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。



保育士向けコラム　vol.7

○初任保育士のためのメンタルヘルス

朝晩すっかり冷え込んで、子どもたちの上着も冬仕様になってきましたね。

ここで少し、4月を思い出してみてください。朝の受け入れで何と声をかければいいか迷ったり、連絡帳を一冊書くのにずいぶん時間がかかったり、午睡チェックのたびにドキドキしたり。あんなに緊張していたはずなのに、今は自然にこなせている場面も増えたのではないでしょうか。

それでもまだ「先輩にはかなわない」「また失敗しちゃった」ということもあると思います。いいのです。そんなものです。1、2年目程度の若造に同じことをされては、先輩の面目が立ちません。

ただ、「まだまだだな」と思いつつも、できるようになったことはしっかりとらえてください。できないことばかり数えていると、緊張して手が止まり、できるはずのことまでできなくなってしまいます。

「ないものはない！お前が持っているものはなんだ！」

ヘンに自信を持つ必要はありません。「これとこれは一人で対応できるようになった」「全部はまだだけど、ここまではできる」「確認する習慣がついた」。そんなふうに、できてきたことを考えてみましょう。100点でなくてもかまいません。「5月は30点だったけど、今は70点だな」でOKです。

思いつかないときは、こう考えてみてください。

「来年入ってくる新人さんに、私が教えられることは何だろう？」。4月の自分には無理だったのに、今なら教えられること。きっといくつかあるはずです。それが、あなたが4月から身につけてきたものです。できないことがまだあるのは、あたりまえです。でも、できるようになったこともたくさんあります。いばらなくていいけれど、そこはちゃんと認めてあげてください。その積み重ねが、これからのあなたの原動力になります。

保育士向けコラム　vol.6

○初任保育士のためのメンタルヘルス

「この仕事、本当に自分に合ってるのかな」。働いていれば、だれでも一度は思うことです。うまくいかなかった日、疲れ切って帰ってきた夜、休みがなかなか取れないなあと思う週。「もっと自分に合う仕事があるんじゃないか」と考えるのは、ごく自然なことです。

もちろん、辞めるという選択肢もあります。それは逃げではありません。ただ、「もうちょっとがんばってみようかな」と思える気持ちが少しでもあるなら、一度振り返ってみてほしいのです。

その前にひとつ。「合わない」と感じているのは、保育という仕事そのものなのか、職場の人間関係や雰囲気との相性なのか、それとも今の時期の忙しさなのか。ここが混ざっていることはよくあります。分けてみるだけで、見え方が少し変わることもあります。

そのうえで、仕事が合う・合わないって、結局のところ「楽しい」「面白い」「やりがいがある」と感じられる時間があるかどうか、なのだと思います。勤務中ずっと気持ちが沈んでいるなら、それはかなり厳しい状態です。

でも、半年以上働いてきたなら、大変な中にも「よかったな」「うれしいな」と思えた瞬間があったのではないでしょうか。

たとえば、着替えに苦戦していた子が、最後のボタンまで自分でとめられたとき。ハイハイで寄っていった赤ちゃん同士が、顔を見合わせてにこっと笑っていたとき。前はあわててしまっていた場面で、落ち着いて対応できたとき。

ところが、こういう瞬間は、疲れているときほど思い出せません。人って、うまくいかなかったことのほうを強く覚えるようにできているからです。だから、余裕のあるうちに「拾っておく」のがおすすめです。

スマホのメモに一行でかまいません。「○○ちゃん、今日はボタン全部自分でとめた。思わずにやけた」。それくらいで十分です。毎日じゃなくても大丈夫。でも、ぜひ続けてみてください。たまっていったメモは、必ずあなたのパワーの源になります。しんどくなったとき、そのメモを見返してみてください。「自分に合っているかどうか」を考える材料は、ちゃんとそこに残っています。

もし、どれだけ考えても一つも思い浮かばないなら、それもあなたの大事な情報です。そのときは、ひとりで決めずに、誰かに話してみてくださいね。

保育士向けコラム　vol.5

○初任保育士のためのメンタルヘルス

保育の現場って、基本的にいつも笑顔であることを求められますよね。子どもたちにも、保護者にも。ダメなときは厳しい顔をすることもあるかもしれないけど、それだってコントロールした上でやっています。これ、結構エネルギーを使うんです。保育士の仕事は、感情そのものを使う「感情労働」と呼ばれる仕事のひとつです。

でも、ムカつくことはあるし、子どもたちは言うことを聞かないこともあるし、保護者からの苦情も、助かるものから無茶なものまであるし、それでもニコニコしていないとだめだったりします。

大きな声では言えないけれど、扱いやすい子、扱いにくい子、ひいきしちゃう子、苦手と思う子もいると思います。みんなそうです。

ただ、感情って「感じないようにする」のはよくないのです。そもそも感じちゃってるので、なかったことにするのはなかなかできません。開いている蛇口をふさぐみたいなもので、いつかあふれます。

大事なのは、感情と行動は別だということです。「この子が苦手」と思うことと、その子にひどい対応をすることは、まったく別の話です。感情を持っていていい。ただ、「知らないふり」はしないほうがいい。そのほうが行動をコントロールしやすくなります。

「この子のことがいやだな」「あのお母さんの言うことにイチイチいらっとするな」と気づくことができると、行動を選べるようになります。「私はイラついてるな。だから、ちょっと口角をあげておこう」「同僚の先生に愚痴っておこう」「主任の先生に相談してみよう」、みたいな感じに。

これを「ないもの」にしてしまうと、どこかでたまって、「別に怒ってません！」とか「あのお母さんはおかしいでしょ！」とか、あんまりよくない行動で出てきてしまうこともあります。

あなたの感情は、あなたの大事な情報です。ないことにしないであげてください。

保育士向けコラム　vol.4

○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と、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よね。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「好きな自分でいる時間を増やす」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、好きな動画を楽しく見ている自分、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。

　好きな自分でいる時間が多いと、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う。

保育士向けコラム　vol.3

○一緒に考える

前回は、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。

保育士向けコラム　vol.2

○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。

保育士向けコラム　vol.1

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。
「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。



