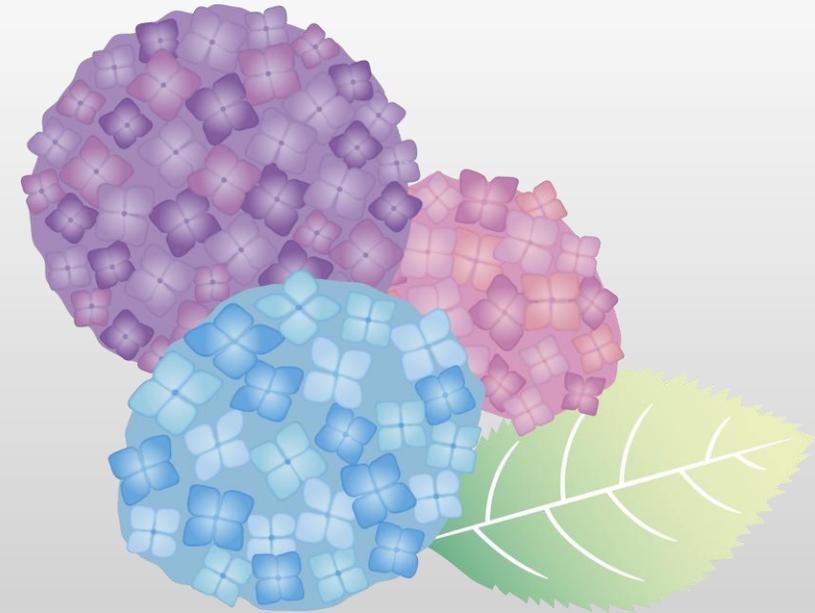


教諭のメンタルヘルス

ストレスの理解と対処法

乳幼児の育ちと学び支援センター SSW

精神保健福祉士 松原 由香里



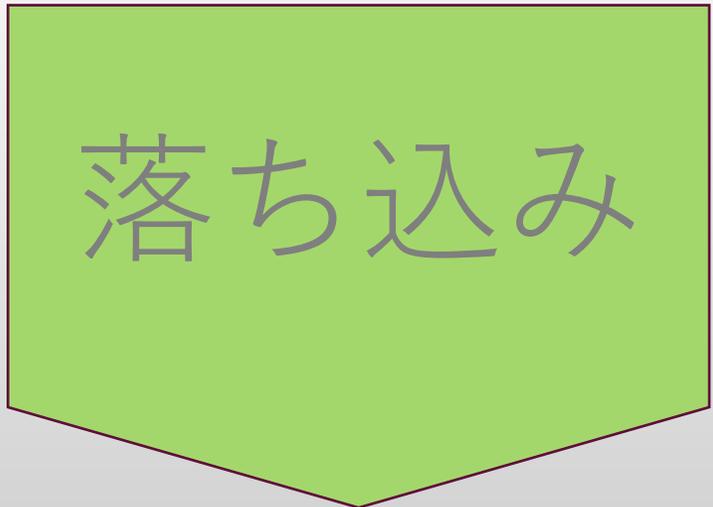


怒り



悲しみ

ストレス感情

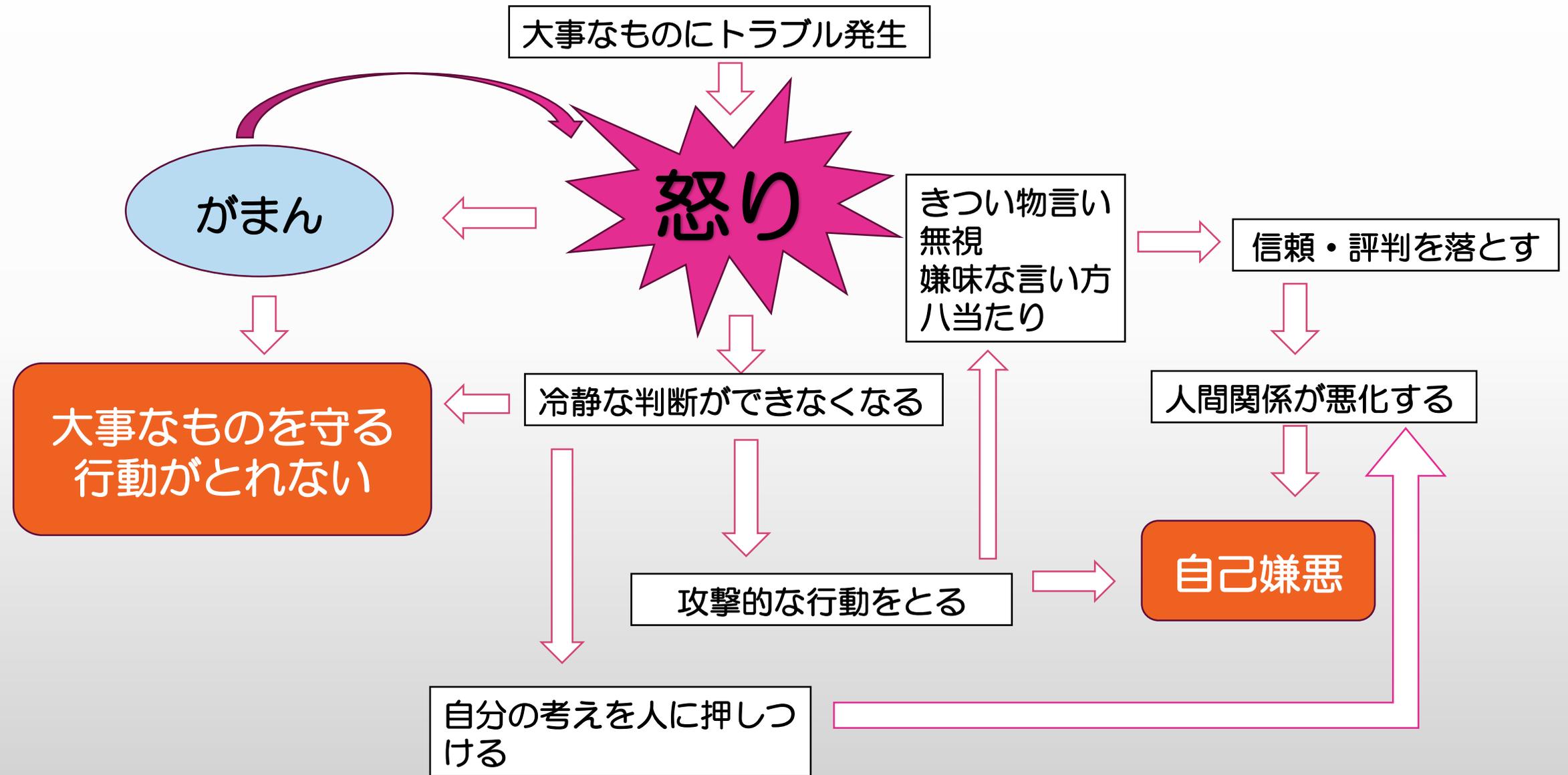


落ち込み



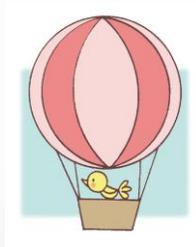
不安

怒り＝大事なものを傷つけられているサイン



あなたにとって大事なものは何ですか？

- 家族・親しい人
- 健康
- 夢
- 時間
- 趣味



- 仕事
- 能力
- 理想
- 価値観
- 成果・結果
- 周囲からの評価



A large empty rectangular box with a scroll-like border, intended for writing answers to the question above.

「すべき」=怒りのツボがわかったら、距離が保てる
互いの価値観を共有し、信頼関係を築くチャンスになる





うまくいかなかった

落ち込み

考えないようにする

視野が狭くなる
客観的に考えられない

非現実的な思考回路

悩みと距離が取れない

自分を責める

同じ行動しか取らない

~しなければ良かった
~すれば良かったと考え続ける

過去の失敗を思い出して
辛くなる

反すう思考

他人の悪い意見
に左右される

自信を失う

長所や強みが見えなくなる

反すう思考に気づくためのポイント



- 過去のことを繰り返し考えている
- 「なぜ～しなかったのか（したのか）」という考えが浮かぶ
- 考えることをやめたくても、やめられない
- 自分を責めるような考えが浮かぶ
- 「絶対」「いつも」「～にちがいない」など極端な表現で考えてしまう

※5つのうち3つあてはまったら、「反すう思考」になっているかも！



気持ちを变える行動リスト

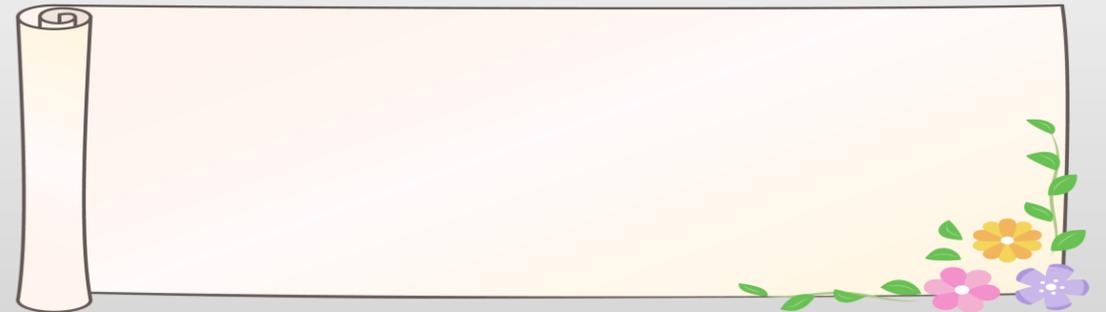
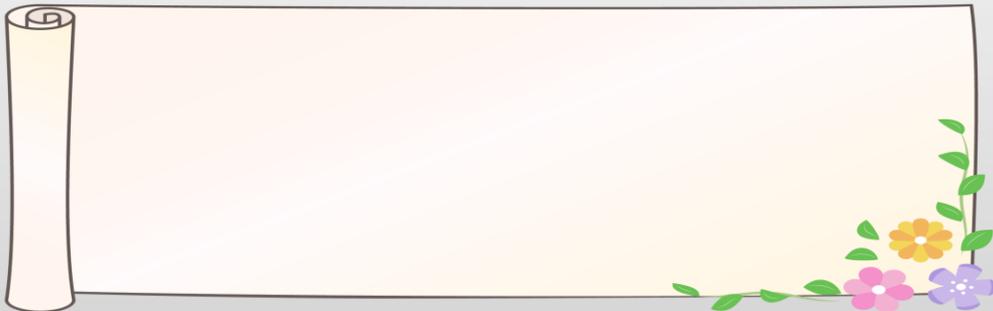


楽しさを感じられる行動

- 動物園や猫カフェに行く
- 期間限定のスイーツを食べる
- 明るい色の物を身につける
- 花を飾る

達成感を感じられる行動

- 鍋や鏡を磨く
- コップの漂白をする
- 新しいレシピの料理を作る
- 豆を挽いてコーヒーを入れる



まとめ

- 自分の感情に気付くことが大切
- 「してもしなくてもよい話」ができる関係なら、大切な話ができる
- 弱音をポロリでチームカアップ！
- 助けてくれる機関や人を知る・繋がる
- 受診のタイミングは、睡眠が取れているか、笑えているかで判断

笑ったり、泣いたり、しゃべったりして
自分の心と身体を守りましょう！



ご清聴ありがとうございました



引用・参考文献

掛札逸美(2017)保育者のための心の仕組みを知る本 きょうせい

関屋裕希(2018)感情の問題地図 技術評論社

ジェフ・A・ジョンソン(2011)保育者のストレス軽減とバーンアウト防止のためのガイドブック 福村出版