



広報

すこやかさん

第34号

平成25年9月発行



東京都教育相談センター

〒169-0074 東京都新宿区北新宿4-6-1

(東京都子供家庭総合センター4階)

<http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp>

TEL 03-3360-4172(代表) FAX 03-3360-4198

◆教員のためのセルフコントロール ～ストレスマネジメントを通して～

■ 教員のメンタルヘルスについて

平成23年度公立学校教職員の人事行政状況調査(文部科学省)によると、平成23年度の精神疾患による病気休職者は5,274人であり、在職者に占める割合は0.57%でした。これは、依然として高水準であり、深刻な状況が続いています。

平成25年3月の「教職員のメンタルヘルス対策について(最終まとめ)」(教職員のメンタルヘルス対策検討会議)では、教員のメンタルヘルス不調の要因として、強いストレスを感じていることが挙げられています。具体的には、「常に、またはときどき強いストレスがある」と回答した割合は、子供たちへの指導場面では、生徒指導が約68%、学習指導が約62%となっています。また、部活動指導については、30代の教員が、強いストレスを感じている頻度が最も高いことが分かりました。

■ 学校の体罰の問題

東京都教育委員会では、大阪市立高等学校で発生した、体罰に起因する生徒の自殺事件を契機として、平成25年1月から3月にかけて、都内の全公立学校において体罰の実態調査を実施しました。

調査の最終報告によると、体罰を行った教員が、体罰に至る原因として挙げている内容は、(児童・生徒が)「態度が悪い」が全体の約32%で最も多く、次いで「指示に従わない」約25%、「意欲が求める水準に達しない」約15%の順となっています。また、体罰に対する認識としては、「感情的になってしまった」との回答が、約36%と、一番多くなっています。

■ ストレスマネジメントを通じたセルフコントロール

自分の中のストレス感情をうまく処理することを、ストレスマネジメントと言います。前述のような、教員を取り巻く現状を鑑みると、教員が、自己の感じるストレスに適切に対処すること、すなわちストレスマネジメントを通して、自分自身をコントロールしていくことは、喫緊の課題であると考えられます。

ストレスは、外界の出来事によって、嫌な気持ちになったり、圧迫を感じたりすることから起こります。そして、その気持ちを引き起こすのは、出来事そのものではなく、出来事の捉え方です。同じ出来事に遭っても、その捉え方によって、起こる気持ちは違ってきます。

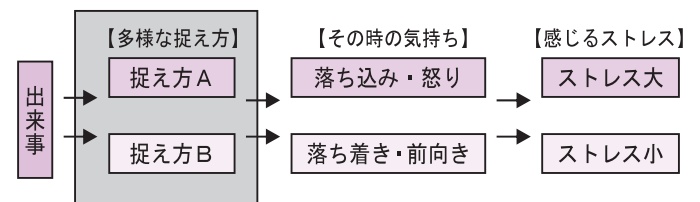
ある出来事を捉えることは、通常、自分では意識していない心の働きであるため、その捉え方は一つしかないと思ってしまいがちです。しかし、視点を変えるなど意識すれば、別の捉え方をすることができます。そして、いろいろな捉え方ができると、物事をありのままに受け止め、行動していくことができるようになります。いつもの捉え方でストレスが大きくなってしまったときに、違う捉え方が使えることは、ストレスマネジメントを行う上で大切なことです。

■ 多様な捉え方を、日々の教育活動に生かして

このことは、日々の子供たちへの指導場面において、非常に有効です。

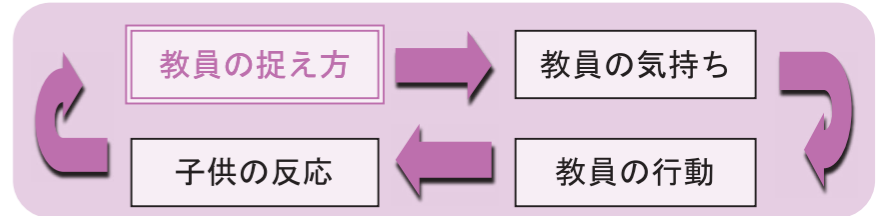
例えば、担任する子供の問題行動に対する指導がうまくいかないとき、「自分は、担任に向いていないのではないか。」と捉え、気持ちが沈んでしまう場合があります。また、「自分は軽んじられている。」と捉えて、怒りに任せた言動をしてしまうことも考えられます。しかし一方で、「この子の問題行動には、何か理由があるのではないか。」と捉えることで、落ち着いて対処し、具体的な指導改善につなげていくことが可能となります。

このように、ある出来事に遭ったとき、教員自身の目線から子供の目線で捉え直してみることで、教員を感じるストレスを減らすことができます。そしてそのことが、教員からの子供への働き掛けなどにより影響を与え、適切な指導に結び付けていくのです。



そこで今号では、教員が、物事のいろいろな面を見て、柔軟な捉え方をするための、ヒントとなる事例等を示しました。それらを一つの参考に、子供たちの姿をありのままに受け止め、適切に指導していくことに役立てていただければ幸いです。

出来事の捉え方一つで、気持ちにゆとりが生まれ、ストレスを減らすことができます。
冷静な行動により、子供たちの反応も素直なものになるなど、よい循環が生まれます。



事例① 小学校の学級で

【出来事】

授業が始まり、学習内容の説明後、子供たちは、グループに分かれて活動を始めた。しかし、数分後には、教室のあちこちで私語が起り、次第に、勝手に歩きまわったり、けんかをしたりする姿も見られるようになった。見かねた教員が、「静かに、作業に集中しなさい！」とやや強い口調で注意したが、一向に静かになる様子なかった。



教員の行動
 ・教室のドアを閉め、「静かにしなさい！」
 「何回言ったら分かるの?」「恥ずかしいと思わないの!？」と大きな声で叱った。

子供の反応
 ・余計に私語が広がり、教員への不満の声も上がり、学級全体が騒然となった。

教員の行動
 ・「いい加減にしなさい!!」と何度か大声で怒鳴りつけたが、まったく効き目がなかったため、仕方なくそのまま授業を続けた。

教員の行動
 ・一呼吸おいて、児童の様子を観察し、騒がしいグループに近づき、穏やかな口調で「どうしたの?何を騒いでいるの?」と尋ねた。

子供の反応
 ・口々に「さっきの先生の説明が、よく聞こえませんでした。何をどうやったらいいか分からないよ。」と言った。

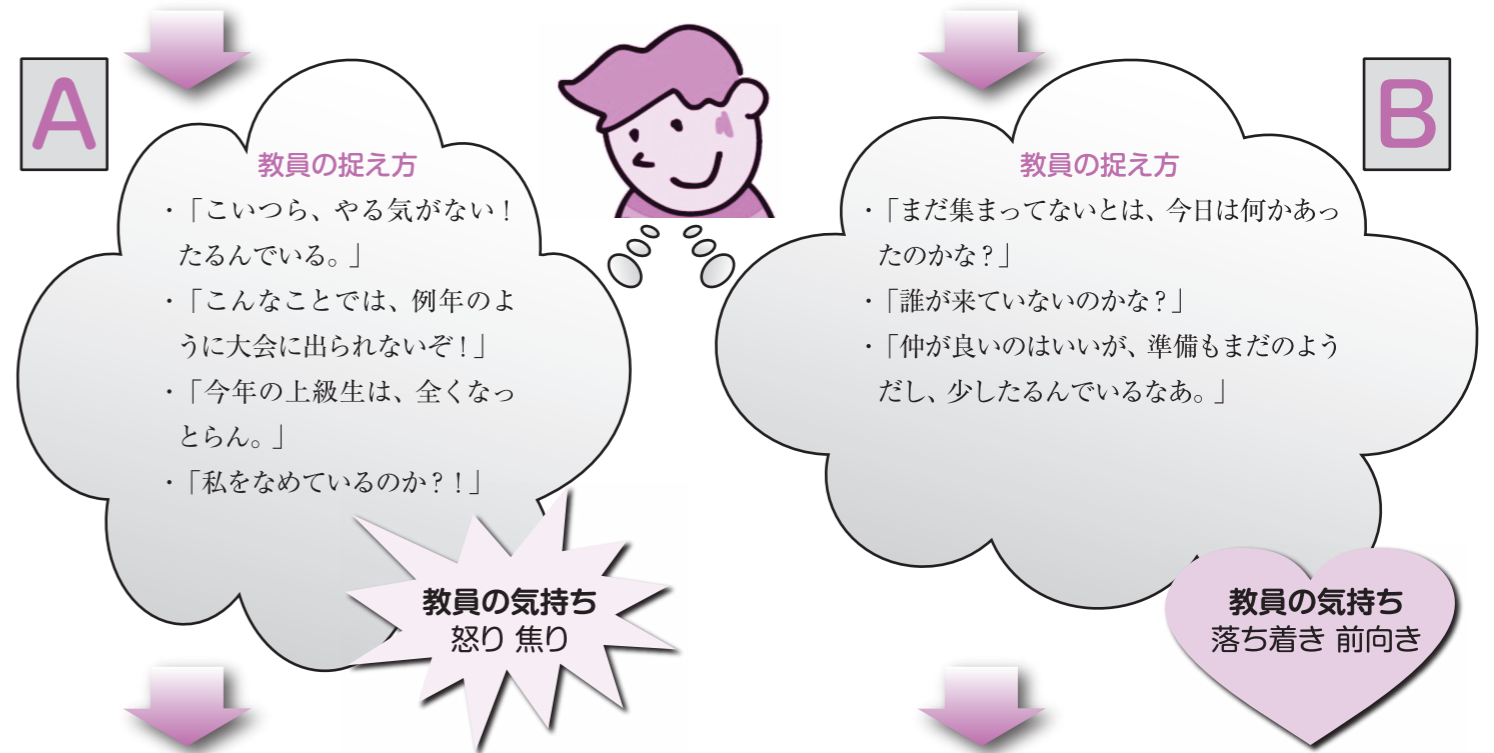
教員の行動
 ・「そうか、分かった。教えてくれてありがとう。それではもう一度説明しますね。」と言い、全体の活動を一度止めた。そして、改めて一つ一つ確認しながら、丁寧に説明した。

Aのようなことが続くと、やがて保護者から心配の声が数多く上がるなどのことが考えられます。そして、教員自身が次第に自信を失くし、無力感や恐怖感等を抱き、教室や学校に足が向かなくなる等、抑うつ的なになってしまう危険性もあります。

事例② 中学校・高校の部活動で

【出来事】

部活動に顧問が行ったが、まだ部員が全員集まっておらず、準備もせずに、部員同士はおしゃべりし、ふざけ合っていた。部員たちは、顧問の顔を見ても慌てる様子もなかった。



教員の行動
 ・近づきざまに「お前ら、どういづつもりだ。何で準備をしていない!やる気がないやつは辞めちまえ!!」と大声を上げた。

子供の反応
 ・突然の顧問の大声に驚き、ふてくされ、「いきなりキレてるよ。」と小声でささやき合った。

教員の行動
 ・「何だと?連帯責任だ!全員、校庭50周!!」と怒鳴りつけた。

教員の行動
 ・「どうした。まだみんな揃わないのか。」と、さりげなく声をかけた。

子供の反応
 ・今日、何人かが遅れている事情を説明した。

教員の行動
 ・「よし、分かった。それなら、今日の練習は、別のメニューに変更しよう。じゃあ上級生、どういうメニューで進めるか、すぐ話し合っ決めて。」と提案した。

Aのように捉えると、「怒り」や「焦り」の感情が高ぶり、つい乱暴な言葉掛けをしてしまいがちです。それに対して生徒も反発し、その態度にさらに教員の怒りが増して、言動もエスカレートしていきます。その結果として、過度に肉体的・精神的負荷を与える活動を強いるなど、体罰の問題へと発展してしまう危険性もあります。

自分の傾向を見つめ直そう

出来事の捉え方の傾向は人によって様々です。それを自覚するだけでも、対応に違いが生まれてきます。

- 子供たちが思い通りに動かなかったり、授業が予定通りに進まなかったりするとイライラする。
- 授業で子供の反応がよくないと、自信がなくなってしまう。
- 問題のある子供に気を取られて、クラス全体に対して気が回らなくなりがちだ。
- たくさんの仕事や役割を同時並行でこなすのが苦手だ。
- 子供は明るく、元気よく、真面目で、教員に対して素直で礼儀正しくあるべきだと思う。
- 学力が高い子供、スポーツが得意な子供、自分に寄って来る子供にばかりに気を取られがちだ。
- 遅刻、忘れ物、提出物未提出など、だらしのない子供には腹が立つ。
- ルールを守らず、我が儘で自分勝手な子供は許せない。
- 子供に反抗的な態度を取られると、教員のプライドを傷つけられたように感じてしまう。
- あげ足を取る子供、空気が読めない子供にはイライラする。
- やる気のない子供、無表情で何を考えているのか分からない子供は苦手だ。
- 子供の学外での生活や家庭環境には深入りしたくない。
- 保護者と連絡を取ることに苦手意識がある。
- 管理職や他の教員からどう見られているか（評価）が気になる。
- 自分のクラスと他のクラスを比べがちだ。

・・・例えば、上記のような傾向に思い当たることが多いと、教員のストレスは大きくなりがちです。周囲の教員同士で、「こういうことってあるよね。」などと、話し合ってみてはいかがでしょうか。

イライラの気持ち、落ち込む気持ちをコントロールして、ストレスとうまく付き合えるようになろう

○まずは深呼吸、気分を落ち着ける

- ・呼吸を大きくゆっくりする。心の中で数を唱える。一旦、窓の外の景色を眺める。
- ・気持ちを落ち着かせ、切り替える言葉を用意しておく。（「明けない夜はない」「ケ・セラ・セラ」 など）
- ・すぐに解決できそうにないときには、一度その問題から離れてみる。

○価値観を広げる

- ・いろいろな価値観を楽しむ。（いろいろな子供がいて、一人一人違うからおもしろい。など）
- ・他人と比較しない。自分らしさを大切にする。
- ・満点を狙わず、70～80点で満足する。（全員に好かれなくても、いいじゃないか。など）
- ・ポジティブに捉え、言葉にしてみる。（落ち着きのない子供にも「好奇心旺盛だね」と褒める。など）

○気持ちの客観化

- ・イライラや悩みを書き出す。（「～に腹が立つと思っている」「…で自信をなくしたと思っている」などと、「思っている」を付けて書いてみる。）
- ・イライラや落ち込みを点数化する。（怒りの温度計、落ち込みの温度計）
- ・イライラや悩みに優先順位を付ける。
- ・イライラや落ち込みが起きるパターンを見付ける。

○気持ちを吐き出す

- ・同僚に愚痴をこぼす。（感情を出したり、弱みを見せたりするのは悪いことではない。）
- ・同僚に、先輩に、カウンセラーに……誰かに相談する。
- ・自分への手紙、日記を書く。

○気分転換

- ・散歩をする。趣味に打ち込む。運動で汗を流す。たっぷり眠る。美味しい物を食べる。家族や友人と過ごす。など

学校や教職員からの相談を受け付けています

- 電話相談／平日 午前9時から午後9時まで
土日祝 午前9時から午後5時まで
(年末年始を除く)

受付電話番号 03-3360-8008

※左記以外は、留守番電話及びメールによる対応をしています。
メールはホームページ上のフォームより利用できます。
<ホームページ> <http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp>