

# 教職員メンタルヘルス通信

Vol. 18 平成 23 年 11 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「心のつぶやき」です。

皆さん、こんにちは。2学期もいよいよ後半戦、今年も残りあと2ヶ月となりました。いかがお過ごしですか。

さて、今回のテーマは「心のつぶやき」です。例をひとつあげましょう。風の強い夜、あなたは一人で眠ろうとしています。突然、隣の部屋でガチャンという音がしました。その瞬間、あなたはどんなことを考えますか。「泥棒が入ったかもしれない」と思う人もいれば、「強風で飛ばされた物が窓に当たった」と思う人もいるでしょう。この時、ひらめいた考えが「心のつぶやき」です。ふだんはあまり意識しませんが、このつぶやきに従って、ひとは行動しています。

ひとによって味の好みが変わるように、このつぶやきにも傾向やクセがあります。セルフチェックしてみましょう。

## 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

## 落ちこんでいる時にありがちな話。

業者さんと雑談中…



あなたにも  
あいがち？

## 心のつぶやき チェック

言葉にはしなくとも、私たちは毎日、いろんなことを考えたり、感じています。下記のチェックリストで、あなたの「心のつぶやき」を見直してみましょう。

監督の仕事  
じゃない…



メガホンで  
叫ぶだけが

あなたにあてはまる傾向は？自分自身に問いかけてみましょう。		あなたの回答	
1	「黒か白か」「0か100か」といった両極端なものの見方をしがちである。	はい	いいえ
2	「いつも」、「絶対…」、「決して…でない」など、極端な表現をよく使う。	はい	いいえ
3	たった一つの出来事を理由に、自分を非難しがちである。	はい	いいえ
4	自分の弱さだけを見て、強さを忘れてる。	はい	いいえ
5	必ずしも自分の責任でないことについて、自分を責めることがよくある。	はい	いいえ
6	自分と関わりのないことを、自分と関係づけて考える傾向がある。	はい	いいえ
7	「自分は失敗してはいけない（完璧でなければならない）」と考える傾向がある。	はい	いいえ
8	他人に対してよりも、自分に対して厳しい基準を設定しがちである。	はい	いいえ
9	物事の悪い面に注目しがちである。	はい	いいえ
10	「大変なことになるようだ」という可能性にばかりを過大に評価する傾向がある。	はい	いいえ
11	出来事の意味を誇張して考えがちである。	はい	いいえ
12	物事をあるがままに受け止めて対処せず、「こうでなければならない」と考えて、悩む。	はい	いいえ
13	「今の状況を変えるために、自分にできることはない」と決めつける。	はい	いいえ
14	実際に試してもみないで、先のことを予想してしまう。	はい	いいえ

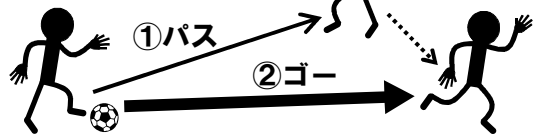
あなたの「はい」の数は？

個

## K先生のサッカー的人生



パスアンドゴー【pass and go】  
サッカーの基本動作のひとつ。  
パスをしたらすぐに動くこと。



このマンガは、職員室での雑談をもとにしたフィクションです。

## 心のつぶやきチェック 解説

今回のチェックリストは、あなたの「ものの見方」の妥当性と有用性を検証します。つまり、あなたの「心のつぶやき」が現実を正しく映し出しているかどうか、あなたに利益をもたらしているかどうかを確認するためのものです。



「はい」という答えが多ければ多いほど、あなたの心のつぶやきは、不合理かつ非現実的で、あなたの生活の役に立っていないかもしれません。

こんなふうに言うと、まるであなたの考え方が間違っていると指摘されたようで、心穏やかでない方もいらっしゃるでしょう。「私の考えは間違っていない！実際に私が考えているとおりの現実があるのだから、私の見方がどうのこうのという問題ではない！」と主張したくなるかもしれません。

大抵の場合、ものを見る私たちの眼鏡に曇りはなく、それは現実を正しく映しているでしょう。ところが、私たちが不快な感情にとらわれていたり、不適切な行動をしていたりする場合はどうでしょう。私たちは、根拠の不十分な、誤りを含む危険性の高い判断をするかもしれません。それは、他の可能性を考える自由や機会を失うことでもあるのです。

## 『最高のチームメイト』になってみよう！

遊び心があり、とても愉快的なエクササイズを紹介します。

まず、あなたが所属しているグループをひとつ選びます。例えば、職場やその中で属している小規模な集団（学年や校務分掌）、職場外でのつながりや会議等です。ただし、自分がリーダーを務めていないことが条件です。

周囲に明かすことなく、1ヶ月の間、自分ができる範囲でグループ内の最高のチームメイトになると決意してみましよう。

「周囲に明かすことなく」というところがポイントです。

このエクササイズをある大学で実施したところ、大半の学生が非常に意欲的に取り組み、グループの成功や団結のために力を注ぐことを惜しまなかったということでした。

秘伝「最高のチームメイトの条件」

- 一、文字通り、また比喩的にもグループの集まりに姿を見せるべし。
- 一、愚痴を言ったり、仲間との関係をぶち壊そうとしたり、嫉妬したりすべからず。
- 一、自分の分担任以上で働くべし。
- 一、促されてやるのではなく、率先して奉仕するべし。
- 一、チームメイトのよい側面を指摘するよきな言葉を広めるべし。
- 一、目標達成のためにグループ全体はもちろんのこと、リーダーを助けるべし。

参考資料：井上和臣 著 1997 心のつぶやきがあなたを変える 星和書店

C.ピーターソン 著 宇野カオリ 訳 2010 実践入門ポジティブサイコロジー 春秋社

〈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。