

教職員メンタルヘルス通信

Vol. 16 平成 23 年 6 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「修羅場」です。

今回の通信のテーマは「修羅場」です。なんとも物騒なテーマですが、「ひと皮むける体験」と言い換えてもよいでしょうか。

個人の人生においても、キャリア（職業人生）の上でも私たちは様々な困難に遭遇します。松井秀喜は「骨折する前の状態に『戻そう』とするリハビリや練習では、息苦しく感じてしまうかもしれない。しかし、『さらに進化しよう』と思えば、つらい道のりも少しは楽しく感じられる」と言っています。

ダメージから回復することは、必ずしも元の状態に戻すということの意味しません。普段は気づかないことですが、人間は日々変化しています。元の状態など存在しません。さまざまなピンチを経験することは、別の自分が立ち現れるチャンスであるとも言えるでしょう。

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/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

「いくつになっても緊張するのよ！」の巻

年度が改まって約3ヶ月。この春から、初めてのこと尽くしの方もいらっしゃるでしょう。

緊張



初・「乾杯」のご発声係



乾杯!

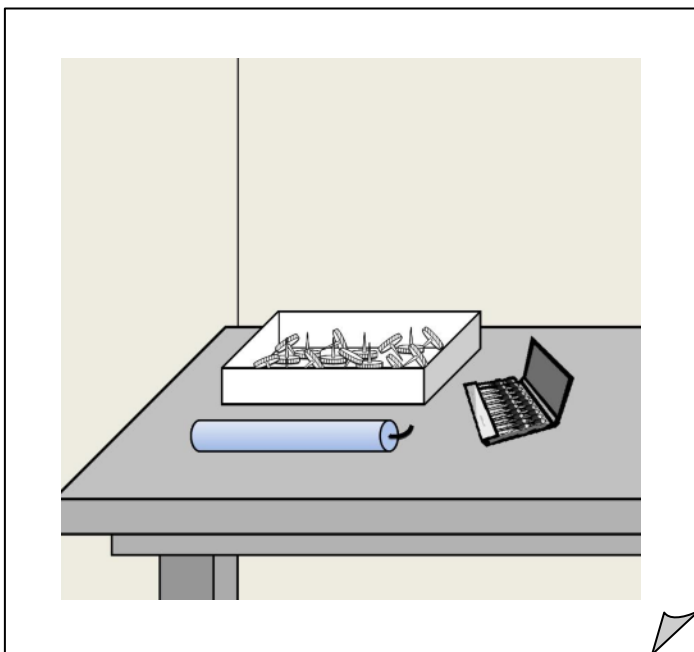
まさかの
エア乾杯

実話です。話題提供者のKさん、有難うございます！



毎度おなじみセルフチェック

問題解決能力チェック



いざという時、とっさの判断と行動がとても大切です。今日はあなたの「ひらめき力」を試してみましょう。

左の絵をご覧ください。
壁に寄せられたテーブルの上に、ロウソク、画びょう、マッチが置かれています。

さて、ここで質問です。

テーブルにロウが
たれないように、
ロウソクを壁に
取り付けてください。



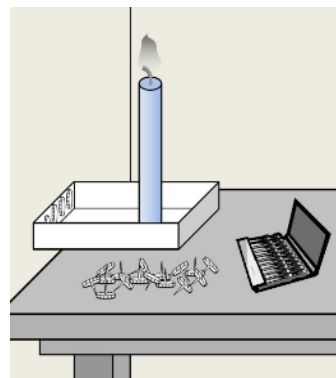
詳細は裏面へ



問題解決能力チェック 解説

右の絵を見て「な～んだ!」と声を上げた方々の顔が目につかびそうです。

多くの人は画びょうでロウソクを留めようとし、もしくは、マッチの火でロウソクを溶かして壁にくっつけようとする人もいるかもしれません。



この実験は 1945 年にカール・ドゥンガーという心理学者が考案したものです。この問題を解決する鍵は「**機能的固着**」(とらわれ)を乗り越えられるかどうかにあります。多くの人はこの絵を最初に見た時、テーブルの上にある箱は画びょうの入れ物だと思えます。しかし、画びょうを取り出せば、その箱の使い道はさらに広がり、ロウソクの台にもなるのです。

If-Then 方式の「こうすればこうなる」というパターンでは発想が偏りがちになります。「**それでええんか?**」と時々、尋ねてみることで、新たな視点が開けるチャンスにつながるかもしれません(でも、疑心暗鬼はほどほどに!)

「修羅場」で学ぶ教訓とは？

修羅場(あるいは「ひどい仕事」「ハードシップ」)は、私たちを内省させることに特徴があります。例えば、対人関係でのトラブル等から教訓を学ぶ場合、それは自分自身でなく他の人から学ぶことになります。修羅場においては、失敗や孤独の意味合いが自省にあるという点で、少し意味合いが異なります。

普段は意識しないことですが、ひとつの仕事が終わるまでの間、実に多くの人々が関わっています。そのプロセスを自分なりに理解し、気づきを得ることが「ひと皮むける体験」につながると言えるでしょう。

McCall らによる「修羅場で学ぶ教訓」(谷口, 2006 より作成)

自己の限界と弱点の認識	新たな認識を開き、自分の限界を知る機会を得る。
人に対しての感性や温情	他者の希望や要望に関心を持つ、他者の観点を理解する。
コントロールできない状況を扱うこと	コントロールできるのは出来事への対処の方法であると学ぶ。
仕事と生活のバランス感覚	仕事と家族のより適切なバランスを意識させる。
柔軟性	二者択一ではなく柔軟に対応することで、対立する出来事を共存させることができる。

今号の参考文献 松井秀喜「不動心」新潮新書、D・ピンク(著) 大前研一(訳)「モチベーション 3.0」講談社
谷口智彦「マネジャーのキャリアと学習」白桃書房、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