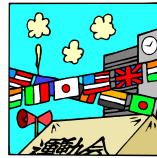


平成25年度

事務所だより



第45号
平成25年9月3日

浜田教育事務所

☆企画幹あいさつ (P1)

☆総務課特集! (P2~3)

☆派遣指導主事・社会教育主事より 大田市 (P4~5) 美郷町 (P6)

☆特別活動について (P7)

☆充実した2学期を! ~体と心の健康~ (P8)

種

学校教育スタッフ

企画幹 石橋邦彦



素敵な思い出を胸に、子どもたちが元気よく笑顔で登校・登園してくる始業式直前、8月24日の未明、記録的豪雨が浜田教育事務所管内を襲いました。

みな様の所はいかがでしたでしょうか。被害に遭われたみな様には、心よりお見舞い申し上げます。

私は、大きな被害に見舞われた地域の一つにある、江津市立桜江小学校に勤務していました。今年1月子どもたちとともに、東日本大震災で大きな被害を受けた、福島県相馬市に花の種を贈る「お花いっぱいプロジェクト」という活動を始めました。地域の方も賛同してくださり、たくさんの花の種を贈ることができました。春になり「いただいた種が、芽を出しました。」「どんな花が咲くのか、今から楽しみです。」等々嬉しい便りが寄せられました。

そしてこの夏、「こんなきれいな花が咲きました。」「幸せの花です。」と写真を見せてもらえるようになりました。ひまわり、アサガオ、マリーゴールド、百日草…。子どもたちの思いがたくさん詰まった種は、被災した人々に笑顔の花も咲かせたようです。

また、縁あって子どもたちは鳥取市出身のシンガーソングライター hacto (はくと)さんと一緒に歌を作ることになりました。5月、「幸せ色した花々」という素敵な曲ができ上がり、桜江小学校に届けられました。

担任の先生は、このことを扱った江津市の広報誌のインタビューに次のように答えておられます。

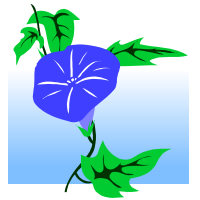
「最初は、被災地を助けたいというストレートな思いからでした。活動を始めたら、地域をはじめ多くの人たちに支えられていることに、児童たちは気づきました。hactoさんとの交流により、人と人の輪はつながっていることが分かりました。児童たちは、人を信じることの大切さに気づいたと思います。」

幸せ色した花々

作詞 桜江小学校児童

作曲 hacto

小さな 小さな 夢のたね
ぼつり そっと 芽を出した
かわいい かわいい 夢の芽が
君へ 大きく 伸びてゆく
ふくふく つぼみが ふくらんで
ふわふわ 夢も 広がるよ
幸せ色した花々が ありがとう
ありがとうって咲きほこる



小さな 小さな ぼくの手が
大事なものを つかんだよ
つながる 手と手の ぬくもりは
ほんわか やさしく あたたかい
みんなの思いに 支えられ
一人じゃないって きづいたよ
今度は ぼくが きみのこと
支える人に なってゆこう



hactoさんは、相馬市に行かれる度に、この歌を歌われます。歌詞を読んだだけで涙を流す人、頷きながら聴いている人、一緒に歌い出す人…。子どもたちの思いや願いは、相馬のみなさんに伝わっているとhactoさんは実感しておられます。この歌も、人々の心に希望の花を咲かせたようです。

あの日、闇を切り裂く雷鳴と降りしきる雨の中、押し寄せる濁流を見て、子どもたちは何を思ったのでしょうか。避難所の明かりに何を感じたのでしょうか。豪雨被害を知り、東京から駆けつけて来られたhactoさんの歌を、どんな思いで聴いたのでしょうか。

相馬市のみなさんから、江津市のことを心配してくださるメッセージが届いています。

支え、支えられた経験は、子どもたちの種となり、やがて大きな花を咲かせると私は信じます。

いよいよ2学期がスタートしました。そこここで素敵な花が咲き誇りますよう、ご指導のほどよろしく願いいたします。

総務課特集！

今年度総務課は、3名が替わりました。まずは、新メンバーの自己紹介です。

◆よろしくお願ひします

総務課 企画員 濱村修司



この度新しく赴任してまいりました、濱村です。浜田生まれの江津育ちで（郷田小・江津中卒）、数年前に再び浜田へ戻り住み着いています。私の業務は、主に給与（諸手当）・旅費・事務所の予算関係、その他諸々です。

当事務所に勤務する前の3年間、福祉（主に介護保険）に関わる業務に就いていました。県職員になって20年近くになりますが、給与や旅費といった庶務的な業務はほとんど経験がありません。赴任して約5ヶ月になりますが、初めての業務が多く、いまだに毎日、頭の中が???で、戸惑うばかりです。（各学校の皆様にはいろいろとご迷惑をおかけしていることと思います。すみません。）

個人的なことになりますが、私の好きなことは、ここ最近すっかりごぶさたしている、テニス・ゴルフといった球技なのですが、よくボールにもてあそばれています。（下手ということです。）あと野球観戦です。広島カープのファンですが、ここ数年Bクラスに低迷しているのでも、少しあきれ気味です。私が監督をしてもいいのですが、松田オーナーからオファーが来ていません。自家用車もマツダ車に乗っていた頃もあり、売り上げに貢献したつもりなのですが。

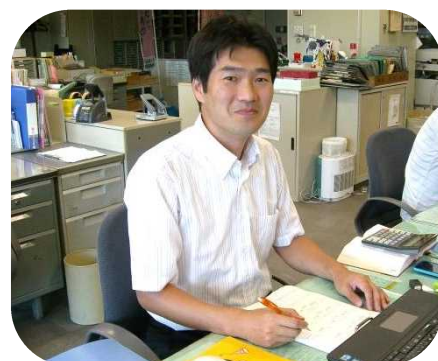
体を動かすことは好きなのですが、今年の夏は特別な暑さなので、意思に反して体が動こうとしません。（本当は、動かそうとしてないのですが。）毎朝の徒歩通勤だけでぐったりしています。（年齢でしょうか？公表できませんが。）

ということで、とりとめのない内容になったかもしれませんが、皆様よろしくお願ひいたします。

◆出会い

総務課 主任 黒見正樹（兼職 浜田市公立学校事務職員）

今年の4月から浜田教育事務所に勤務して半年近くが過ぎました。4月当初、電話の対応一つとっても、用件を理解し、どこに連絡し誰と話をすれば解決するのか、毎日、電話が鳴る度にドキドキしていました。最初は相手の顔が見えない中、お互い構えた感じで話をしていたように思います。少なくとも自分自身は、そうでした。こちらから掛ける電話では、学校に対しては訂正や差し替えなどをお願いすることになります。また、本庁に対してはこちらでは解決出来ない事を問うので、相手にとってはあまり良い話ではありません。日頃の業務での失態の謝罪でしたが、担当者の方には笑顔で許していただきました。心の中ではきっと怒っていたことでしょう。今では気軽にたまには冗談も交えながら会話をします。



確かに今の時代、電話やメールのやり取りでたいい物事が片付きます。しかし、せつかく縁あって知り合ったのですから、仕事をする場所が違っても同じ仕事をしている人がどんな人なのかを知っておくことは大切なことだと思っています。自分としてはなるべく時間をみつけ、その人の職場へ出かけ顔を見ながら話をしたいと思っています。もちろん学校へもどんどんお邪魔するつもりでいますので、この写真に写っている人物をみかけたら声を掛けてください。

「すべては出会いから始まる」という言葉があるように、一つひとつの小さな出会いも大切にしていきたいと思っています。

◆業務の効率化、省力化は何のため？ 総務課 主任 福田幸太郎

みなさんこんにちは。今年度浜田教育事務所に異動して参りました福田と申します。よろしくお願ひします。主な担当業務は、小中学校教職員の各種手当、非常勤講師の報酬、小学校の旅費に関する事務です。

そして、これらの事務に併せて今年度取り組んでいるのが、「業務の効率化、省力化」です。取組例としては、以下のものがあります。

① 事務所ホームページの徹底利用

小中学校事務職員のみなさんの力を借りて事務所ホームページを実務者の視点で整理し、学校事務の効率化につなげます。

② 旅費請求書の書き方の標準化（マニュアル化）

誤り・漏れが発生しやすい個所を中心に旅費請求書の書き方を事務所ホームページに掲載することで標準化（マニュアル化）し、旅費請求事務の効率化につなげます。「みんなで作る『旅費請求の手引き』』というページを御覧ください。

ところで、「なぜ『業務の効率化、省力化』に取り組むのか」と聞かれることがあります。それに対する私の答えは、「学校事務のみなさんが全力で取り組むべき仕事に『時間と労力』を集中していただきたいから」です。そして、「全力で取り組むべき仕事」とは、「『子どものための学校』を実現するために他の先生方とともに考え、試行錯誤すること」だと私は考えています。

すでに終わった出来事である出張に対する旅費の請求事務や、すでに発生した出来事に対する手当認定事務等には、必要最小限の時間と労力をもって正確な処理がなされれば充分で、このような仕事に余分にかける時間と労力はありません。だからこそ、情報共有と標準化を徹底し、必要最小限の時間と労力で事務処理が進むような仕掛けをつくっていききたいのです。

学校事務のみなさんの仕事は、将来の日本を担う子どものための仕事だと思います。間接的ではありますが、未来につながる仕事に少しでも貢献できればうれしいです。



この他、課長 福本博幸(3年目)、主任 新川勝美(2年目)の顔も見たいという方は、事務所のホームページをご覧ください(http://www.pref.shimane.lg.jp/hamada_kyoiku/)。

メンバーが3人も替わると、今まであたりまえのようにやっていた事務に、これでいいのか？ なぜ必要なのか？ といった疑問がいろいろと出てきます。この感覚を忘れず、「学校を良くすることに事務の面から貢献する」ことを共通目標として、それぞれの個性を発揮しながら、学校事務職員の皆様と一緒に事務の改善にチャレンジしています。

☆浜田教育事務所オリジナル☆

◆**学校訪問で現場を知る** 今年度も、期初の所長・調整監・地教委による全校訪問に、総務課長&できるだけ課員1名も同行しました。総務課は原則事務職員の席の隣で、職員室の空気を感じつつ、日々の学校事務やグループ活動など、事務職員の皆様のご苦勞を聞かせていただき、意見交換しました。

◆**メール配信** 週一くらいで全校にメールし、事務の改善提案、業務に関するお願ひ、学校訪問の感想など、お伝えしています。情報が早くなった、他校の人の意見を知ることができる、といった感想をいただいています。

◆**来所歓迎!** 学校事務職員の方にも事務所に来ていただいて、旅費や諸手当の提出物がどう処理されているのか見てもらい、お互いの現場を理解しようという研修も行っています。昨年度は4グループ27名が来所、今年も7月に希望者6名が集まり、「事務所の方にこんなに手間をかけていただいてたんですね」という発見も。

◆**事務の共同実施に参加** 各市町で行われる共同実施やグループ活動に要請があれば喜んで参加します。この中から、学校事務職員が市町教育委員会でも共同実施の仕事ができるよう机やパソコンを用意してもらい、学校と地教委の仕事を相互に理解し、事務加配の機能を発揮する、という試みも生まれています。



★大田市教育委員会 派遣指導主事〈学力向上〉矢田悦夫★

子どもたちの成長を喜びに

みなさん、こんにちは。大田市派遣の矢田です。学力向上を担当しています。数年前まで保健体育課で体力向上を担当していましたので、意外な顔をされる方があります。学力も体力も子どもたちの能力を伸ばすという点では同じです。大切なことは、バランス良く育てることです。

大田市では、学力向上に向けて、いろいろな取組をしています。学校訪問指導や学びの場の開設、学習習慣サポーターの配置、調べ学習用図書の整備などです。各学校でも、県学力状況調査やアンケートQ・Uの結果を分析し、独自の取組を進めておられます。

さて、みなさんはトレーニング理論をご存知ですか。トレーニングには三つの原理と五つの原則があります。三つの原理とは、①オーバーロード(過負荷)の原理 ②特異性の原理 ③可逆性の原理です。また、五つの原則とは、①全面性の原則 ②自覚性の原則 ③漸進性の原則 ④個別性の原則 ⑤反復性の原則です。

これらを学力向上の視点で考えると、次のようになるのではないのでしょうか。



- | | |
|------------------------|--------------------|
| ○今もっている能力以上の課題を与える。 | ○伸ばしたい能力に適した課題を選ぶ。 |
| ○習得した知識や技能は活用させる。 | ○バランスよく能力を高める。 |
| ○ねらいを明確にし、個々にめあてをもたせる。 | ○問題の難易度を少しずつ上げていく。 |
| ○個人差を考慮した課題を準備する。 | ○くり返す。 |

8月21日(現地)、ニューヨークヤンキースのイチロー選手が日米通算4000本安打を達成しました。記者会見の一問一答を読んでみると、「一流のプロだなあ!」と思わせる発言がたくさんありました。私が心に残ったものを三つ挙げさせていただきます。

- ・4000本のヒットを打つには、8000回以上は悔しい思いをしてきているんですよね。誇れることがあるとすれば、常にその悔しさと自分なりに向き合ってきたという事実ではないですかね。
- ・フィールドに立つ前の準備をきっちり積み重ねてきた。それは、当たり前のことですよ。
- ・これからも失敗をいっぱい積み重ねていって、たまに上手くいくっていうくり返しだと思っただけです。なかなか上手くいかないことと向き合うことはしんどいですが、これからもそれを続けていくことだと思います。

2学期が始まりました。各学校では、子どもたち一人一人を伸ばすために、いろいろな教育活動が展開されると思います。ご苦労も多いと思いますが、その先には喜びが待っています。私たちにとってのヒットは、子どもの笑顔です。たくさんの笑顔に出会えるように準備をきっちりしていきましょう。

※いじめ防止対策推進法 (平成 25 年 6 月 28 日公布 平成 25 年 9 月 28 日施行)

「この法律は、いじめが、いじめを受けた児童等の教育を受ける権利を著しく侵害し、その心身の健全な成長及び人格の形成に重大な影響を与えるのみならず、その生命又は身体に重大な危険を生じさせるおそれがあるものであることに鑑み、いじめの防止等のための対策を総合的かつ効果的に推進するため、いじめの等のための対策に関し、基本理念を定め、国及び地方公共団体等の責務を明らかにし、並びにいじめの防止等のための対策に関する基本的な方針の策定について定めるとともに、いじめの防止等のための対策の基本となる事項を定めるものであり、…」
(文部科学省「いじめ防止対策推進法の公布について(通知)」より抜粋)

※いじめ防止
対策推進法に
ついて



島根県教育委員会から、法律公布の通知や国における「いじめ防止基本方針策定協議会」の設置等の情報提供をしています。今後の動向についても、随時お知らせしますので、確認をお願いします。

♣大田市教育委員会 派遣指導主事〈生徒指導〉 堀江真佐邦♣

子どもの健やかな成長を支援するために

市役所に勤務して4年目となりました。引き続きよろしくお願いたします。

さて、昨年度から引き続き取り扱っている課題のひとつに、携帯端末(インターネットにつながるゲーム機や携帯電話等)の利用におけるネットトラブルがあります。これらを利用した情報伝達は瞬時に行われ、私たち大人より速いこともあります。便利なものですがその反面、一度トラブルが起こると大変です。特に写真等のデータは、最悪の場合、全世界に流れたり、数年後に突然出現したりすることもあるでしょう。子どもたちはそれを想像できない現状にあるようです。

折しも「いじめ防止対策推進法」(※P4)により、学校は「いじめの防止等のための対策に関する基本的な方針」の策定が義務付けられました。未然防止のための啓発や具体策の実施、早期発見・早期対応について確認・整理をすることが求められているわけです。現状から考え、このことは当然必要なことではありますが、その前にしなければいけないことがあるような気がします。それは、私たち大人一人ひとりがすべての子どもたちを温かく見守り、目の前の子どもたちに寄り添い、ともに悩み、ともに喜び、誠心誠意接しているかを問い直すことです。

教育委員会は、一人でも多くの子どもが、明るく元気に学校生活を送ることができるよう、子ども、保護者、そしてみなさんを支援していきます。いつでもご相談ください。



♪大田市教育委員会 派遣社会教育主事 吉田茂延♪

みんなで取り組む「学校支援地域本部事業」

大田市では平成20年度から本事業を導入しています。既に実施している校区に加え、今年度より大田三中校区に導入、さらに来年度は三瓶地区に導入を目指し、市内全中学校区において実施する予定にしています。

地域全体で学校教育を支援する本事業で様々な成果があがっています。

例えば、学校支援地域本部の支援の方針について企画、立案を行う「地域教育協議会」にPTA会長も委員として加わることとなりますが、地域の方の意見を聞く中で、「地域のみならずだけでなく、保護者も積極的に学校支援をしていくことが大切だ」という意識が高まり、保護者と地域が一緒になった学校支援活動も始まっています。また地域の方からは、「活動後の子どもたちのあいさつ、笑顔から元気もらった。また先生方にも感謝の言葉をいただきうれしかった。これからもぜひ学校によんでほしい」との声をいただいています。

さらに、活動を記録し、いろいろな形で情報発信することで、活動が多方面で評価され、その結果子どもたちは地域に誇りを持ち、地域住民は活動に自信をもち、地域全体に活力を与えています。特に仁摩中校区は昨年度、その取組が高く評価され、文部科学大臣表彰を受賞しました。まさに子どもたちが、地域に誇りをもつきっかけになる、大変うれしい出来事でありました。

この事業が続いていき、地域全体で育てていただいた子どもたちが、大人になってもこの地域で生活し、この地域のために活躍してくれるのが我々の願いです。引き続き子どもたちのために、それぞれの立場でのご協力、よろしくお願いたします。



美郷町

☆美郷町教育委員会 派遣指導主事 生越 徹☆

「子どもたち・先生方の応援団」として

「こんにちは！教育委員会はどんな？慣れたかね？」「よう来たね。なに飲まれます？」「この席、自由に使ってもらってええですけ。」等々、学校訪問をさせていただいた際に、本当によく声をかけていただきます。

私は今年度から派遣指導主事として美郷町教育委員会で勤務しています。これまでとは職務が大きく違うため、戸惑いも多く、「これでいいのだろうか？」

「ご迷惑をかけていないだろうか？」と不安に感じることもあります。ただ、昨年度まで美郷町内の学校で勤務していたこともあり、教育委員会内でも各学校を訪問した際でも、たくさんの方から多くの声をかけていただき、支えられているなど実感しながら勤務することができています。

学力向上のためには、全ての子どもが安心して自分の意見を出し、友だちの意見を受けとめ、互いに支え合いながら高め合う学級集団づくりの構築が基盤となります。その上で、学習意欲を高める工夫や、子どもたちが「できた！」「わかった！」と実感できるように授業の工夫をしていくことが大切だと感じています。

今年度は邑智中学校校区が「道徳教育総合支援事業」、大和小学校が「文部科学省指定人権教育研究指定校、兼：島根県人権・同和教育研究指定校・園事業、人権・同和教育『PTA活動』育成事業」に指定されています。これらの取組は、まさに学級集団づくりの構築に関わる取組です。私もこれらの取組を軸にして、「子どもたち・先生方の応援団」として、美郷町内4校の小中学校を支援することができるように、そして、教育委員会と学校、地域がさらに支え合い高め合えるような関係になるように、頑張っていきたいと思っています。よろしくをお願いします。



☆美郷町教育委員会 派遣社会教育主事 小谷明浩☆

地域の教育力をさらに高めるために

社会教育主事として美郷町に派遣されて2年目になります。社会教育はその範囲が広く、業務内容は多岐にわたります。あれもこれも、たまにテンテコマイになることもあります。自分が取り組んだことが形となって現れやすいので、とても魅力的な仕事です。また、多くの地域の方と知り合うことができ、私も人間としての幅が広がったような気がしています。

昭和5年生まれのアさん。お元気です。パワーがあります。今でも、「もっともっと勉強したい」と言われます。町の熟年者生涯学習講座「美郷大学」に再入学され、年20回40講座を受講しておられます。町主催の人権のつどいや各種講演会にも欠かさず参加され、「常に勉強、勉強」と言われます。ご本人は、一代で建設会社を設立され、現在も現役です。馬力の違いを見せつけられます。とにかく魅力的な方です。

学校教育を充実させようと思うならば、地域の教育力を高めていくことが必要だと考えています。遠回りのようで、実は一番効果的ではないでしょうか。しかし、事実として、大人を変える力を一番持っているのも実は子どもです。ならば、大人と子どもが関わり合って、共に高めていこうとする気運を高めていきたいものです。学校教育と社会教育の連携をはかることも私の仕事の一つです。

Aさん、いよいよ出番です。



特別活動

目標に「人間関係」が加わりました！

～話し合い活動の充実を～

学校教育スタッフ
指導主事
濱崎 政寿



浜田教育事務所で特別活動を担当しています。人間関係が苦手な子どもたちに、ルールやマナー、社会性などを学ばせ、よりよい生活を築く力やよりよい人間関係をつくっていく力を身につけることが、いま学校に求められています。人間関係を築く態度の育成は学校教育すべてが担うものですが、学習指導要領で「人間関係」という言葉が特に強調されているのが特別活動です。

学校訪問で学級活動の授業を見させていただくことがあります。望ましい集団としての人間関係構築に学級活動の時間を生かしたいものです。特に、学級活動（１）「学級や学校の生活づくり」では、集団討議による集団目標の集団決定を確実に行うことが大切です。その討議を通して、児童生徒一人一人に「折り合うこと」を体験させることが重要なポイントです。

指導のポイントを以下に示します。

◇学級活動（１）における指導のポイント◇

- ・協力してよりよい生活を築く上で、「私」を主語とした意見を出し合い、「私たち」を主語として合意形成を図ることが必要不可欠だと感じられるようにすること
- ・よりよい集団決定をするためには、自己主張すること、他者の意見をよく理解し合うこと、単に賛成、反対を言い合うだけでなく、条件付き賛成など、「折り合いを付ける」ことが大切だと感じられるようにすること
- ・学級生活の問題は、自分たちで話し合いをすることで解決することができると思えるようにすること

- ・自分がよりよい生活をするために所属する集団（友だち）はとても大切だということがわかるようにすること
- ・自分の欲求をうまく充足できなかつたり、みんなと（人間関係が）うまくいかなかつたりすることは、何らかの方法で乗り越えることができると感じられるようにすること
- ・自分の役割について一生懸命やったことが、みんなから認められるようにし、その大切さがわかるようにすること

※県教委「実りある授業のために 特別活動編 H24秋号」参照

さて、年度当初に作成された年間指導計画に基づいて、学級活動（１）「学級や学校の生活づくり」の話し合いを実施されているでしょうか。

《話し合い経験の積み重ねを》

特別活動には、「なすことによって学ぶ」という指導原理があります。まず、「意見を出し合う」、「比べる」、「決める」の一連の話し合いの流れを話し合いの段階を意識しながら、児童生徒が繰り返し経験できるようにすることが大切です。

話し合い活動を実施するには、話し合いの活動計画や実態把握のアンケート等、事前準備が必要となりますが、児童生徒がとにかく経験を積み重ねることができるよう計画的に実施したいです。

《課題に気づく目を》

必要感のある議題が児童生徒から出てくるようにすることが大切です。そのために、学級という場や空間が集団生活する場として、本当にくらしやすく、楽しい場になっているかどうか気づく目を養うための活動や指導を学校や学級での生活の中で工夫したいです。

最後に、それぞれの職場の教職員同士の人間関係もよりよいものにしたいものです。教職員が連携して児童生徒を支えることは、「隠れたカリキュラム」となって児童生徒に必ずや、よい影響を与えます。

充実した2学期を！

～体と心の健康～

この夏は猛暑の夏でした。そして、これからしばらくは残暑が続きます。暑さを乗り越えた体は、自分が思っている以上に疲れているかもしれません。2学期は、体育祭や運動会、修学旅行や宿泊活動などの行事が続く、体力的にも負担が大きい学期です。子どもたちのことを一番に考えることは教職員として大切なことですが、自分の体も大切です。この夏健康診断で何か異常が見つかった方はいらっしゃいませんか。特に自覚症状もないし、仕事も忙しいから、少し様子をみよう…と放置している間に、体は悲鳴をあげているかもしれません。今回特に異常はなかった方も、バランスのよい食事、質のよい睡眠、適度な運動等を心がけていきましょう。

また、体と同じように、心も健康に保ちたいものです。だれもが時間に追われ、仕事に追われ、身の回りの状況が刻々と変化する現代社会では、心にも大きな負担がかかります。夏季休業中の8月7日に、島根県教育委員会福利課の主催で行われた「メンタルヘルス研修会」で、臨床心理士の美川寛氏が「教師のメンタルヘルス」という演題で講演されました。その中で、「教師はやりがいのある仕事。これだけ『生きがい』が重視される職業は他にない。しかし、ストレスの多い職業でもある。順調にいていたときの喜びが大きければ大きいほど、つらさも大きくなる。」と話され、ストレス対処法として効果がある技法を紹介されました。同じ出来事を体験しても、なにがストレスになるかは、人によってまったく違うのではないのでしょうか。自分に合った対処法を見つけ、上手にストレスコントロールをすることは、現代社会を生きる私たちにとって必要なことだと思います。

子どもたちの成長も大きい2学期だからこそ、その成長をしっかりと支援できる笑顔あふれる教職員集団でありたいと思います。充実した2学期にしていきたいと思います。

ちょっと一息…

教職員のためのストレスコントロール度チェック

★以下に挙げる項目のうち、最近一ヶ月のあいだに当てはまる項目に☑をつけてください。

- | | |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食欲が低下したり、過食ぎみになった | <input type="checkbox"/> 学級全体を掌握しにくくなった |
| <input type="checkbox"/> たばこやコーヒーの量が増えてきた | <input type="checkbox"/> 児童生徒の考えを聴く余裕がなくなった |
| <input type="checkbox"/> 酔って愚痴をこぼすようになった | <input type="checkbox"/> 授業の進め方が一方的になってきた |
| <input type="checkbox"/> 夜中に目が覚めやすくなった | <input type="checkbox"/> 児童生徒を叱りやすくなった |
| <input type="checkbox"/> 朝から頭やからだ重い | <input type="checkbox"/> 保護者に連絡するのが面倒になってきた |
| <input type="checkbox"/> 通勤途中にイライラしやすくなった | <input type="checkbox"/> 同僚教師の欠点が目につくようになった |
| <input type="checkbox"/> 児童生徒とすれ違って話したくない | <input type="checkbox"/> 校長や教頭の考え方により批判的になった |
| <input type="checkbox"/> 職員室での会話が減った | <input type="checkbox"/> 学校行事の準備が面倒になってきた |
| | <input type="checkbox"/> テストの採点ミスが増えた |
| | <input type="checkbox"/> 職員室の自分の机がちらかってきた |
| | <input type="checkbox"/> 教育雑誌を読まなくなってきた |



評価

☑の
項目数

0～5

ストレスコントロール良好です

6～10

ストレス予備状態です
(要注意)

11～15

ストレスコントロール不良です
(要休養)

16～20

ストレスによる不適応状態です
(要相談)

※中島一憲『こころの休み時間』(学事出版)より「教職員のための新メンタルヘルス・ハンドブック」(社会保険出版社)にて紹介