

教職員メンタルヘルス通信

Vol.7 平成 22 年 7 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。



今日がいちばん若い!



(ある中学校の先生の言葉です)




今回の教職員メンタルヘルス通信のテーマは「ライフステージ」です。

ひとの一生をそれぞれの段階に分けたものをライフステージ(またはライフサイクル)といいます。年代によって、仕事ぶり(働きぶり)が違ったり、直面する課題が異なったりするのは当然のことです。むしろ、すべてを同列に扱おうとすることの方が無理というものなのかもしれません。

今回は、**年代別セルフチェック**を作成しました。おすすめは、自分の年代以外の項目にもトライしてみることです。意外な発見があるかもしれませんよ。

年代別セルフチェック



それぞれの項目に対し、あてはまる場合はチェック(☑)を入れてみましょう。チェックが入った項目があってもご心配なく。年代ごとにそれぞれ「悩み」があって当然なのです。

年代・経験年数	セルフチェック	ワンポイント・アドバイス
新任の方 初めて学校でお勤めを始められた方 	職場に着て行く服がない (または、何を着て行けばよいかわからない)	職業人としての人生(キャリア)が始まる記念すべき年です。これまでの生活スタイルが一変し、戸惑うことも多いでしょう。この1年間は、仕事を覚えると同時に、自分自身を職場の文化や習慣に慣れさせて行くことも課題です。隣で、相談員の一人が「そういえば、私はコーヒーをブラックで飲めるようになったのも、仕事を始めてからだったなあ...」とつぶやいております。 そんなあなたにおすすめの本 比田井 和孝、比田井 美恵『私が一番受けたい कोरोの授業 人生が変わる奇跡の60分』ごま書房
	年上の職員に話しかけようとするが、なんだか気が引けてしまう	
	コーヒーが苦手だ	
若手の方 学校で勤め始めて2年目以降の方 	自分はこの仕事に向いていないのではないかと思う	この年代の課題は「信頼」を貯えること。「またあなたと一緒に働きたい」と言ってもらえるどうか、自分の仕事を時々点検してみましょう。しかし、目の前の課題に熱心に取り組み過ぎると、精神的に消耗した状態になります(「バーンアウト」といいます)。ご注意ください! そんなあなたにおすすめの本 安野 モヨコ『働きマン』モーニング KC 講談社
	他人に対して、よい影響を与えていると思えない	
	そういえば、最近まったく買い物に行っていない	
中堅の方 学校で勤め始めて10年目以降の方 	「この年齢で、この程度か...」と思う	自分の仕事のスタイルが確立される時期です。そのために、自分自身に対して厳しい眼差しを持ちがちです。でも、新任のころには難しかったことや、できなかったことが今ならできるはず。これは大変喜ばしいことです。欠点ばかりでなく、自分の長所や強みにも目を向けましょう。 そんなあなたにおすすめの本 太田 肇『承認欲求 「認められたい」をどう活かすか?』東洋経済新報社
	いったい自分は何のために仕事をしているのだろうと思う	
	自分ばかりが仕事をしている気がする	

ごめんなさい!



残念ながら、ここでスペースがなくなってしまいました。ベテラン職員向けのチェックリストは裏面に掲載しました。お楽しみに!

年代・経験年数	セルフチェック	ワンポイント・アドバイス
ミドルエイジの方 学校で勤め始めて 20年目以降の方、 もしくは四十代の方 	職員室の雑談で、家族と健康の話ばかりしてしまう	長年、第一線で活躍し続けているロック・ミュージシャン、ニール・ヤングは自分のキャリアについて『変わり続けるから、変わらずにいられる』と話しているそうです。 自分の「定番」を大事にしつつ、変化への好奇心をも失わない姿勢が、今後のメンタルヘルスにもよい影響を与えるでしょう。 そんなあなたにおすすめの本 デール・カーネギー『人を動かす』創元社 植島 啓司『偶然のチカラ』集英社新書
	20代の職員に何を話しかけてよいかわからない	
	いろんなことがおっくうだ	
ベテランの方 学校で勤め始めて 30年目以降の方、 もしくは五十代の方 	いろいろ感じていないわけではないが、他人には言いにくい	世界的に有名なファッション雑誌『VOGUE』アメリカ版編集長、アナ・ウィンター氏（1949年生まれ）は、「怒りを抑えられなくなったら引退する」と公言しています。「本当は言いたかったけど、いろいろ考えて言わないでおこう...」と思うことほど、ストレスがたまるものはないですね。時々、ガス抜きもお忘れなく。 そんなあなたにおすすめの本 西岡 常一、小川 三夫、塩野 米松『木のいのち 木のこころ 天・地・人』新潮文庫
	やたらと過去に引き戻される	
	怒りを我慢できない	

いかがでしたか。このようなセルフチェックは「自分のどこが悪いか」を探し出すためのものではありません。自分自身への気づきを促すためのものです。また、職員間のコミュニケーションにも活用してみてください。

今回は、セルフチェックと一緒におすすめの本を挙げてみました（ただし、本の選択は相談員の独断と偏見です）。皆さんがご存じの良書があれば、ぜひ教えてくださいね。



「メンタリング」のすすめ

近年、人材育成や組織管理の分野において、「メンタリング（Mentoring）」が注目されています。メンタリングを簡単に説明すると、職場の地位や役割に拠らない徒弟制度のことで、つまり、「心の師匠」（メンタリングにおいては「メンター」と呼びます）を作るということです。

メンタリングを成功させるには、年代や性別は不問にすることです。その人が持つ特技や強みに注目しましょう。

ちなみに、歌手のマドンナには4人のメンターがいると言われています。ぜひ、あなたもメンターを作ってみましょう。

たとえば・・・



校区内の地域事情がよくわからないなあ...

職場で一番のベテランさんに弟子入りだ！

最近よく聞く「ツイッター」ってなんだろう？



流行に詳しくそうな若手職員に弟子入りだ！

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