

教職員メンタルヘルス通信

Vol. 14 平成 23 年 3 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!



今回の通信のテーマは「変化に備える」です。

お忙しい皆さんの目と手を止め続けたメンタルヘルス通信も、今年度最後の号になりました。一年間、ありがとうございました。

考えてみると当たり前のことなのですが、周りの人々は、あなたの行動を知ること、あなたという人間を判断しています。

普段はあまり意識しないことですが、どんな状況であれ、あなたが誰かから受ける反応や結果は、あなたが与えた刺激（行動）がきっかけになっているのです。つまり、**行動を変えれば結果も変わる**ということです。あなたの行動が変化を招くのです。

言い換えれば、あなたがワンパターンの行動を続けている限り、それに伴う結果も型にはまったままということになります。今日は「マナーリ度チェック」で自分の行動を見直してみましょ。

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いただけます。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>

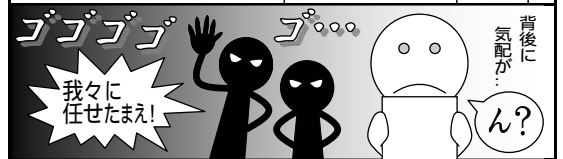
このバナーを
クリック!

教職員メンタルヘルス通信

毎度おなじみ メンタルヘルス劇場
「尋ねたら、ほんまなんでも教えてくれるなあ〜」の巻

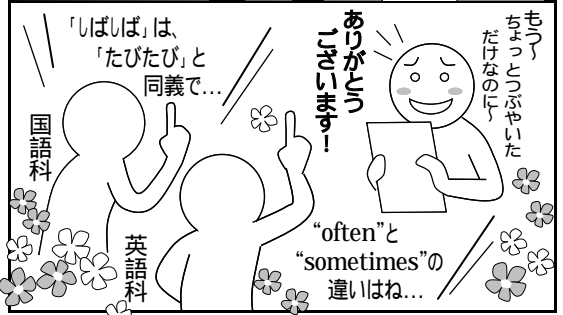
通信では毎号、セルフチェックを掲載していますが...

「しばしば」と
「ときどき」って
どう違うん?



我々に
任せたまえ!

背後に
心配が...
ん?



国語科

英語科

ありがとうございます
1ポイントです!

「often」と
“sometimes”の
違いはね...

裏面に続く

マナーリ度チェック

あなたの行動は、どの程度、型にはまっているでしょう? チェックリストで調べてみましょう。

質問	あなたの答え	
1 ヒマな時間があると、もっぱら「カウチポテト族」になって、お笑い番組やサスペンスドラマを見て過ごす。	YES	NO
2 Tシャツとだぶだぶのズボンや、パジャマ姿といったように、まるで「制服」のように、家ではいつも同じ服だ。	YES	NO
3 5分前にのぞいた時にはなかったものが見つかるかも...とばかりに、冷蔵庫の中をじっと見つめることがある。	YES	NO
4 まるでスポーツ観戦するかのように(それも安い席で)、自分の人生を扱っている。	YES	NO
5 テレビを見ていて、登場人物になりきるぐらいにまで感情移入して、まるで実在の人間であるかのように話す。	YES	NO
6 口にする話題は、仕事や子供の話ばかりだ。	YES	NO
7 珍しく、出かけようと決心しても、行き先を決めるのに30分はかかる。	YES	NO
8 現実には絶対にしないことについて、空想にふける。	YES	NO
9 幸せいっぱいに見える人がいても、「そんなに幸せになれるはずがない」と思っているため、つい疑いの目を向けてしまう。	YES	NO
10 人という時より、一人だけにいる時の方が、行動の基準が低い。	YES	NO
11 自分の人生で起こりうるもっとも胸躍ることは、すでに起きてしまった。	YES	NO
12 目覚めた時、また新しい一日を始めるのがこわい。	YES	NO
13 人の中にいても孤独を感じる。	YES	NO
14 自分の容貌や身だしなみの基準が下がってきたように思う。	YES	NO
15 人生の目標は、あと一週間、あるいはあと一ヶ月、何とか暮らしていくことである。	YES	NO
16 どんな質問かにかかわらず、「ノー」と返事をする人が多い。	YES	NO

フィリップ・マグロー著「史上最強の人生戦略マニュアル」(きこ書房)より引用、改変して掲載。

注: オリジナルは20問のチェックリストですが、スペースの都合上、いくつかの質問を割愛、改変いたしました。興味のある方はぜひ本屋さんで確かめてください。赤い表紙の本です。

YESの数を
カウント!

個

オモシロイコト
ナイカー



マンネリ度チェック ワンポイントアドバイス

「YES」の数が多ければ多いほど、ワンパターンな生活をしているということになります。心当たりはありますか。

もしそうだとすると、何も今すぐ新しい刺激を求めることはありません。「いつも同じ」であることは、周りの人に安心感を与える要素でもあります。「早く変わらなきゃ！」と焦る必要はありません。それを「強み」として生かすのもアリ！です。

あなたの気持ちと行動の関係

たとえ、その「つもり」だったとしても。

前面で紹介した『史上最強の人生戦略マニュアル』(改めて見るとすごいタイトルですね!)で、著者のフィリップ・マグローは興味深いエピソードを載せています。

彼がまだ若かった頃、ある病院で研修を受けていた時のことです。彼が出会った患者たちは、職業も社会的階級も教育水準も世慣れ具合もさまざまでしたが、若い医師だった彼に、人生についての大事な教訓をいくつか教えてくれたといいます。

なかでも特に大事な教訓は、人生の終わりにさしかかった患者たちが皆、「あの時、～しておけばよかった」と後悔していたことでした。友人の墓に参らなかつたことを悔やむ者もいれば、自作の小説を出版することを夢見たのに、原稿を送る勇気を奮い起こせなかつたと悔やむ者もいる...といったように。

また、患者たちは口々に、自分がそれまでにしてきたことよりも、はるかに多くの「するつもりだったこと」を語り続けました。彼らは行動を起こさなかつたことや機会を失ったことだけでなく、「タイミング」という言葉も口にしたそうです(これは私たちもよく使う言葉ですね)。

実際、人生にはまたとない絶好の機会というものがあります。それはいつやって来るのでしょうか? マグロー博士は、絶好の機会がある時はそれをつかみ、ない時にはそれを作り出さなければならぬと説いています。「厳しいこと言わんといて～!」と逃げたい気持ちになりますが、これもまた事実です。

4月になれば、皆さんはきっと新しい人に出会うでしょう。それがきっかけで、今までにない新しい可能性が開けるかもしれません。ほどなく、自分の人生がそれまでとは、もはや同じ歌、同じ詩ではないことに気がつくでしょう。でも、それでよいのです。これから自分に起こる変化を楽しみましょう!



編集後記

出張研修会で伺いました各校で「通信、読んでます!」とのお声をたくさんかけていただきました。ありがとうございました。メンタルヘルスとは「心の健康」のことです。心の病気についての知識や情報も大切ですが、私たちは皆さんが「いい仕事」をするためのお手伝いができればと考えています。今後ともよろしく願います。

教職員メンタルヘルス相談センター
教職員メンタルヘルス相談員 一同

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