

遠隔講義資料 No.5(30分)

教師のメンタルヘルス

制限・自粛の中、「籠もりがち」な日々…
心が倒れないように、ケアしましょう！



名城大学 曾山和彦

2020

多忙感は心を壊さない。
心を壊すのは……

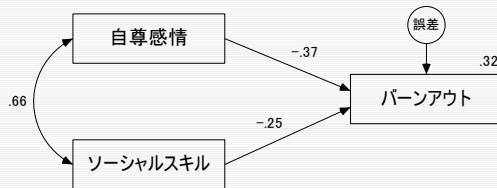


OECDの「国際教員指導環境調査」(2013年、34カ国・地域)の結果、日本の中学校教員の勤務時間が最長であることが明らかになった。その内訳は部活動等の「課外活動の指導」が突出。おそらく、保護者対応にかける時間も…さらに、日本の教員は自己評価も低い。

2

バーンアウト
(燃え尽き症候群)規定要因

博士論文のテーマの一つでした！



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

私の好きな言葉
二つ！



ゼミ生とのメール

今、特に、メール等で
つながることも意味あり



- <学生から> コロナウイルスの影響で、教育実習延期やゼミ活動中止となり、不安に感じていました。その中で曾山先生の映像講義はどこかほっとして、安心感を覚えました。ありがとうございます。
- <私から> お互い頑張ろう！〇〇さん。将来、「あの時、大変だったけど、〇〇して頑張った自分がいたなあ」と笑いながら振り返ることができるように…。不安になったらメールをどうぞ。いつも応援していますよ。

ゼミ生は皆、「可愛い弟子」…。私の「全力」で応援するつもり

演習；つながり地図

「自己表現ワークシート」
(大竹直子先生著)より



<進め方；緊急版> ワークシート使用

- ・説明文を読み、地図を書く(15分)
- ・つながりをじっくり考える(10分)



自分を支えてくれる「リソース(資源・財産)」に気づきます！

休校明けには、子どもたちにも紹介したい演習です！



「**守り紙**（言葉の紙片）」は 「**守り神**」

愛知県教育振興会家庭教育
情報誌「子どもにゆう&
ゆう」6月号でも紹介



- あるトラブルにより、血尿が出るほど悩んだ私はブログで、辛さを綴ることが時々…。学びの知人Aさんは、そんな私のことが気になったのでしょうか。次のようなメールを届けてくれました。

本時の 「**POCKET**」

緊急事態の状況下、
私は「映像配信グループ」で
皆さんを応援します！

