

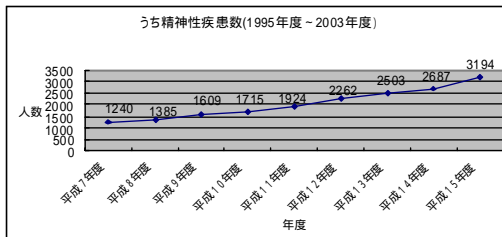
ストレスマネジメントに活かす エンカウンター



2006.6.10 第3回学習会
KAZU

増え続ける「教師の精神性疾患休職者」

教員約290人に1人、10年前の約2.7倍に！



病気休職者に占める精神性疾患患者の割合は53.1% (H15)

メンタルヘルス「キラー要因」



- 職場におけるメンタルヘルス「キラー要因」第一位は

職場内のコミュニケーション

これさえあれば、「仮に、仕事が忙しくても、つまらなくても」、職場でやっていける

現代は、いかにして、かつての「飲みコミュニケーション」に代わる、コミュニケーションの場を用意できるかが、職場メンタルヘルス向上の鍵！
(厚生労働省関係者の声)

メンタルヘルスの維持要因 (河村, 2003)



学校ストレス軽減

やりがい感の向上

ストレスをまぎらす、かわす、問題に向き合う

仲間との一体感、周囲からの承認、やれていることの確認、関心の視野を広げる

バーンアウト軽減(ストレスマネジメント)



校内の相互援助関係が良好であることが重要
八並・新井(2001), 田村・石隈(2001) 他

自尊感情向上はストレス軽減に影響
川西(1995), 岩上(1998) 他

校内援助関係への抵抗がある教師もいる。スクール
カウンセラー等, 他の資源を生かす視点を持つとよい
伊藤(2002)

学習会もその一つ

ストレスマネジメントのキーワード



● 人とのかかわり

・みんなとうまくやれたらいいが、そうならないこともある。分かり合えない人とは分かり合えないままでもいい、本当に分かり合える人はわずかでもいい、そのわずかな人が十分にあなたの人生を支えてくれる。(by 廣宮)

・あなたはあなた、私は私。だけど、もし私たちが互いを必要としているなら、それは素晴らしいことだね。しかし、もしそうじゃなければ、それはそれで仕方がないこと。(by パールズ)

● 自尊感情

・一番の応援者は自分自身、自分のことが好きになる。

ストレスマネジメントのキーワードに触れるSGE



- SGEは究極的には「行動変容」がねらい

思考

行動

感情

3つのボタンを押して「人とのかかわり」、「自尊感情」というキーワードに触れる。

3つのボタンとエクササイズ例



- 思考のボタンを押す 「リフレーミング」
- 行動のボタンを押す 「リレー座右の銘」
- 感情のボタンを押す 「私は私が好きです」

SGEの6つのねらいのうち
「自己受容(I am OK)」や「自己理解」の促進