

教職員メンタルヘルス通信

Vol. 37 平成 29 年 10 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関する情報をお届けします。

よろしく
お願いします！



相談員コラム：「意識する」

秋らしい気候になってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？
「秋と言えば」で思い浮かべる風物詩は人それぞれ異なるかと思えます。十五夜・渡り鳥・どんぐりなどのほか、秋刀魚があります。秋刀魚は文字通り秋ならではの感じですが、秋以外で意識に上ることはあまりありません。



この秋刀魚のように、季節の移ろいがきっかけで、ある“こと”や“もの”に意識が向くことがあります。コスモスの花を見つけたり、山で寄り添い合う木々が鮮やかに色づき始めていたりすれば「秋らしいな」と感じるなど、花鳥風月をきっかけとして季節の移ろいを意識することもあります。



このようにふとした何かをきっかけに、意識する・意識しないで見えるものも感じるものも違ってきます。

デンマークの心理学者エドガー・ルビンが考案した多義図形に「ルビンの壺」があります。見方によっては壺に見えたり、向き合った顔に見えたりします。ルビンの壺のように意識するところを変えれば、同じものでも見え方が変わってきます。健康についても同じようなことが言えるのではないのでしょうか？

健康と言えば身体の健康と心の健康があります。身体の健康にはメディアによく取り上げられており、気をつけようという意識が働きやすいかと思えます。一方、心の健康、メンタルヘルスの方には意識を向けようとしなないとなかなか気が付きません。

身体の健康と同様に、メンタルヘルスについても、日頃から意識しておくことは大切です。ストレスも意識しないと日常の忙しさの中に埋もれてしまい、見えなくなってしまいます。どんなことが原因になっているのか、また、心や身体にどのような変化が生じているのかをしっかりと感じる事が大切です。



意識することはついつい忘れがちになってしまうところですが、メンタルヘルスの保持増進のためにとても重要なことです。

〈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

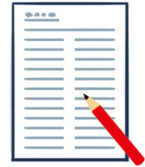


こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

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
臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。



ストレスチェックを用いる

2015年12月から各教育委員会などの事業主が行うストレスチェック制度が導入されました。

ストレスチェックシートなどを活用し、チェックを行うなどストレスを意識することでメンタルヘルスの不調のサインに早く気づき、深刻化する前に先手を打って、対策を講じることができます。ストレスチェックの各項目などもその目安になります。睡眠の質や時間を見直したり、無理をし過ぎていないか振り返ったりしながら、ご自身の好みに合ったストレスの対処方法を実践してください。問題を解決させるために、ほかの人に相談したりリラクゼーションを用いたりするのもひとつの方法です。是非、ストレスチェックを現在のご自身の状態を見直すひとつの機会にしてみましょう。



自分のストレスと周囲のストレス



ご自身のストレスに意識を向けることも大切ですが、一方で周りの方のストレスはどうでしょうか？

学校現場には様々な行事や人事異動など避けられないストレスがあり、それに伴って心身に変化が生じることがあります。

医師の診断の結果、身体的な病の影響によるものではないにも関わらず「イライラする・不安になる・頭痛がする・肩こりがある」など心身に変化が生じている場合はストレスによるストレス反応の可能性があります。また児童・生徒・保護者・同僚との関係で心身ともに不調が出る場合もあります。

職場の中でどのようなことがストレスになっているのか、それに早く気づいて対処法を考えることができれば、ストレスを軽減することも可能です。他者とのコミュニケーションの中でストレスを感じる場合は、今までと違った角度から物事を捉え直してみたり、今までと違ったやり方を試してみたりすることも大切です。ご自身ではどうすることもできないようなことは管理職に相談されるのもひとつの方法です。

日頃からメンタルヘルスを意識し、心身共に健康でありたいものです。この通信がストレスに気づくひとつのきっかけになれば幸いです。



よろしく
お願いします。



【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。是非どうぞ。

教職員メンタルヘルス通信



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