、疲れに気付きにくく急に体調を崩してしまうこともあります。この1年を健康に過ごせるよう、セルフケアを行い、ご自分をいたわってあげましょう。

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

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>