

# 教職員メンタルヘルス通信

Vol. 15 平成 23 年 4 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「節目」です。

今年度初めての通信をお送りいたします。はじめましての方もそうでない方も、一年間、よろしくお願いいたします。

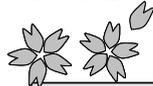
さて、今回の通信のテーマは「節目」です。春こそ、まさに節目の季節です。長年、慣れ親しんだかつての職場を離れ、もしくは学生時代に別れを告げ、新生活をスタートさせた方も多いでしょう。「岐路」にさしかかった地点・時点、クロスロード(四つ辻)などに立ったときがまさしく節目です。この時、未知の体験に遭遇することもあれば、決断や選択を迫られることもあるかもしれません。ピンチをチャンスと捉え、成長の糧につなげましょう。

### 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いただけます。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/mentalthhome.html>



このボタンを  
クリック!

教職員メンタルヘルス通信

### メンタルヘルス劇場

「出張研修会のお申し込み、お待ちしております」の巻

教職員メンタルヘルス相談センターでは、出張研修会を実施しています。

平成 22 年度の実績

60 会場、2373 名が受講



しかし、会場に行くと...



そんなに警戒  
しなくて!

目を合わせないようにしている



注：はばタンは講師派遣できません。あしからず。

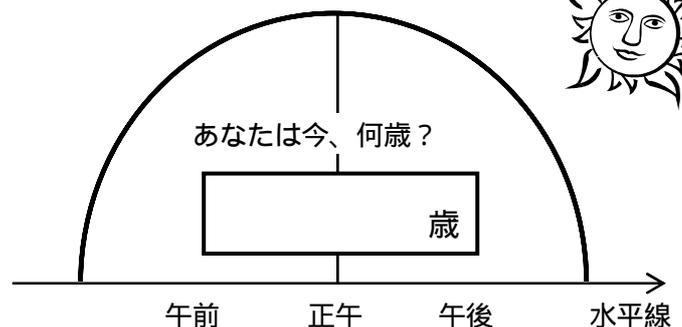
春だ！就職だ！異動だ！エクササイズだ！

## Positioning Yourself

(1) 今、自分がどのあたりにいると思いますか。  
印をつけてください。

(2) もし、この軌跡のうちのある時期に戻れるとしたら、どのあたりに戻りたいですか。印をつけてください。その理由は何ですか。戻りたい時期が特にならない場合も、その理由を考えてください。

人生を水平線から昇り、軌跡を描く太陽の動きになぞらえることがあります。あなたの今のポジションを考えてみましょう。



そこに戻りたい理由、もしくは、  
戻りたい時期がない理由は、

(3) 印以降の人生とキャリア(仕事生活)を歩むうえでの抱負を一言で、述べてください。

・ 以後の人生の夢

・ 以後のキャリア上の夢

(4) もし、今が特に節目でないひとは、以外の節目に印をつけてください。そして、を記入した時点と同じように、(3)の問いに答えてみてください。



## Positioning Yourself ワンポイント・アドバイス

神戸大学大学院の金井壽宏先生によると、このエクササイズを実施した時、驚いたことがいくつかあったそうです。例をあげると、二十代なのに正午以降に 印をつける人もいたり、逆に五十代の人で、午前十時くらいに をつけたりする人がいたそうです(午後には印をつけることに抵抗があるためかも?)。二十代で午後には をつける人は、「肉体的にはピークを越したから」と、屈託なく答えたりする人もいるのだとか。また、戻りたい時期( 印)を誕生のときにつける人も珍しくないそうです。金井先生は「いいところいっぱいあるのに、簡単に『ピークを越えた』というだけではすませない方がいいと思う」と述べておられます。まったくその通りだと思います。

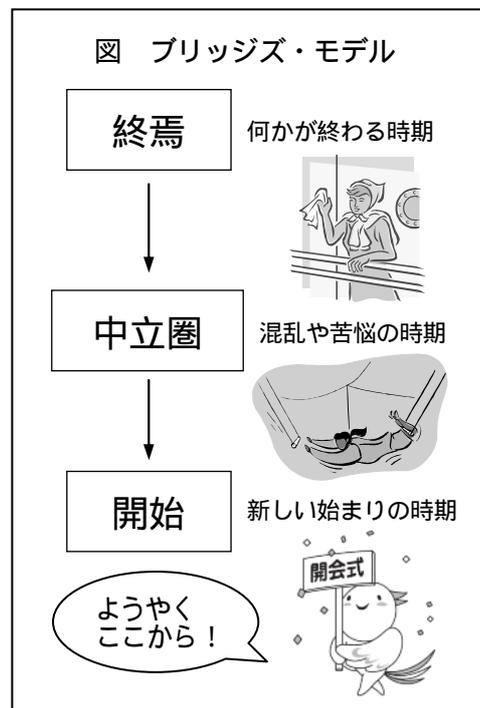
ところで、「夢」と聞くと、私たちは現実の対極にある実現不可能なものとして考えがちです。しかし、本当にそうでしょうか。組織論学者カール・ワイクの名言に『私がなにを言いたいかは、言ってみないとわからない』という言葉があります。私たちはよく「やってみないとわからない」と励ましたり、励まされたりします。本気で実現させるつもりでの夢は、自分が目指すものへ向かうための予言となります。抱いた夢が丸ごと実現しなくても、その方向へ実現の歩みを進めるきっかけをつかむことができるのです。さあ、皆さんも一緒に。

## 節目とは、「始まり」と「終わり」と「その間」。

臨床心理学者のブリッジズが「節目」の体験をうまく説明しています(右図参照)。私たちが周囲から変化を求められる時期というのは、ある状態が終わり、別のある状態が始まるということです。

しかし、多くの人々が、後者の「開始」ばかりを目にして、いったい何が終わったのかという「終焉」を問わずにいます。また、その移行期が大きな(重要な)転機であればあるほど、テレビのチャンネルを変えるようには、「終焉」から「開始」へと、さらりとは移れないものです。この谷間の時期を、ブリッジズは「中立圏(neutral zone)」と呼びました。中立圏のイメージを例えるなら、サーカスの空中ブランコを思い出してください。前のブランコの手を離し、新しいブランコに手が届いていない、文字通り空中に漂う(宙ぶらりんな)状態を思い浮かべてください。

この間、途方に暮れたり、やや宙ぶらりんな感覚になったり、少しむなしくもなったりします。でも、徐々に新たな始まりに向けて、しっかりと気持ちを統合していく時期でもあるのです。



参考文献 金井壽宏「働くひとのためのキャリア・デザイン」PHP 新書

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

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