

令和6年度中国地区私立幼稚園教育研修会岡山大会分科会報告

第 4 分科会		研修俯瞰図番号 B6	
テーマ	保育者自身の心のケアー ～これからの保育現場に必要なこと～		
講師	小川智子先生 (iro-puro代表)	会場	ホテルグランヴィア岡山 3F クリスタル
ねらい	非言語領域をチェックシートにまとめた質問に答えて自分の個性を知る。自分の個性を知ることによって、日ごろの職員との関りや職員の個性を理解することができサポートの仕方が明確になっていく。自分のストレスのツボがわかることでメンタルヘルスケアにつながる。		
日程	8:45 受付開始 9:00～9:20 チェックシートで個性を抽出 9:20～10:20 演習 (色の仕組み、なぜ共感できるのか、なぜ苦手意識をもつのか、心の状態は現状理解に与えていることを知る) 10:30～12:00 カラーメンタリング®で人間関係の癖を知る 共感と苦手意識について 12:00 閉会・解散		

《内容》

◆ストレスとどう向き合うか

日々、子ども達と向き合っている先生方の苦勞と努力は本当に大きいと思われる。その中でストレスを抱えながら、穏やかでなく疲弊感をもって仕事をするのは心が痛いことである。今日は、誰よりも大切なのは自分自身であることに意識を置き、保育の仕事に心からやりがいをもって過ごす大切さについて改めて考えたい。非言語コミュニケーション (行動・表情・声のトーンなどから読み取る) は、子供との関係性を深める上で重要なコミュニケーションといえる。十人十色という言葉があるが、人は感情や捉え方が様々である。まずは、自分自身を知り、人によってストレスが違いストレスのツボも違うことから、何にストレスを感じているのか、相手の何に引っかかるのか……。ストレスには外部からの様々な刺激によって身体や心に負担がかかり不調を引き起こすタイプや「快ストレス」等があげられる。快ストレスとは？例えば、子ども達の運動会や発表会など、この日に向けて仕上げていくような行事の過程を思い浮かべてみよう。プレッシャーを乗り越え、やり切った時の成長は自分自身も周りも心地良さを実感することができ、負荷がかかったことで「やったらできた！」という経験から得た心地よいストレスのことである。子ども達は繰り返すことで、ビリビリと加わってくるストレスを跳ね返す回復力が備わり、成長に繋がっていくと考えられる。

ワークショップを通して、自分の個性を知り、今までストレスと感じていたことが、考え方・物の見方を変えることで心が軽くなり、生き生きとした姿が実現する。そんなメンタルヘルスケアに繋がる時間にしていきたい。



#### ◆実際にした内容

- ①ワークシートに自己チェックし、自分自身の個性とストレスのツボを知ることで、様々な方向から今起こっている事柄を解消し気持ちを切り替えていくことや、ポジティブに捉える楽しさ・コツを学びながら進められた。自己紹介からスタートしたセッションも次第に笑顔が増え、先生方のコミュニケーション力が発揮された。
- ②続いて、身近な人を想定して相手の個性と、その人に関わる時の自分の特性を知り、気づいていなかった自分の意外な一面を発見すると共に「私はこうだから」と、決めつけるのではなく相手に対しての見方や考え方の幅の広がりを感じられた時間は、参加者の意欲を高め、更に会場も盛り上がった。



#### ◆「幸せな生き方5か条」

心理学者アドラーの考え方「幸せな生き方5か条」

##### ①自分を大切にする（犠牲にしない）

- ・頑張った自分にケーキなどちょこっとご褒美をあげる。

##### ②相手を信頼する

- ・周囲を信じて頼ることも必要！周りも育つ。

##### ③誰の問題か見極める

- ・自分なのか？相手なのか？

##### ④伝える時はI（私）メッセージで

- ・矛先を相手に向けるのではなく、自分を主語にして話すことで、相手の心が痛い思いをさせない。

##### ⑤自分の機嫌は自分でとる

- ・自分のイライラに人を巻き込まない。

※以上のことを意識するだけでも随分と考え方と捉え方が変わるきっかけになる。

#### 《まとめ》

ストレスは刺激に反応している状態であり、良い・悪いではない。自分と相手、又は現状に対しての気持ち（距離）が遠いからストレスと感じるのだ。例えば、「類は類を呼ぶ」ということわざがあるが同じような考えをもった人同士は気心が知れ、理解もし易いが、お互いの成長には繋がりにくいという見方もある。だからこそ、いろいろなタイプの人が出て、ありがたい気持ちで支え合ったとしたら物凄い力となるだろう。子ども達は、生まれて初めて幼稚園という場で、先生を見ながら社会生活を学んでいる。互いの個性と違いを尊重し、力に変えていくことでより良い人間関係と環境作りの実現を目指して、大好きな保育の仕事を頑張ってもらいたいと締めくくられた。色彩心理学を通して、心と身体の両面に「色彩」の果たす力を活用し、生き生きとした毎日を送る提案や、教育実践に力を注いでいらっしゃる小川先生の話は参加者に元気を与えてくださった。

#### 《担当園／記録者》

朝日塾幼稚園 船越 愛

