

「みがき合い、支え合い、心豊かでたくましく生きる生徒」

< 8月の学校経営方針 >

【休養と準備】… タイムマネジメントのススメ！

毎日の忙しさに追われ、余裕のない状態になってしまえば、積極的な指導や支援どころではなくなってしまいます。周囲を気遣うためにも心にゆとりをつくりたいものです。夏季休業はそういった意味でもしっかりと心と身体をリフレッシュさせ、2学期に向かうエネルギーを蓄えるための大切な時期です。学校全体でタイムマネジメントやストレス解消等、メンタルヘルスへの意識を高めていきたいと思えます。

< タイムマネジメント > 「1週間を168時間（24時間×7日間）で考える！」

1週間のうち5日仕事で、残りの土・日もどちらかを部活動や研修、行事等のため出勤と考えるとこの週は全くゆとりのないものとなってしまいます。ところが、1週間を168時間で考えれば、働く時間が1日10時間としても1週間で70時間（本来は38時間45分、1カ月20日間勤務で一日4時間、月80時間の残業がデッドライン！）だとしても、残りまだ98時間あります。睡眠に56時間（8時間×7日間）、食事に14時間（2時間×7日間）を確保し、家事や入浴、通勤等に14時間を割り振ると残りは35時間（5時間×7日間）です。この35時間が自分の自由裁量の時間になります。この35時間をどう使うかを考えると結構工夫することができます。心の置き場所が多忙感を生み出します。夏季休業は休養が第一！

（1）4分メニュー

まとまった時間が取れないとなかなか何かをしようという気が起きてこない人は、ちょっとした時間を細切れに使う練習をすると余裕が生まれます。心理学的にその時間を設定すると4分間です。カップ麺の3分や区切りのいい5分ではなく、余り使われない4分間が意識に入りやすいのだそうです。その細切れの時間を自分の趣味やちょっとした仕事に充てようとする前向きな反応が余裕を生むのです。

（2）ストレス解消

ストレス解消法には3つの原則があります。しっかりとしたストレス解消法を知らないと逆にストレスをためてしまうことになりかねません。場所も考えず大声を出し、近所から「うるさい！」とクレームを入られたり、お酒を飲み過ぎて体を壊したりするようなものです。そこで次の3つを意識して、ストレス解消に努め、「心のゆとり」をつくりましょう！

- ①「全体性の回復」…同じところだけ使っていると固い金属も疲労し、壊れてしまいます。そこで、頭を使ったら身体を動かす、眼を酷使したらアイマッサージをし、目を閉じてクラシック音楽を聴く、というようにどこかに偏らないやり方を考え、「ゆったりする時間をつくる」ということです。
- ②「カタルシス」…「たまっているものをはき出す」ことです。場所を考えて、大きな声を出したり、泣いたり、笑ったり、衝動買いをしたり、大騒ぎをするようなことです。一人カラオケや新聞紙を思いっきりびりびり破くっていうのもストレス解消になります。
- ④「非日常性」…同じことをしているとマンネリ化するので、「毎日の生活と違う体験をする」ことによりストレスを発散する方法です。旅行をしたり、誰もいないところで過ごしたり、趣味の世界に没頭したりすることです。

ストレスをあまり感じない人もいますが、確実に蓄積していくものです。計画的な休みによる全体性の回復やカタルシス、非日常性は、2学期からの日常業務に対するモチベーションアップにもなります。部活指導でも「休むことも大切な練習」と指導されている先生も少なくありません。企業によっては、サーバーをシャットダウンさせて確実に定時退勤を推し進めているところもあります。それによりチーム内で声をかけ合って確実に退勤時間までに仕事を終わらせるようにフォローし合うようになったそうです。本校でも週に1日（水曜日）は「定時退勤日」を設定し、5時には全員が退勤できるようにしたいと思います。