

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。



○初任保育士のためのメンタルヘルス

失敗してしまったとき、先輩に叱られたとき、「あのときああすればよかった」「なぜあの時点で相談しなかったのか」と、ぐるぐると考えてしまうことがあると思います。今考えても仕方がないのに、やめられない。これが「**反すう思考**」です。

反すうを止めようとする、かえって止まらないことがあります。そんなときは逆転の発想で、「10分間はこのことだけを考える」と決めてみてください。スマホでタイマーをかけてもいいし、帰り道の「あの交差点まで」と区切るのでもOKです。おもいっきり反すうしてください。時間を決めることで、脳に「ここで終わり」を教えることができます。1回で成功しないかもしれません。何度か試してみてください。

ところで、反すうしているときの自分って、どんな自分でしょう。「好きな自分」ではないことが多いですね。反すう思考そのものも疲れるのですが、それ以上に「あまり好きでない自分」でいる時間が長くなる」ことが、じわじわと自己肯定感を下げていきます。

ということは、自己肯定感を上げるには「**好きな自分である時間を増やす**」ことが効果的です。第2回でご紹介した「自分褒め」には、実はこういう意味がありました。きちんと晩ごはんを用意できる自分、好きな動画を楽しんでいる自分、お風呂でゆったりしている自分、友達のよいことを喜んであげられる自分、保護者にうまく伝えられた自分、新しい仕事にチャレンジしている自分。

好きな自分である時間が多いと、自然と自己肯定感は上がっていきます。そして夜、眠る前にもう一度。布団の中で「今日うまくできたこと」をひとつだけ思い出してみてください。小さなことでかまいません。できれば「好きな自分」のまま眠りにつきましょ。

○一緒に考える

前は、現場でできるストレスコーピングをご紹介してきました。

今回は、新人保育士さんに向けて、もう少し踏み込んだ話をします。

働き始めて感じるのは、「**思っていたのと違う**」という戸惑いだと思います。

子どもと笑い合う時間より、記録や保護者対応、先輩との連携に追われる毎日。これは多くの初任者が経験する自然な反応で、「**リアリティショック**」と呼ばれています。あなたが弱いからではありません。

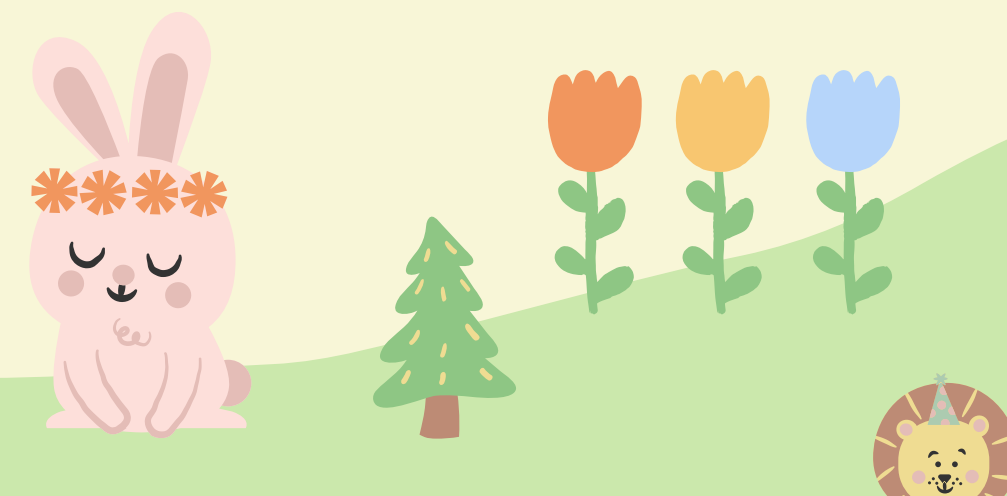
先輩の手際の良さを見て、自分だけ遅れているように感じることもあるでしょう。でも先輩も、かつて同じ戸惑いを抱えていました。今のあなたは「できない人」ではなく「育っている途中の人」です。

そしてもう一つ。

「わからないことを聞くと迷惑かな」「これくらい自分で考えるべきかな」、その両方で悩むのがいちばんつらいところだと思います。実はその悩み自体を、信頼できる先輩にそのまま聞いてしまう方法があります。

「私、聞きすぎですかね?」「もう少し自分で考えてから聞いたほうがいいですか?」。

これは「メタ質問」とも言えるもので、ちょうどいい塩梅を一緒に探ってもらえますし、ちゃんと確認できる人として信頼を得ることにもつながります。



○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也大忙し
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。

「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。

