



“教師という仕事”とうまく付き合うコツは？

今年度も残すところ一ヶ月半。毎日、一人ひとりの子ども達の成長を熱心に支え続けてこられたことに、改めて感謝します。不登校の急増・いじめ・学級経営困難などがよく報道に取り上げられていますが、先生方の学校でも、一人では困難なことへの解決を求められたり、緊張や不安の連続で疲れたりすることが多くなってはいないでしょうか。

今回は、教師という“感情労働”と末永く付き合っていくコツをご紹介します。

〈はじめに〉 感情労働って？

“つらいことがあっても、子どもの前では笑顔”と自分を抑えて働くことはありませんか？ 必要に応じた感情コントロールが求められる仕事を「感情労働」といいます。これはいわば仮面をつけている状態です。仮面をつけている自覚があり、プライベートで切り替えられるなら、問題は起きづらいでしょう。ですが、教師という仕事は仮面と自分が一致しやすく、仮面を外しにくい業種だと言われています。自分の本当の感情に気づきにくくなると、ストレスを抱えていても自覚できなくなります。

教育の面白さ ～ 感情労働だからこそ～

感情をコントロールしながら丁寧に関わっておられるからこそ、子どもの心に働きかけることができているのでしょう。自分の頑張りで子ども達が成長する姿を目にする — それは教師をやった良かったと思える瞬間ではないでしょうか。感情労働が悪い訳ではありません。大切なのは、ストレスへの対処方法を知っておくことです。

〈方法1〉 あなたに合ったセルフケア

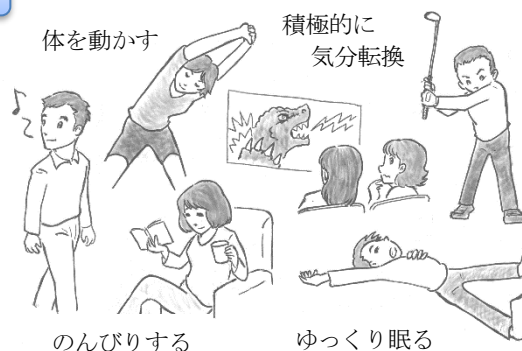
種類を豊富に

健康的に教師生活を続けて行くために自分が「楽しい」と思えるストレス解消法を持っておきましょう。ポイントは、解消法の種類をいくつか持つことです。

どんな先生になりたい？

どんな先生に憧れて教師を目指しましたか。「その先生はどんなことをしていたか？」

「反対に、その先生がしていなかったことは？」改めて考えてみると、憧れの先生がしていなかったことに多くの時間を割く毎日になっていませんか。“どんな先生を目指すか”の視点に戻って、大事なこと/大事でないことの仕分けが必要かもしれません。本当に必要なことに力を発揮するために「全てに全力投球しなくてもいい」と考えることも必要です。



〈方法2〉 今いる環境を居心地良く

学校は長い時間、多くの人と関わる職場。日頃から居心地をよくする工夫が必要です！

① 教職員同士で

職員室を“弱音を吐いても大丈夫”な場所に

他愛のない話やユーモアを交えた会話を仕掛ける、笑い合う。

「しんどかった」「不安」など本音を言っている人がいたら、話を遮らずに聞く。

周囲の力を借りることを“良し”とする。

② 管理職は

“気に掛けている”ことを伝える

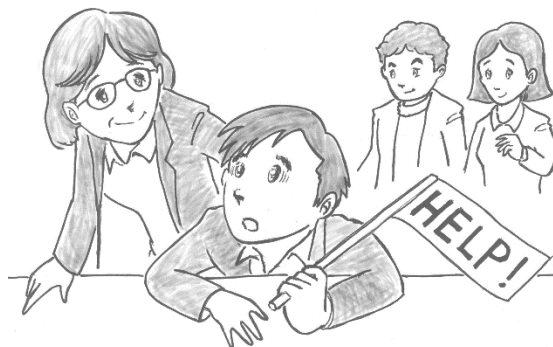
一声かけたり、笑顔を添えて労ったり…
これが一番効果的です！

管理職も「感情労働」

否定的な感情を見せないようにしている方も多いと思います。管理職は「うまくできて当たり前」と思われがちで、案外、感謝されることも少ない職種ではないでしょうか。

サポートチームには教員OBも専門職もいます。相談も愚痴もお聞かせください。

心理的に安全なチームに



〈方法3〉 早めにサポートを受けましょう

例えばこんな不調はありませんか？ こういった兆候がある場合は、専門機関にかかることを検討してください。

- ・前は楽しめたことが楽しめない（子ども達との関わり、授業、部活指導、雑談、趣味…）
- ・急にハイテンションになったり、落ち込んだりする
- ・自分と世の中との間にベールがあるように感じる、現実感がない
- ・よく眠れない、夜中に何度も目が覚める
- ・食欲がない、おいしさを感じない
- ・体調不良が頻繁におこる、長引く（頭痛、腹痛、便秘、下痢、吐き気、耳鳴り、ふらつき…）

子ども達への支援やケアだけでなく、先生方自身のことも同じぐらい大事にしてほしいと願っています。子どもに関わる大人が自分自身を大切にし、お互いをいたわりあう — 大人が助け合って生きていく姿を子ども達が目にするすることで、さらに温かいクラスになっていくのではないのでしょうか。

以下の相談先は、無料で利用できます。お気軽にご利用下さい。

名 称	利用方法	対 象	時 間	電話番号
阪神教育事務所 メンタルヘルスアドバイザー・学校支援専門員	面談、 学校訪問、 復職支援 等	本人 管理職	月～金	各市教委通じて
近畿中央病院 メンタルヘルスケアセンター	電話、面談 Eメール	組合員 被扶養者	月～金 9:00～17:15	072-781-3712 (代表)
メンタルヘルス相談 (公立学校共済組合) 全国	電話、面談、Web LINE	組合員 被扶養者 (LINEは組合員)	電話相談 月～土 10:00～22:00 面談予約 月～土 10:00～20:00	0120-783-269
兵庫県教育委員会 教職員メンタルヘルス相談	電話、面談 Eメール	組合員 家族	月～金 9:00～17:00	0120-165-565
働く人の「こころの耳電話相談」 (厚生労働省)	電話	働く人 家族	月火 17:00～22:00 土日 10:00～16:00	0120-565-455

参考文献 「元気なうちに知っておきたい！うつ病にならない鉄則」 著者 西大輔 マガジンハウス
「30分でわかる！ “本当の” 心理的安全性のつくりかた」 ZENTech 石井 遼介 | Forkwell Press | HP
週刊教育資料No.1600 2021年2月8日号 管理職必携 安心-安全の新常識 児童生徒を守る五つの視点 新井肇