

# 教職員メンタルヘルス通信

Vol. 13 平成 23 年 2 月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

よろしく  
お願いします!



## 今回の通信のテーマは「自己評価」です。

非常に厳しい状況下にあいながらも、精神的に健康な状態を保ち、日々たくましく過ごす人たちがいます。いったい、何が彼ら（彼女ら）をそうさせるのでしょうか。

精神的健康と密接に関わっている要因の一つに**自己肯定感**があります。この領域に関して精力的な研究を続けている社会心理学者の田中道弘は、自己肯定感を「**自己に対して前向きで、好ましく思うような態度や感情**」と定義しています。自己肯定感が高い人は、将来の展望を持ち、アイデンティティが確立され、ストレスマネジメント力も高いことが指摘されています。

自己に対する認知（感じ方や考え方）は、私たちの行動に影響を与えます。この通信が、皆さんご自身の自己評価について考えるきっかけになればと思います。

### 教職員メンタルヘルス通信 バックナンバーのお知らせ

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧ください。ぜひどうぞ。

【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.html>

このバナーを  
クリック!

教職員メンタルヘルス通信

### 毎度おなじみ メンタルヘルス劇場 尽くしているのにこの仕打ち! の巻

某高校の校長先生はこの通信の熱心な読者。

自ら配布

今回の通信は、  
人生の満足度が  
わかるチェックだ!

自分で印刷

ところが、セルフチェックを  
自分でやってみると、

人生の満足度が  
思ったより低い

こんなに  
尽くしているのに  
この仕打ち!

満足度高い

次はきつと  
よい結果が  
出ますよ。  
そうかな  
そうだと  
いいな  
それにしても  
うらやましい...

話題提供者の T さん、ご協力ありがとうございました♥

あなたの

## 脳内BGMは?

あなたの頭の中でいつも繰り返されている言葉を集めて、架空のアルバムを作ってみましょう。思いつかなければ、お気に入りの曲、歌手を書き込んでかまいませんよ。

タイトル (例) 『ため息まじりの春』		
ソース	曲名	アーティスト
ライブラリ	1 (例) 「私たちって皆さんのお役に立ててるのかしら？」	メンタルヘルス相談員
ビデオ	2	
Music Stores	3	
60年代ミュージック	4	
トップ 25	5	
最近再生した曲	6	
	7	
	8	
	9	
	10	

### お詫び

前号（「教職員メンタルヘルス通信 vol.12」）に掲載しました『幸せ志向性チェック』について、回答欄の説明が不十分であったため、「答え方がよくわからないよ〜!」と、悩んでしまった方があったとお聞きしました。ごめんなさい。ご指摘ありがとうございました。

あなたの**脳内BGM**は?  
ワンポイントアドバイス



毎日、朝から晩までともに過ごす相手は自分自身です。事あるごとに、私たちは自分自身に話しかけています。BGMの場合、何度も同じ曲が繰り返されていると退屈します。お気に入りの歌なら何度聴いてもよいものですが、耳障りな曲を毎日聞き続けるのは苦痛です。実は、自分自身との対話もこれと同じなのです。音楽の効果で素晴らしい演出が実現できるように、少しの工夫で、異なる自分を表現できるかもしれません。

自分を変えることがなかなか難しいなら...

## 変えてしまおう!ものさしを。

アメリカの社会心理学者、ディーナーとルーカスは、人が自分の人生の満足度を予測するとき、どの領域が決め手になっているか(領域満足度)を調査し、それらの国際比較を報告しました。

北米の調査では、回答者は「最も満足している」領域を重要視する傾向が見られたそうです。仕事のことで、結婚生活のことで、あるいは身体の健康のことで不幸せに思っているとしても、自分の子どもたちが素晴らしいと感じられる、という具合です。

一方、日本では異なるパターンが発見されているそうです。全体的な人生の満足度は、自分が「最も満足していない」領域によって判断される傾向があるそうです。仕事、結婚生活、健康のすべてが順調だとしても、子どもたちがダメであれば、全体的な人生もダメなものとして評価を与えがちだというのです。

これらは広義の一般化であって、もちろん例外も存在します。一人ひとりが自分の人生の満足度に関する独自の計算法を持っていることでしょう。しかし、その計算法やものさし(判断の基準)を変えることで、自分に対する評価を変えることもできるのです。



参考文献 マグロー著「史上最強の人生戦略マニュアル」きこ書房、ピーターソン著「ポジティブ・サイコロジー」春秋社  
榎本博明編著「自己心理学の最先端」あいり出版より、田中道弘「自己肯定感」PP.129-140

### 少し、自分のことを好きになれないあなたへ...

「今日も満点です♡」「一緒にいると楽しいよ♡」と、あなたを思いっきりほめてくれるサイトがあります。その名も「ほめられサロン」。

操作はカンタン。ニックネーム、性別を入力し、「ほめられたいですか?」という質問に「はい」と素直にクリックするだけ。これでもかと言わんばかりの勢いで、画面いっぱいほめ言葉があらわれます。ぜひお試しください♡

「ほめられサロン」 <http://homeraresalon.com/>



公立学校共済組合からのお知らせ

## 教職員メンタルヘルス相談センター



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁 2号館 11階

0120-165-565 (フリーダイヤル)

メールアドレス [mental\\_sodan1@pref.hyogo.lg.jp](mailto:mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp)

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。

発行元：教職員メンタルヘルス相談センター・兵庫県教育委員会事務局教職員課