

お悩み相談室

先生
のための

第2回 [必読! 教師のメンタルヘルス]

それは要注意!

仕事のストレスがたまって、心の健康のバランスが崩れ始めているシグナルです。できるだけ早く解消しないと、先生の心の不安定が子どもたちにも影響してしまいます。今回は、心の健康を保つための3つのポイントを紹介します。



毎日、やってもやっても仕事が終わらなくて、いつも追われているようで気持ちもやもやして…。このままで良いのでしょうか?



- 子どもたちの話を聞くゆとりがなくなったと思うことがある。
- 子どもたちを叱りやすくなり、叱ったあと自己嫌悪に陥ることが増えた。
- 学級全体をまとめることに自信がもてなくなってきた。
- 教室や職員室の自分の机の上が散らかっていても気にならなくなってきた。
- 保護者に連絡するのがおっくうになってきた。
- 学校行事や校務分掌の仕事が面倒になってきた。
- 他の先生方の欠点が気になるようになってきた。
- 管理職の考え方に批判的になってきた。
- 職員室にしているとイライラする。あるいは会話が少なくなってきた。
- 朝から頭や体が重くて、やる気がでない。
- 通勤中にイライラしやすくなった。
- 疲れているのになかなか寝付けない、夜中に目覚めやすくなった。

1 心の健康がどんな状態か、ときどきチェックしよう!

2 ストレスへの対処法を身に付けよう。

ストレスは仕事につきものです。特に教師の仕事は、子どもや保護者、管理職・同僚、地域の人との人間関係が避けられないので、ストレスを感じやすい仕事かもしれません。ストレスがたまっていると感じたら、早めに身近な先輩や管理職に相談しましょう。

もし、休養が必要だと思ったら、

こんな状態は、ストレスがたまり始めているサイン!

ストレスがたまっていることに、自分自身では気づきにくいものです。上の項目でチェックが多いようであれば **要注意!**

3 ストレス予防法を身に付けよう。

ストレスはため込まないことが第一です。次のような予防法を身に付けて、ストレスをため込まないようにしましょう!

● 直面している状況への見方を変えて良い方に考える、ポジティブシンキングを習慣付ける。

● 内容に応じて、上司や同僚、家族、友人などにアドバイスをもらう習慣を付ける。

● 仕事に没頭しすぎず、プライベートも大事にし、自分を解放できる楽しい時間を意識してもつ。

今日から
やってみよう!

養護教諭やスクールカウンセラーに相談しましょう。うつ病が疑われるようであれば、管理職や家族に相談して、ためらわずに心療内科へ行きましょう。



今さら聞けない…

教育用語

Q&A

…… Vol.2 ……



Q1

職員会議で主任が、「著作権法に触れないように十分に気を付けてください」と話していたけど、どういうことに気を付ければいいのか？

新聞や雑誌はコピーしてもいいの？

たとえば教科書の内容を深めるために、社会科の授業で新聞から長文の記事をコピーしたり、理科の授業で学術雑誌から写真をコピーしたりして子どもたちに配付することがあります。

これは、著作権法 35 条 1 項の規定で、**学校での教育を目的とする場合は、必要と認められる限度で公表された著作物を複製することが認められているので大丈夫なのです。**

教材の見本やドリルのコピーは？

教材会社が制作したワークテストやドリルを、購入せずにコピーして使うことは**違法行為**です（法35条1項但書）。**目的が教育指導であっても許されません。**

また、あるドリルの問題をワープロなどでまったく同じ問題に打ち直しても、著作権を侵害したことになります。しかし、コピーを前提とするファックス資料集などもあるので、その教材が提供されている目的をよく確かめて、活用するようにしましょう。

図工や音楽、学芸会での著作権は？

図工の授業で、子どもが粘土で人気キャラクターを作ることや、卒業制作で人気キャラクターの絵を校舎の壁面に描くことは、フェアユースとして許されるはずですが、後者のように作品が大きく、不特定多数の人目に触れる場合には、著作権侵害を主張されるおそれがあります。

作品の規模、個数、保存度、権利者の利益を実質的に害するか否かなどを考えて、個別に判断して下さい。

運動会で流行の音楽を CD で流す、学芸会で脚本に従った劇を演じるといったことは、**営利目的でなく、入場料を取ったり、出演料を支払ったりしないかぎり大丈夫です**（法38条1項）。

※著作権の保護期間は、著作者の死後 50 年です。古典作品などの保護期間を経過した音楽作品や脚本は、これらの制限を受けることなく自由に利用できます。

インターネットの普及で簡単にいろいろな絵や写真、文章、音楽などが手に入る時代になっているだけに、「**他の誰かの著作権を侵害するおそれがないか**」という意識を常にもっていることが教師にも求められています。



Q2

「免許更新」しないと、教員を続けられないの？

その時々で教員として必要な資質能力を保てるよう、**10年に1度、最新の知識技能を身に付ける研修を受けるのが、教員免許更新制度です。**

更新時期の2年間に、大学などが開設する30時間以上の免許状更新講習を受講・修了して、免許管理者（都道府県教育委員会）に申請しないと、**教員免許を失効してしまいます。**

Q3

「教科」と「領域」って何が違うの？

まず、教育課程で「領域」と呼ばれているのは、「**道徳**」、「**外国語活動**」、「**総合的な学習の時間**」、「**特別活動**」などです。道徳などは、「教科」ではないので、通知表での扱いも異なっているでしょう。

また、「**教科**」の内容を系統的に分けるものとしても「**領域**」という言葉を使います。たとえば算数では、「**数と計算**」「**量と測定**」「**図形**」「**数量関係**」の4つの領域に分けて指導しやすくしています。