

教育相談

第13回

保育者のメンタルヘルス

新島学園短期大学

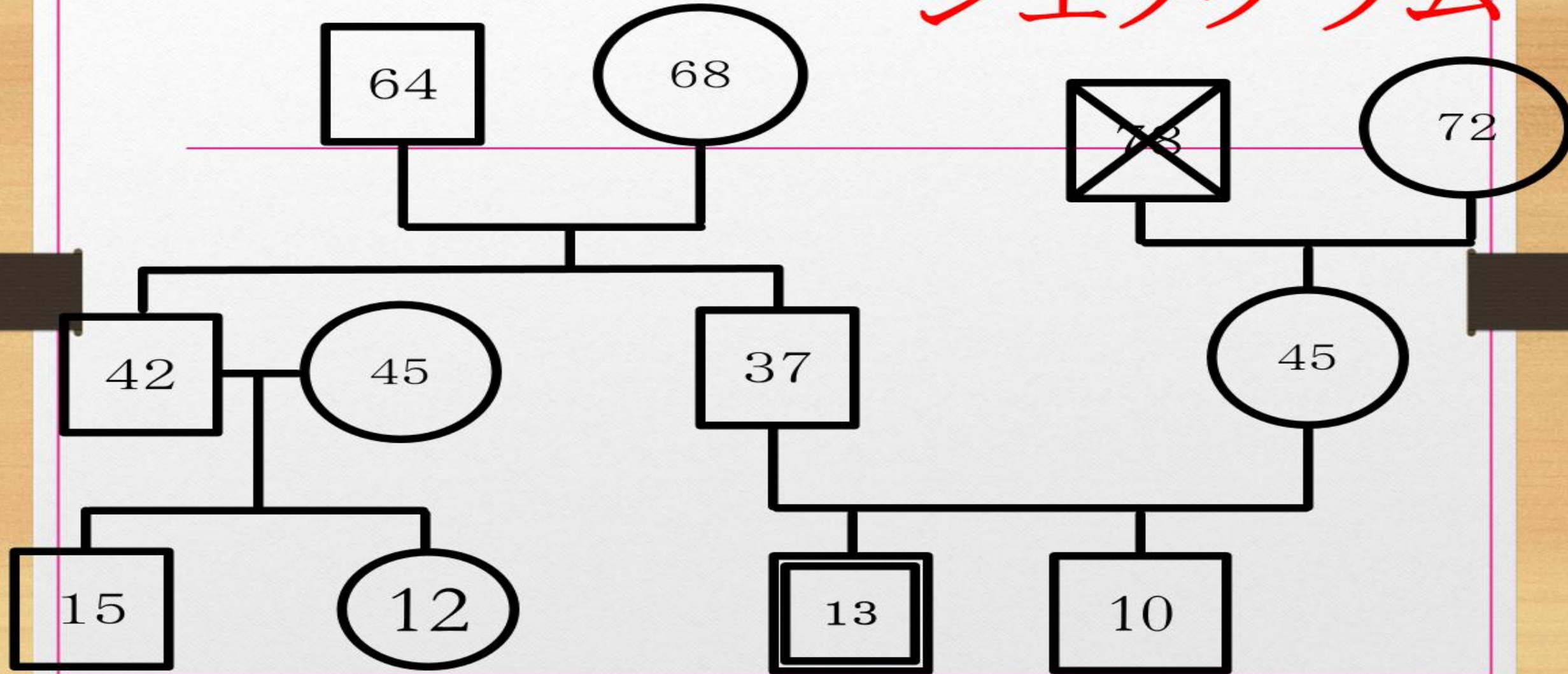
櫻本 和也

★前回の振り返り☆

- 子どもの抱く不安の大きさとともに、保護者が抱く大きな不安に目を向けた
- 教育機関と保護者がつながり、双方が同じ方向を向いて連携・協力することが不可欠

男子中学生の家族構成

ジェノグラム



不登校の要因別の理解と対応

本人の
要因

家族の
要因

学校の
要因

社会の
要因

☆今回のポイント・到達目標！☆

- ・子どもと保護者と園をつなぐ保育者のメンタルヘルスの維持・増進に向けて具体的なストレスコーピングについて習得することができる

保育者が抱えるストレス

- 労働・待遇に関するもの

責任が重い割に報酬が不十分，事務作業が多い

- 子ども・保護者への対応

発達障害の行動特性を有する子ども，否定的な親

- 職場での人間関係

職員と管理職との関係性，連携しにくい

- 知識と現場のギャップ

知識や技能に不安を抱えたまま働かないといけない

ストレスコーピング

- **ストレスに対する対処方略**

⇒積極的にストレス反応を低減することを
目的とする認知的・行動的な努力過程



情動焦点型

問題に対して生じる感情に
働きかけて制御する(気晴らしなど)



問題焦点型

問題となっていることへ直接的に
働きかけてストレスを低減させる



自分の機嫌は自分でとる♪



Made with KINEMASTER

東芝



1:04 / 2:45



声の主展



HITACHI



自分を鼓舞し、前を向かせ、
時には悲しみに暮れ涙を流し、
いつも自分の人生を彩る・・・音楽(テーマ曲)

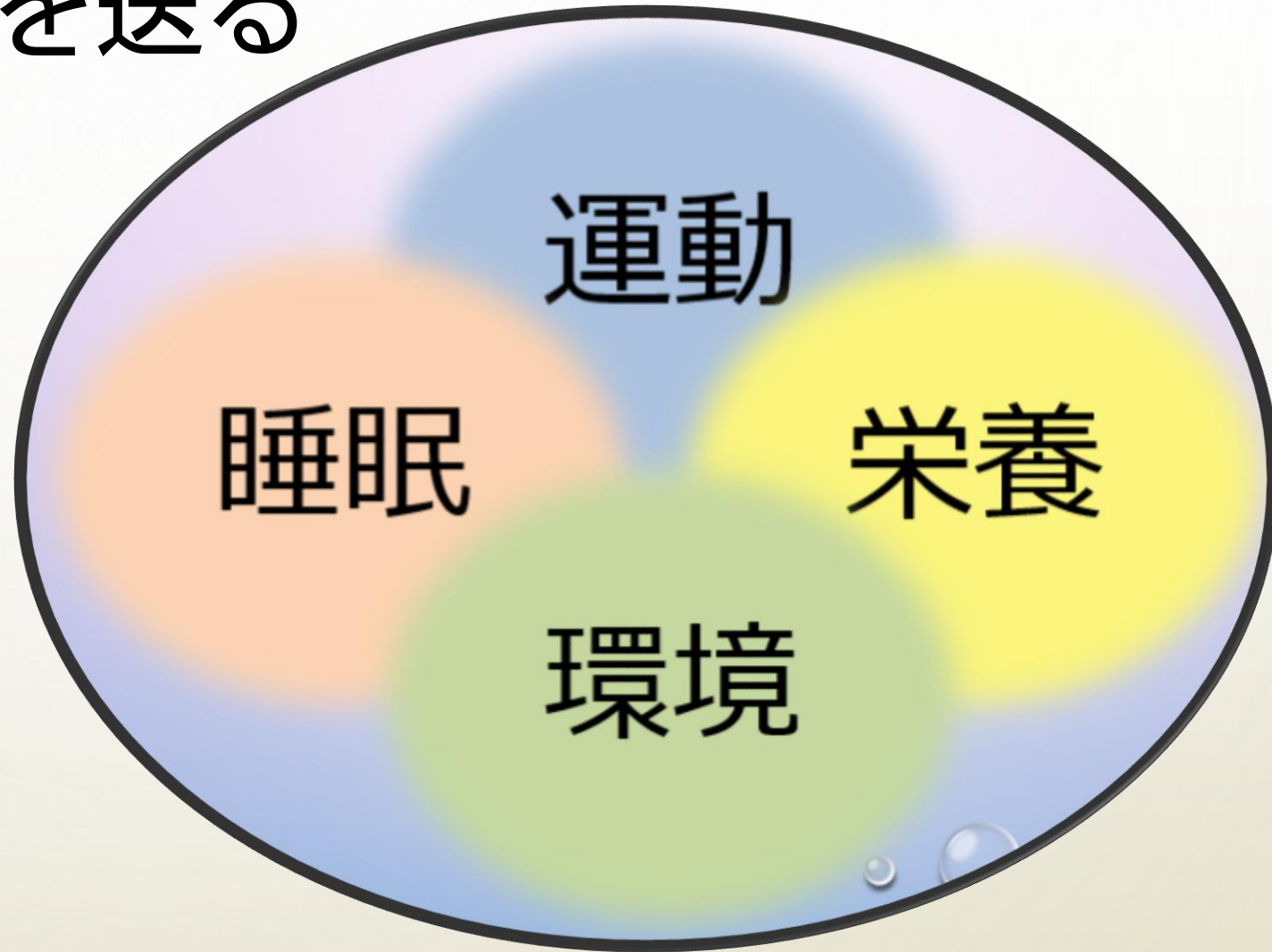
➤ 私のおきき・・・お教えします！！

- ①自分を奮い立たせる時に聞く曲
- ②失恋・・・悔しい・・・泣きたい時に聞く曲
- ③何故か聞くと元気になる曲
- ④感動！涙なしでは聞けない曲
- ⑤私、幸せだな～としみじみ感じさせる曲

それぞれ選曲した理由についてエピソードを交えて
グループメンバーに聴かせてください(1人7分)

健康的な生活を送る

- ①適度な運動
- ②適切な睡眠
- ③適度な栄養
- ④快適な環境の維持



どのようにストレスに対処する！？

- ✓ ひたすら睡眠をとって忘れる
- ✓ お酒を飲んで酔う
- ✓ カラオケで大きな声を出す
- ✓ おしゃべり（愚痴）をして発散
- ✓ スポーツで発散する

➡ 皆さんのストレス解消法は？？

ストレスと共に・・・

- 笑顔・笑いの持つ力
- 涙を流す“泣く”ことが与える力
- 音楽が支える力

➤ 闘わない・・・共生していくことが肝要

条件付けと動機づけ理論の応用

例:

見る: 抜けるような青空、朝日や夕焼け、入道雲

嗅ぐ: 雨上がりのアスファルト・季節の匂い

聞く: テーマソング、自然や環境音

味わう: 外食、ご褒美スイーツ、深夜のコンビニ

➤ **日常にある身近な刺激が望ましい**

私のおっき...お教えします！

☆本日の振り返り☆

- ✓豊かな日々・快適な環境を作るのは・・・
- ✓「非日常」を「日常」に変えることができるのは・・・
- ✓条件付けを活用し自分だけのコーピングを模索・形成して、保育の営みに感動する！