

教職員メンタルヘルス通信

Vol. 25 平成 25 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！



今回のテーマは「ストレスマネジメント」です。

2013 年巳年が始まりました。今年はいじめのメンタルヘルス通信です。

「巳」(み)という字は、胎児の形を表した象形文字で、蛇が冬眠から覚めて地上にはい出す姿を表しているともいわれ、「起こる、始まる、定まる」などの意味があるそうです。その巳年にちなんで、メンタルヘルス通信もメンタルヘルスの基礎から始めます。

一人一人の働く方が、「自分の健康は自分で守る」という考え方を理解し、そのために必要な知識、技法を身につけ、日常生活の場でそれを積極的に実施できることがセルフケアの基本です。最初のステップはストレスの気づきと対処法です。ストレスと上手につきあっていくことをストレスマネジメントといいます。

ストレスと上手につきあっていくためにポイントとなるのが、「ストレスコーピング」です。コーピングとは、「対処法」「適切に対処する」という意味です。ストレスをなくすのではなく、ストレス状況、ストレス反応、人間関係に上手に対処することができれば、自分のストレスマネジメント力を強めることができます。

ストレスコーピングには『リラクゼーション』『ストレッチ』『適度な運動』『快適な睡眠』『親しい人たちとの交流』『笑う』『仕事から離れた興味をもつ』『相談すること』などがあります。

ところで、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」をご存じですか？ このサイトでは、心の健康確保などの情報が提供されています。是非、一度ご覧ください。(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)

教職員メンタルヘルス通信 バックナンバーのお知らせ

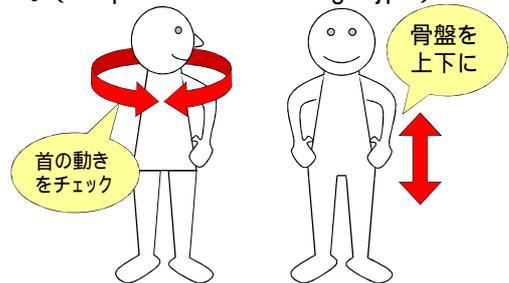
公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧ください。ぜひどうぞ。

【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



ストレッチ……

ストレスコントロール度チェック

ストレスは、気づかないうちにたまりやすいものです。ここ 1 か月を振り返って、当てはまる項目に☑をつけ、あなたのストレスコントロール度をチェックしてみましょう。

食欲が低下したり、過食気味になった
たばこやコーヒーの量が増えてきた
酔って愚痴をこぼすようになった
夜中に目が覚めやすくなった
めまいや動悸を感じやすくなった
朝から頭やからだが重い
通勤途中にイライラしやすくなった
児童生徒とすれちがっても話したくない
職員室での会話が減った
学級全体を掌握しにくくなった

児童生徒の考えを聴く余裕がなくなった
授業の進め方が一方的になってきた
児童生徒を叱りやすくなった
保護者に連絡するのが面倒になってきた
同僚教師の欠点が目につくようになった
校長や教頭の考え方により批判的になった
学校行事の準備が面倒になってきた
テストの採点ミスが増えた
職員室の自分の机が散らかってきた
教育雑誌を読まなくなってきた

中島一憲「こころの休み時間」(学事出版)より

チェックの数はいくつ？

個

ストレスコントロール度チェックについて

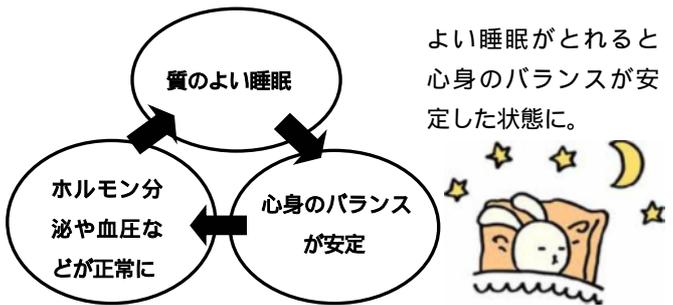
☑の項目数が、5個までの人は、ストレスコントロールがうまくできている状態だといえます。6個以上の方は黄色信号です。早めの休養を心がけてください。10個以上ある人はストレスのコントロールが難しくなっていると言えるでしょう。しっかりと身体を休め、調子を整えてください。また、16個以上ある人は、赤信号です。まずは身近な誰かに相談しましょう。

さて、私たちが生きるこの時代は「ストレス社会」と言われて久しいですが、ストレスは人にとって悪い影響を及ぼすだけではありません。時には、成長のきっかけや動機づけになることもあります。適度なストレスは集中力や記憶力を高めるそうです。幅広いコーピングレパートリーは、多様なストレスに柔軟に対処できます。ストレスコーピングの中から今回は、安眠術と呼吸法を取り上げます。

安眠術 不可欠なのは質の良い『睡眠』

睡眠障害対処12の指針

1. 睡眠時間にこだわらない(日中の眠気で困らなければ十分)
2. 就寝前の刺激物(カフェイン・タバコ)の摂取は控える
3. 眠くなったら床に就く
4. 同じ時間に毎朝起床
5. 光の利用でよい睡眠を(目覚めに日光を取り入れ、夜は明る過ぎない照明を)
6. 3度の食事と適度な運動を習慣づける
7. 昼寝は15時前の20~30分
8. 眠りが浅いときはむしろ遅寝・早起きを
9. 睡眠中の激しいびき・呼吸停止・足のびくつき・むずむず感には要注意(治療が必要)
10. 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
11. 睡眠薬の代わりに寝酒は不眠のもと
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全



「眠れない」「熟睡感がない」そう感じるほど、かえって何時間眠れたのか気になりこだわり始めます。

睡眠時間にこだわりすぎず、まずは深い眠りを得るために、睡眠障害対処12の指針を参考にしてください。

呼吸法 副交感神経が働き心身がリラックス

深呼吸する際は、吐くことに重点をおきましょう。休息の神経である副交感神経が働き、心身がリラックスモードになります。毎日5分でも10分でも続けることが大切で、仰向けの姿勢でもできますから、不眠症の方は寝る前に行うと効果的です。

<丹田呼吸法>

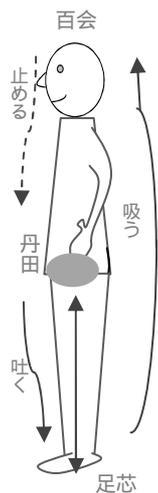


丹田(おへその下3cm)を意識しながら、静かにゆっくりと肩の力も背中の力もすべて抜いて猫背になるくらいゆっくりと息を吹き出します。すべて息を吹ききると自然に息が入ってきます。これが丹田呼吸法です。

<足芯呼吸法>(西野式呼吸法)

足の裏(足芯)から息を吸う意識で全身にエネルギーを巡らせた後、足芯から息を吐きます。

大きな木が根から水分を吸い上げていくようなイメージで足芯から息を吸い上げます。足の中を通して丹田まできたら、肛門に軽く意識をおいたまま、背骨の中を通して百会(頭頂)まで吸い上げます。百会で軽く息を止め、吸い上げたものを身体の前面を下ろし丹田に収め、そこから足芯に向かって吐きだしていきます。途中で何度でも息継ぎして構いません。1回の足芯呼吸はおよそ2分かけてゆったりと行います。



参考文献: 総監修 中島一憲「教職員のための新メンタルヘルス・ハンドブック」(社会保険出版社)

公立学校共済組合兵庫支部からのお知らせ 教職員メンタルヘルス相談センター

お気軽に
どうぞ



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: 公立学校共済組合兵庫支部 教職員メンタルヘルス相談センター