

保育者がいきいきと働ける 「支え合い」のある園づくり

保育者の心のケアに関心を抱いている園長先生は多いようです。

今回は、心の健康を守るための職場づくりの考え方と、実際に心のケアを必要とする保育者への向き合い方を2人の専門家に聞きました。



職場づくり編

保育者の心の健康を守る 職場とは？

保育者が安心して働ける職場環境とはどのような場所なのでしょう。最近の保育者を取り巻く社会環境を踏まえ、園長先生に求められる園づくりの観点を重田博正先生にうかがいました。

Interview

はじめに ● 園長先生に知っていただきたいこと

「支え合う」園づくりが 保育者の負担を軽くする

「保育者」という仕事は ストレスを内面に抱えやすい

保育者の健康の問題と言えばかつては頸肩腕障害*が主流でしたが、最近では心のストレスの問題が中心になっています。それは、保育者を取り巻く環境が確実に変化しているからです。保育が長時間になり、保護者のニーズは多様化、さらに特別な支援を必要とする子どもが増える一方で、非正規雇用者が増加するなど、園長先生が保育者として活躍していた時代とは園の状況は大きく変わっています。そのような中で、ストレス耐性が低い人から心の健康を崩し

てしまっているのです。

このようにお話しすると「ストレスに弱いのは、本人の問題」とお考えになるかたもいらっしゃるかもしれませんが、確かに同じストレスに対して「打たれ強い人、弱い人」がいるのは事実です。しかし、個人が対応できないほどストレスレベルが高くなる状況は、やはり組織として取り組まなければならない問題です。いろいろな個性の人がいきいきと働ける職場風土は、園の強みになると認識して、リーダーシップを発揮していただきたいと思っています。

保育者は、子どもが好きで日々働



重田博正先生

しげた・ひろまさ

◎大阪社会医学研究所 主任研究員
専門は労働科学。さまざまな労働現場の健康管理について調査・研究を行う。著書に「保育士のメンタルヘルス」(かもがわ出版)など。

が進んでも労働意欲が低下しにくく、疲れても無理がきく傾向にあります。それだけに、「労働意欲の低

下」が起きたときには心の健康を大きく崩していることもあります。園長先生には「子どもが好きな保育者であるからこそ、心の健康を損なう恐れは誰にもある」という視点をもっていただければと思います。

保育観の共有が 「支え合い力」を強くする

では、保育者の心の負担を少しでも軽減するために、園長先生にはどのようなことができるのでしょうか。

実は、園の運営のあり方、職場集団の雰囲気はストレスの度合いと密接に関係していることがわかっています(右図参照)。

特に重要なことは保育観の共有です。保育を通して目指すものを共有できていれば、日々の仕事の中で自分が喜びと感じたことを仲間にも一緒に喜んでもらえ、自分を含めた保育者が園の中で支え合っていることを実感できるからです。

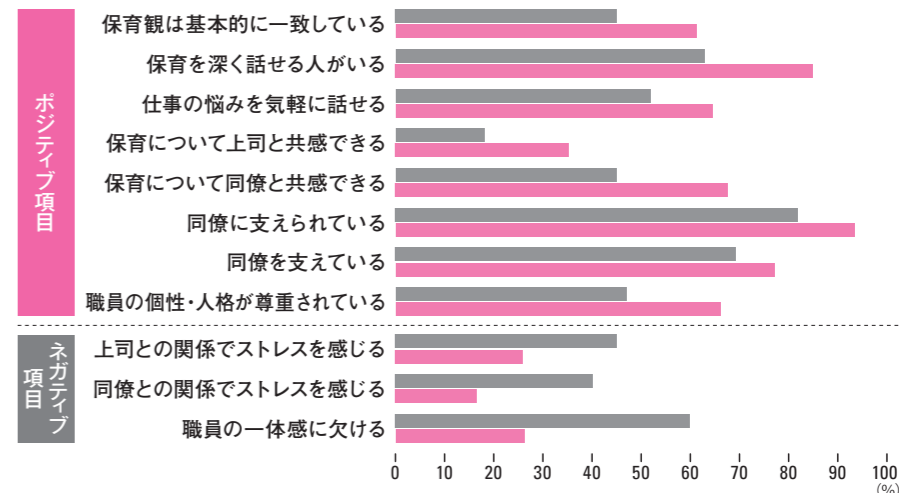
心の負担が大きくなっているときは、保育観の相違が原因になっていることが多く見られます。保育観の共有は保育者の人間関係の質を決める重要な要素になっていると言えます。

そこで園長先生に心がけていただきたいことは、園内で保育について語り合い、保育観を確かめ合う機会をつくることです。会議では保育内容についての議論にできるだけ時間をあて、さらに行事の後や年度末の「まとめ」を重視するといった過程で、保育観の共有が徐々に進みます。子どもの行動をどう見るか、

心の健康度が高い保育集団は、保育を通じて共感し、支え合っている

職場のストレス度別職場集団

■メンタル症状の得点が高い職場(心の健康度が低い) ■メンタル症状の得点が高い職場(心の健康度が高い)



※A市職員労働組合保育所支部健康プロジェクト「保育所職員のストレスアンケート」(2007)。A市15園のうち、メンタル症状に関する質問の平均得点が「高い」5カ所と「低い」5カ所を比較。

保育者の経験などによって判断が分かれるときも、違いを認めながら話し合うことで園全体の経験がさらに豊かになります。

「支え合う」園の土壌として 労働負担の軽減が大切

園長先生に知っておいていただきたいのは、ストレス対策としてはまず労働負担の軽減が非常に有効であるということです。ストレス要因の中心は労働負担の大きさであり、心理的・時間的ゆとりがないと、「支え合い」の基盤となる共感的人間関係が難しいからです。

これはある特別支援学校の事例ですが、行事の内容や回数などを削り、それまで教員が取れなかった休憩を毎日30分必ず確保するなど、教育内容や時間割を見直したことで、1カ月以上の休業者がゼロになったばかりか、パニックを起こす子どもが減り、校内での子どものケ

ガが激減しました。先生の労働負担が軽減され、心に余裕をもつことが、結果的に子どもにより影響を与えるという例だと思います。

私は、子どもを見る目、保護者を見る目、そして同僚を見る目はひとつであってほしいと思います。もしもストレスを抱えた同僚を見る目が厳しくなっているとしたら、それは忙しさが仲間を見る目をゆがめたのであり、そのままではいつしか子どもや保護者を見る目も厳しくなってしまうかもしれません。保育者の心の健康は何より子どもたちのため、保育の質向上のためという、言わば園全体を見渡した園長先生のリーダーシップが大切だと考えます。



次ページにチェックシートを掲載しています。ぜひ活用ください。

*頸肩腕障害とは、首(頸部)から肩・腕・背部などにかけての痛み・異常感覚(しびれ感など)などの症状を指します。

「支え合い」のある園をつくるための「チェックシート」

◎深く悩まずに直感でお答えください。
◎コピーして指導的な立場にある先生がたと一緒に活用していただくことをおすすめします。
◎リーダー研修などにもぜひご活用ください。

カテゴリー	チェック内容	自己評価	
労働負担の軽減	① 労働負担を軽減するために仕事のプロセスなどを見直しているか	<input type="checkbox"/> よくする <input type="checkbox"/> たまにする	<input type="checkbox"/> あまりしない <input type="checkbox"/> まったくしない
保育観の共有	② 園長と保育者、保育者同士が子どもの育ちについて話し合う場面や環境があるか	<input type="checkbox"/> よくある <input type="checkbox"/> たまにある	<input type="checkbox"/> あまりない <input type="checkbox"/> まったくない
	③ 「こんな子どもに育てたい」という保育で目指すものを和やかな雰囲気の中や雑談の中で共有しているか	<input type="checkbox"/> よくする <input type="checkbox"/> たまにする	<input type="checkbox"/> あまりしない <input type="checkbox"/> まったくしない
	④ 保育者それぞれの個性や多様性を認めながら話し合っているか	<input type="checkbox"/> よくする <input type="checkbox"/> たまにする	<input type="checkbox"/> あまりしない <input type="checkbox"/> まったくしない
信頼関係の構築	⑤ 保育者に笑顔が見られるか	<input type="checkbox"/> よくある <input type="checkbox"/> たまにある	<input type="checkbox"/> あまりない <input type="checkbox"/> まったくない
	⑥ 保育者の家庭の事情や体調など、個人的な配慮をしているか	<input type="checkbox"/> よくする <input type="checkbox"/> たまにする	<input type="checkbox"/> あまりしない <input type="checkbox"/> まったくしない
	⑦ 保育者がうれしいことを報告してくれるか	<input type="checkbox"/> よくある <input type="checkbox"/> たまにある	<input type="checkbox"/> あまりない <input type="checkbox"/> まったくない

●上記のチェック結果を踏まえ、自園のよい点(強み)と改善したいこと(弱み)の傾向をご記入ください

●今後、「支え合い」のある園づくりをするために取り組みたい具体的な行動をご記入ください

※このチェックシートは、本誌18ページにご登場いただいた重田先生のお話をもとに編集部が整理したものです。

個別サポート編

心のケアを必要とする保育者を園全体で支えるには？

実際にストレスなどで心の健康を崩し、ケアを必要とする保育者にどのように向き合っていけばよいのでしょうか。特に若い保育者を想定して、園長先生の心構えを臨床心理士の永田陽子先生にうかがいます。

Interview

はじめに ● 園長先生に知っていただきたいこと

園長先生のやさしいまなざしがストレスに向き合う力を育む

他者との関係が希薄な社会で若い保育者は育ってきた

園長先生の中には、「自分たちは同じ仕事を元気にやってきたのに、最近の若い保育者は、なぜ心の健康を損ねてしまうのだろうか？」と不思議に思っているかたもいらっしゃると思います。

まずご理解いただきたいことは、園長先生ご自身が若手だった頃と若い保育者を取り巻く今の社会状況が、さまざまな面で異なっているということです。保育者に限らず、最近の若い世代の人たちは、ゲームやインターネットが普及した中、自然の中で異年齢の友だちと遊び込んだり、自分の内面に向き合ったりする時間が少なくなっています。そのため人との関係づくりに苦労することもあり、ストレス耐性も低下していることが指摘されています。

まして、最近は子育てに悩む保護者のさまざまな不安や悩みへの対応

も必要なことから、保育者は家庭との関係づくりにも苦労しています。そうした中で、保育者が心の健康を崩してしまうのは、決して個人の問題ではなく、今の若い人たちに共通する、いわば社会全体の問題だと言えます。

できることを認めて仕事を通した成長を待つ

保育者がストレスに向き合う力を身につけていくために、園長先生にできることは何でしょうか。私はまず、「この世に完璧な人などはいない」ということを念頭に、保育者を見守っていくことが大切だと考えています。

「資格を必要とする専門職に就いたのだから、仕事はできて当然」という視点で保育者の行動を見ると、出来ないところ、不足しているところばかりが目についてしまいがちです。しかし、保育の仕事は、仕事の



永田陽子先生

ながた・ようこ

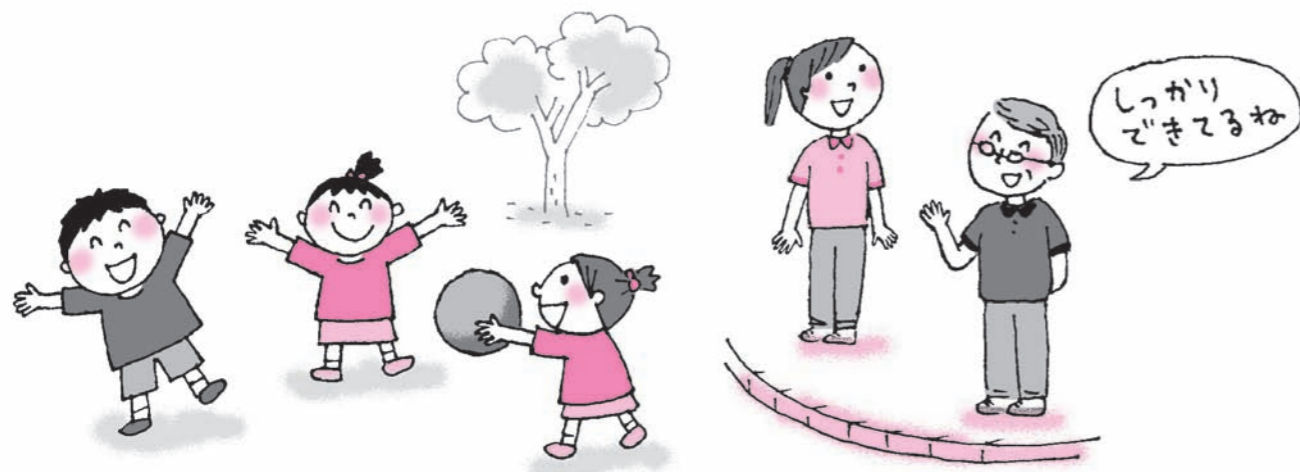
◎臨床心理士。東京都北区育ち愛ほっと館(子ども家庭支援センター)専門相談員。NPO法人子ども家庭リソースセンター理事。著書に「人育ち唄 らくらく子育て・子育て支援」(エイデル研究所)、「人とかかわりで「気になる」子」(ひとなる書房/共著)など。保育所への巡回相談による支援も行っている。

中でさまざまな失敗を重ねて学ぶものだと、園長先生もご存じだと思います。経験の少ない若手保育者が悩んだり、迷ったりすることは実は当たり前前のことで、そういう視点に立てば、「失敗もあるけれど、ここはちゃんとできている」と認められる

ようになるのではないのでしょうか。
「がんばろう」「成長しよう」と思えると、人は十分に力を発揮できますし、いつか必ず成長するものです。園長先生はじめベテランの先生

がたには「がんばろう」と思っている若手に不足している点を指摘すること以上に、「ここがしっかりできているね」と成長を認めていただければと思います。そうして、自己肯定感を大切にしながら、子どもと接するのと同じように、保育者の育ちをじっくりと信じて待つ、そんな環境をつくっていただきたいと思います。

定感を大切にしながら、子どもと接するのと同じように、保育者の育ちをじっくりと信じて待つ、そんな環境をつくっていただきたいと思います。



Q & A

保育者の心のケアに関する疑問に、永田先生がお答えします。

Q 保育者の心の問題に予兆やサインはあるの？

A 元気がなく、遅刻するなど行動面の変化に注意

異動や新規採用で新しい園に入ったとき、多くの人は慣れるまで数カ月はかかります。その間に、園に慣れて、発言が増え、表情がやわらいできているなら安心ですが、元気がなくなったり、遅刻したり、また言葉数が少なくなったり、身づくろいに気を配らなくなったりと、行動面で変化が出たら注意が必要です。また、子どもへの接し方が不必要に厳しくなることもあるので、そうした変化にも注目するとよいでしょう。

Q 予兆やサインを見つけた後はどうすればいいの？

A 本音を語りやすい間口の広い問いかけを

「なんだか元気がないな」と思っても、「大丈夫？」「悩みはあるの？」などイエス・ノーで答えられるような聞き方だと、なかなか本音は聞けません。むしろ「最近どう？」など間口が広い質問のほうが「なかなかお話しができない保護者のかたがいて…」などと本音を語りやすいものです。もちろん、答えたくないときは「特に何も」と、話が終わってしまうでしょう。でもそれは「今は話したくない」というその人の本音です。焦って聞き出そうとせず、その場は「そう」と受け止めて、また見守りながら別の機会に聞いてみましょう。

Q 仕事がうまくいかずに悩んでいる若手に声をかける際のポイントは？

A 「話したいときに聴く」という姿勢を見せる

状況も聞かぬうちに「仕事だから悩むのは当たり前」と言いたくなることはありませんか？ 自分としては「失敗してもいい」と言ったつもりなのに、相手にとっては「仕事の悩みは、自分ひとりで解決しなさい」と突き放されたように聞こえることがあります。「私であれば一緒に考えるから、話したくになったら声をかけて」とさえ言えば、ひとりで抱え込まなくて済むことがわかり、話したくなったときに自分の意思で相談することができるでしょう。時には、園長先生が若い頃に悩んだ経験などを話せば気が楽になることもあります。

Q 明らかに元気がなくなってきた保育者への対応は？

A アドバイスよりもまずは話をよく聴くこと

人は話をして、心を軽くしてからでないと、アドバイスを受け入れにくいときがあります。相手の状況を知るためにも、まず話を聴き、批判せずに受け止めましょう。そのうえで、どうすれば本人が楽になるかを考え、「こんな方法もある」と例示し、判断は本人に任せます。医療機関の受診は本人に任せるのが基本ですが、睡眠など当たり前でできていたことができなくなることが多いので、「眠れないままだとつらいから、眠れるようにかかりつけの病院でもいいから、相談してみたら」と勧めるなどすると足を運びやすくなるようです。

保育者の心のケアのポイント

- 1 心の健康を崩してしまうのは、若い人共通の社会全体の問題。成長を認めるまなざしで見守る。
- 2 悩みを抱えている若手には、「あなたが話したいときにはいつでも聴く」という姿勢を示す。
- 3 心の問題の克服には年単位の時間が必要。わずかな改善であっても喜び、自己肯定感をじっくりと高める。



Q 休職した保育者への対応は？

A わずかな改善を焦ることなく認める

心の問題を乗り越えるには、年単位の時間が必要です。「何カ月も休んだのだからよくなっているはず」と考えるのは実態に合っていない。また、クラスが変わるなどして直接の問題が解消されても、すぐに心が元の状態にもどるわけではありません。「また失敗するのでは」と考える心のクセがついてしまっているからです。休職中の面談などでも、できるようになったことを認めて、自己肯定感を少しずつ高められるような配慮が必要です。わずかな改善でも、「よくなってきただね」と素直に伝えることが大切です。