

# 教職員メンタルヘルス通信

Vol. 43 平成30年12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：ものごとのとらえ方について

今年も残り1ヶ月を切りました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今回はものごとのとらえ方について、紹介したいと思います。ものごとのとらえ方の背景や特徴を知ることによって、日常が少し違って見えてくるかもしれません。

### 思いの背景

ものごとのとらえ方は人それぞれにあります。例えば、電車の優先座席に若い人が座っていたら、「若いんだから立っていればいいのに」と思う人と、「席を譲った方がいい人が周りにいないんだから、別にいいんじゃない」と思う人、「もしかしたら、目に見えない障害があるのかもしれない」と思う人など、様々です。

このように、目の前の状況に対して思うことは様々ですが、そうした思いの背景にあるものとはいったい何なのでしょう。例えば、「若いんだから立っていればいいのに」と思う人は、「若い時は少々辛い事にも耐えるべきだ」という考えを持っているかもしれません。あるいは、「別にいいんじゃない」と思う人は、「ものごとは状況に合わせて対処するものだ」という考えを持っているかもしれません。また、「障害があるのかもしれない」と思う人は、「見た目だけで人を判断するべきじゃない」という考えを持っているかもしれません。

起こっている状況は同じでも、背後にある考え、すなわちそれぞれの価値観の違いによってもものごとのとらえ方が違い、その結果、抱く感情（労わりの気持ちや非難する気持ちなど）や起こす行動（受容的関わりや拒否的態度など）も人によって違ってきます。

### 悲観と楽観

日常的に悲観的な考えが強い人と、楽観的な考えが強い人がいると思います。例えば、交通渋滞に巻き込まれたとします。この出来事に対して、「最悪だ。私が行こうとする道に限ってこういうことが起きる」と思う人と、「ラッキーだ。ゆっくり音楽を聞く時間ができた」と思う人がいます。このように、悲観的な人は出来事のネガティブな側面に目を向けやすく、楽観的な人は出来事のポジティブな側面に目を向けやすい傾向があります。

これは、どちらが良いか悪いかというよりも、人生を生き抜いていくやり方の違いと見ることができます。悲観的な考えが強い人は、ものごとの良くない面に目を向けて、そうしたことに対する耐性や防衛力を備えることができるという強みがあります。一方で楽観的な考えが強い人は、ものごとの良い面に目を向けて、そこから何かを学び取ったり先々にいかしたりできるという強みがあります。それぞれに強みがあることがわかると、自身のものごとのとらえ方を相対的、客観的に見ることもできるかもしれません。

皆さんは普段、どのようなものごとのとらえ方をしていますか。自身のとらえ方や他の人のとらえ方を知り、ストレスを溜める考え方やそのくせに気付くことで、対処の仕方に幅が出たり、理解しにくかった人の事が少し理解できたりするかもしれません。ぜひ積極的に他のとらえ方を知り、取り入れてみてください。



## 出張相談会について

教職員メンタルヘルス相談センターでは、出張研修会との同時開催で相談会も行っています。ぜひ活用してください。

<活用例>

- ・研修会 1 時間＋相談会 30 分あるいは 1 時間
- ・研修会 1 時間半＋相談会 30 分あるいは 1 時間
- ・研修会 2 時間＋相談会 30 分



先生方からの個別相談のほか、管理職の方からの相談も受け付けています。また、当日の相談後、相談センターでの面談や電話相談などでサポートさせていただくことも可能です。どうぞお気軽に相談してください。

## プチブレイク

出張研修会では、セルフケアについてお話していますが、その一環としてリラクゼーションのワークをご紹介します。心の疲れには五感を開放することが有効です。ぜひ日常生活に取り入れてみてください。

視覚：緑色や青色が疲労を癒してくれます。特に自然界の緑や青空などに鎮静効果があります。

聴覚：波や小川のせせらぎなどの自然界にある音には、人の心を安らげたり癒したりする効果があります。

嗅覚：よい香りには心を落ち着かせたり、疲労を回復させたりする作用があります。

触覚：人間同士や動物との触れ合いは、人の心を安らげ、心身のストレスを癒してくれます。

味覚：旬の食材を使ったシンプルな味付けで、自然な美味しさを味わうことで、こってりとした味に慣れた舌を開放し、リフレッシュできます。



参考文献：『教職員のためのメンタルヘルスハンドブック 元気な明日をつくる！』牧由美子総監修 社会保険出版社

### 【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

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

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

〈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 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](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。