

教職員メンタルヘルス通信

Vol.42 平成30年10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「からだことば」です

今年の夏は暑さがとりわけ厳しく、自然災害も多くありました。自然の力に圧倒されるとともに普段は当たり前
に利用している交通やライフラインのありがたさが身に染みしました。ようやく秋のさわやかな季節となりましたが
皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回のテーマは「からだことば」です。ストレスは、身体・心理・行動面にあらわれますが、**普段使っている「か
らだことば」を調べると、ストレスへの気づきに役立ちます。**ここでからだことばをみてみましょう。気持ちや状
況にぴったりする言葉が見つかるかもしれません。(通信28号でもとりあげていますので、よろしければ合わせて
ご覧ください。)

からだことばクイズ♪

○に入る身体の一部はなにでしょう？(答えは裏のページです)

- | | |
|--|------------------------------|
| ① ○が下がる (感服する、尊敬する) | ⑬ ○向かう (反抗する) |
| ② ○を嘔む (悔しい思いをする) | ⑭ うしろ○を引かれる (未練が残っている) |
| ③ ○すかし (期待外れ) | ⑮ ○を据える (落ち着いて事に当たる) |
| ④ 揚げ○を取る (失敗に付けこみやり込める) | ⑯ ○をなでおろす (ほっとする) |
| ⑤ お○元 (権力者の支配下) | ⑰ ○が鳴る (技能や力を発揮したくてたまらない) |
| ⑥ ○っ柱が強い (勝気) | ⑱ ○が弾む (嬉しいことがあって気持ちが浮き浮きする) |
| ⑦ ○打ち (いらだちを示す) | ⑲ ○を巻く (感嘆する) |
| ⑧ ○が高い (得意である) | ⑳ ○の荷が下りる (負担から解放されて楽になる) |
| ⑨ ○をかえす (ことばや態度ががらりと変わる) | |
| ⑩ ○が高い (物を見分ける力に優れている) | |
| ⑪ ○に○は変えられぬ (差し迫っていて他のことを犠牲にすることもしかたがない) | |
| ⑫ ○が煮える (言いようのないほど腹が立つ) | |

からだことば とは?

古くから日本語には身体の一部を使ってこころを表現することばがあり、細やかなこころの動きを表現するた
めに用いられてきました。このようなことばを「からだことば」といい、6,000語くらいあるといわれます。デカル
トの心身二元論以来、身体やこころは、客観的にとらえるようになりました。みなさんは怪我をしたとき、傷の具
合を確認し適切な手当をしますね。身体の怪我は客観的にみることができそうですが、こころはどうでしょう。こ
ころは、目に見えませんが、やりとりをしながら接近していくことが可能と考えられます。そして、こころと身体
には、密接なつながりがあることが明らかになってきています。からだことばには、気持ちやこころの状態が、か
らだの感覚として細やかにとらえられています。たとえば、「胸をなでおろす」「肩の荷が下りる」ということば
をつかうと、体感的にほっとするような、身体やこころが和らぐ感じがよく伝わってきませんか?情報化の進む現
在では、頭で考えた知識の伝達が優先されやすいですが、身体感覚に根ざしてこころを表現するからだことばは、
私たちが実感をもって周りの出来事を受け取り、表現することに適しているのではないのでしょうか。

からだことばクイズの答

- ①頭 ②唇 ③肩 ④足 ⑤膝 ⑥鼻 ⑦舌 ⑧鼻 ⑨手の平 ⑩目
⑪背、腹 ⑫腸（はらわた）⑬歯 ⑭髪 ⑮腰 ⑯胸 ⑰腕 ⑱息または胸 ⑲舌 ⑳肩

いかがでしたか？ 「腰を据える」とは、腰を据えてこの仕事に取り組む、というように、ひとつのことにじっくり取り組むという意味でつかわれることが多く、「腰」は身体全体の要所と考えられています。「腰が低い」は丁寧な態度や謙虚な態度であり、人柄をあらわすことばです。ストレスの高い状態のときに、「息がつまる」思いをすることがありますが、息や胸には呼吸に関するからだことばが多くあります。「胸をなでおろす」は緊張がゆるんだ様子を、また、「息（胸）が弾む」はうれしくてわくわくする感じをあらわします。ストレスがかかると、胃が痛くなる人はよくありますが、「腹が立つ」「腸が煮えくり返る」などの怒りの感情を表すことばがあります。からだことばをきっかけに、自分の感情や周囲の状況をみつめ、自分にあったストレスの対処法をさがしてみましよう。

【参考文献：「動きが身体をつくる 身体心理学への招待」 春木豊】

メンタルヘルス研修会

平成30年度上半期には、みなさんの職場である学校などに、メンタルヘルス研修会にうかがい、

39会場、1,680名の方に受講いただきました。ありがとうございました！！

研修会では、ストレスマネジメントについての講義と、リラクゼーション法や呼吸法、ストレッチ、コミュニケーション等のワーク体験を行いました。**普段話すことの少ない先生方同士でのコミュニケーションワークが好評でした！**

今年度も残りあと半年となりましたが、研修会・相談会のご依頼を受け付けております。

メンタルヘルス研修会・相談会の実施を希望する場合は、「メンタルヘルス研修会・相談会申込書」（様式18号）を支部あてに提出してください。

「公立学校共済組合兵庫支部」のホームページから

- ☞「厚生サービスを利用する」☞「健康管理を考えるとき」
- ☞「教職員メンタルヘルス相談」をクリック！

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。是非どうぞ。

〈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通信

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

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1号館別館

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。