

## 教師のメンタルヘルス



名城大学



曾山和彦

2014.10.19 <sup>1</sup>

## 関係づくり ウォーミングアップ

相手への「関心の  
アンテナ」を立てましょう!



演習:「この1週間、一番のエピソード」

- ・順番に1分間スピーチ
- ・その後、3分間井戸端会議
- ・聴き方は「道場の竹刀稽古」のつもりで

## 多忙感は心を壊さない。 心を壊すのは……

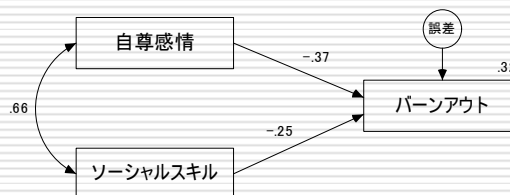
OECDの「国際教員指導環境調査」(2013年、34カ国・地域)の結果、日本の中学校教員の勤務時間が最長であることが明らかになった。その内訳は部活動等の「課外活動の指導」が突出。おそらく、保護者対応にかかる時間も……さらに、日本の教員は自己評価も低い。

多忙感があるのは事実。しかし、多忙感は心を壊さない(身体を壊すことはある)。自尊感情(自己評価の感情)の低さが心を壊す! ← 私の実感

3

## バーンアウト規定要因

私の博士論文データも  
それを裏付け!



2要因でバーンアウトの約3割が説明可能。  
特に、自尊感情の影響が大きい(教師132人データ)。

## 「つながり」もまた 自尊感情に直結する

以下、私の好きな  
言葉です



- 人は自分が孤立していると思ったとき、生きる意欲を失う。自分にとって大切な意味をもつ「何か」「誰か」との「つながり」を感じるとき、生きる意欲が湧き上がる(諸富祥彦)
- 人は、依存すべき時には依存し、そのことを認識し、感謝することによって自立する(河合隼雄)

## 演習:つながり地図

「自己表現ワークシート」  
(大竹直子)より



<進め方> ワークシート使用

- ・説明文を読み、例のように地図を書く(15分)
- ・つながりを説明する(一人2分ずつ)
- ・井戸端会議をする(3分)
- ・シェアリングをする(3分)

そして、最後に

## 自分のことを好きになる！

- 「毎日、少しずつよくなっている」(クーエの自己暗示法)
- 「あなたはあなた、私は私。だけど、もし私たちがお互いを必要としているなら、それは素晴らしいこと。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」(パウルズのゲシュタルトの祈り)
- 「幸せだから笑うのではない。笑うから幸せ」(アランの幸福論)
- 「周りの人の力を借りる」(いいとこ四面鏡)

7

## 資料

- 「幸福論」、アラン、岩波書店
- 「教師の生きがい～使命感のある教師はなぜタフなのか」、児童心理8月号臨時増刊号、曾山和彦、金子書房
- 学校不適応予防に向けたコンサルテーション活動に関する研究—構成メンバーの特性抽出を中心に、曾山和彦、中部学院大学大学院人間福祉学研究科人間福祉学専攻博士学位論文

下記HPには資料もたっぷり！



HP:「KAZU・和・POCKET」

8