



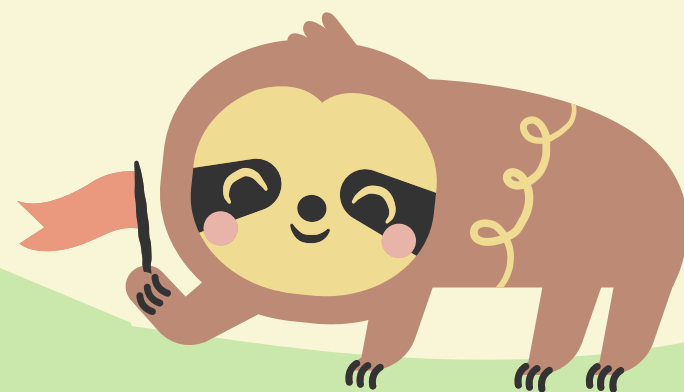


メンタルヘルスに関するコラム

 青森県保育士・保育所支援センターでは現場で働く皆さんに向けてメンタルヘルスに関する情報提供としてコラムを掲載します。

 毎月1回HP「青森県保育士人材バンク」に掲載していきます。

 コラム担当者は青森県公認心理師・臨床心理士協会の浅田英輔さんです。



○ストレスコーピング

職場のストレスの対処法のひとつとして、「その場を離れる」ということがあるのは前回もお伝えしました。ただ、子どもにかかわる現場では、「そこを離れる」ということができにくいものと思われます。その場でできることをいくつか紹介します。

○職場でできそうなこと

足裏グラウンディング

足の裏はしっかり床についているでしょうか。

ふとした時に、意識してべったり床につけてみましょう。安定します。

手のひらリセット

がんばっているときって、体に力が入っていることが多いです。

手をぎゅーっと強く握りしめて、ふっと開いてみましょう。うまく力が抜けます。

肩リセット

同じように、肩をぐーーっと上にあげて3つ数えてからストンと落としましょう。

子どもたちと一緒にやってもいいかもしれません。

いいところ一個

子どものいいところをひとつ見つけてみましょう。

子どものためになるのはもちろんですが、自分の気持ちの切り替えにもなります。

自分褒め

自分に対して「うまくやってる」「今日の仕事はちゃんとできたぞ」と心の中で声をかけましょう。

自分を認めてあげることは、自分を元気にするいい方法です。

1回目にも書きましたが、「これをやれば大丈夫！」というものはありません。
できそうなことから始めてみてください。

ストレスのこと

今年度より、本コラムを担当することになった青森県公認心理師・臨床心理士協会の浅田と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

ゴールデンウィークも終わり、年度初めのバタバタは落ち着いてきたころでしょうか。子どもたちを預かる場所では、子ども自身も最初は落ち着かず、対応する職員の皆さんも大忙しだったかと思います。

忙しいときは気づきにくいのですが、知らず知らずに積み重なるのがストレスというやつです。ストレスとは悪いもののように思いますが、適度な緊張感もストレスのひとつですので、集中して仕事をするには必要なものでもあります。

問題は、それが長い間解消されないまま続いてしまうことです。

長期のお休みでリフレッシュすることはとてもよいのですが、

日常的なストレス解消法（ストレスコーピングと言います）を活用することも重要です。

おすすめは、昼休みなどの休憩時間に職場を離れることです。長い時間でなくてもかまいません。

遠くにいかなくても大丈夫です。「いつも仕事をしている空間」からちょっと離れてみましょう。

建物の外に出るなどでOKです。少しだけ元気を取り戻すことができるはずですよ。

「これをやったらいつも大丈夫」という万能な対処法はなかなかありません。

日常的にできるちょっとしたストレスコーピングをたくさん活用することで、忙しい毎日を乗り越えていけるのだと思います。

