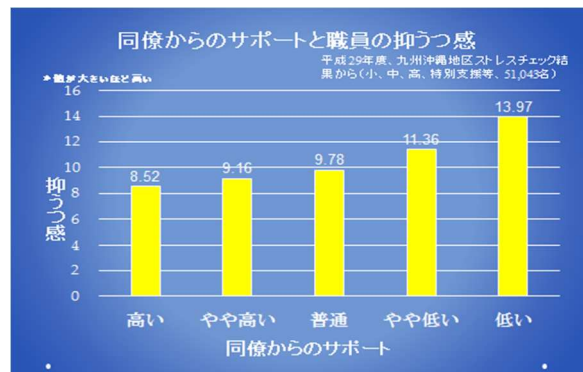
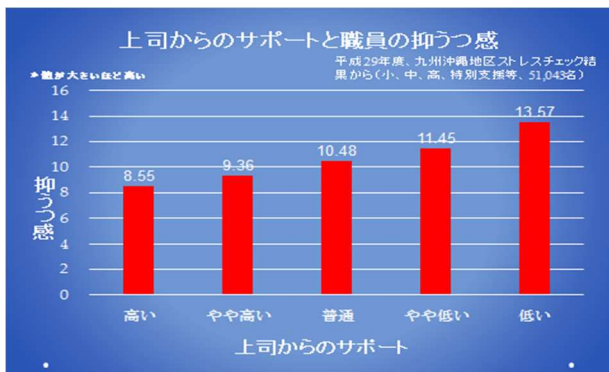


～これからも頑張り続けるために～

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10） 福利厚生室

仕事をしていると、仕事自体やその関係で生じる様々なストレスにさらされます。良いストレスであれば、モチベーションを高めたり、働きがいを感じて自己の成長につながります。一方、心理的に負荷を感じるようなストレスは、様々な不快な症状を生み、メンタル不調となる可能性もあります。また、ストレスの感じ方はひとそれぞれ異なります。メンタル不調に陥る時は、ひとつのことが原因というよりも、さまざまなことが重なり合っ起こることが多く、自分では気が付きにくいこともあるため、周囲のサポートが大切になります。



教職員のストレスチェック結果を見ると、「上司や同僚からのサポートが多い」と感じている人ほど、抑うつ感（気分の落ち込みや意欲の低下、等）が低いことがあきらかになっています。

❖ あなたのまわりにこんな方はいませんか？

- ・いつも身なりをきちんとしている人がだんだん乱れるようになってきた
- ・遅刻をしない人が遅刻するようになった
- ・業務上のミスが多くなった
- ・ぼんやりしていることが多い
- ・すぐに涙が出る



メンタル不調で休職された教職員に、復職時「今思い返してみて、当時どうすれば良かったですか？」と尋ねたところ「話を聞いてもらえば良かった」と回答された方が多数あったとの報告がありました。

しかし、**実際に悩んでいる時は、相談するにも勇気がいりません。**周囲の方が、アドバイスや指導ではなく、まず「傾聴」する姿勢を持って声をかけていただくと、メンタル不調に陥ることを防げる可能性もあります。話を聴くことが難しい時は、「疲れてない？」「困っていることはない？」等と声をかけるだけでも不安や緊張が和らぎます。日頃のコミュニケーションも大切です。お互いに声をかけてみましょう。

次ページで公立学校共済組合 九州中央病院 志岐 先生からの寄稿「傾聴のポイント」をご紹介します。

メンタルヘルス
センター長
直伝！

傾聴のポイント！



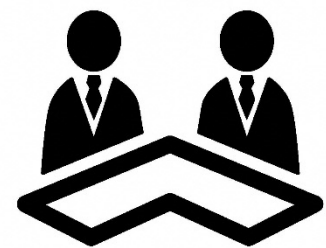
「ちょっとしんどいな」と感じた時、同僚や家族など親しい人に話を聞いてもらって気持ちが楽になった、という経験がおありの方も多いのではないのでしょうか。

職場での相談の際、基本となるのは「傾聴」です。「聴く」という文字には、「心」が含まれています。つまり「傾聴」とは、相手の気持ちに沿って、そして自分の心を添えて話に耳を傾ける、ということです。今日はメンタルヘルスセンター長の「傾聴法」をみなさんにお伝えします。

プライバシーを確保できる時間と場所を確保する

話している内容が他の人の耳に入ることのないよう別室を用意し、「今から30分は相手のために時間を捧げる」という意識を持ちましょう。十分時間がとれない場合は、今日は短くなってしまうこと、別の日にあらためてゆっくり聴く時間を作ることをあらかじめ伝えておくと、相手の方の不安が和らぎます。

座る位置ですが、右図のように相手の方に対して90度に座ると緊張感が緩みます。



集中して丁寧に聴く

相手が話しはじめたら、その流れに沿って聴いていきます。その際、「批評・判断」することは控えてください。「あなたの考えが間違っている」、「あなたにも悪いところがあったのでは」と言われると、「やっぱり自分がいけなかったんだ」、「自分の気持ちを分かってもらえない」と相手は心を閉ざしてしまいます。まずは「聴く」ことに徹しましょう。

上手に聞き出す

相手を正確に理解することが、相手に対する共感につながります。聴いていく中で分かりにくいところがあったら、「もう少し教えていただけますか」など、穏やかに質問してみましょう。



アドバイスはしなくて大丈夫

相談をうけると、「何かアドバイスをしなくては」、「問題を解決しなくては」と思ってしまうかもしれません。相手の話に十分耳を傾け、気持ちを理解することで、安心を与えることができます。複雑な問題ほど解決には時間も労力も必要です。「いつでも力になりますよ」と伝えてあげてください。

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.or.jp/kumamoto/kousei/kanri/kenko/sodan/index.html>