（５）学校事務部会

会　長　　山﨑　理奈（竹島小）
副会長　　西　　裕子（中村中）
事務局　　西　　裕子（中村中）

１．研究主題　「誰もが安心安全な職場を目指して」

２．研究経過

実施年月日	研究のあらまし	会場	備考
令和７年 ５月 ７日(火)	四万十市教育研究会　組織総会 内容：役員選出・研究主題決定・年間計画	中村中学校	21 名参加
令和７年 ８月 21 日(木)	四万十市教育研究会　夏季研修会 内容：「大人同士のコミュニケーション ～セルフメンタルケアやハラスメント対応も含めて～」 講師　高知県スクールカウンセラー　小松　宏暢　氏	中村小学校	19 名参加

３．今年度の取組

高知県教育委員会事務局 人権教育・児童生徒課の小松宏暢スクールカウンセラーを講師に招き、「大人同士のコミュニケーション ～セルフメンタルケアやハラスメント対応も含めて～」と題して講話をしていただいた。

〇<u>コミュニケーション</u>

【相手の話に耳を傾けること】と【自分の考えを明確に伝えること】のバランスが重要

他者との協力なしでは生きていけない、幸福を得るためには他者の存在が不可欠。

→コミュニケーションが必要

言葉だけじゃなく、表情や姿勢、目線、声のトーン、身振り、話し方にも気を配ることがポイント

相手の心や気持ちを汲んで接する。

〇<u>自己理解</u>

自分で自分自身を理解すること。

人間が生きがいを感じながら元気に生きていくために必要。

自己理解がモチベーションに影響してくる

〇<u>エゴグラム・チェック</u>

自己理解のひとつ。５つのタイプそれぞれに良い点・悪い点がある。バランスが大事。

その時の、気持ちや感情でも結果は違ってくる。

色々なきっかけで自分がどのような人間が理解できたらモチベーションにつながる。

〇<u>アンガーマネジメント</u>

「怒り」をコントロールすることは人生において必須だと言う考え方。

パワハラ予防にも活用されている。

「怒らないこと」を目指すのではない。

怒る必要のないことには怒らなくてすむようにあることを目指す。

〇<u>メンタルケア</u>

ストレッサー…なんらかの刺激によって生じた「心や身体の状態」のこと。

有害か無害かでストレスになる。

ストレスに対して、自分自身で予防や対処していくことが「メンタルケア」

〇まとめ

・「得意・不得意」、「上手・下手」ではなく、一人ひとりに応じた関わりの重要性。
・自己理解は他者との関わり、メンタルケア双方に必要不可欠である。
・「他者が」ではなく「自分自身に」応じた方法で行う。
・「できていない」ではなく「(当たり前に) できている」「できた」にも注目する。
・セルフケアを中心に「何かあったときに頼れる関係づくり」を念頭におく。

主観的自己理解・客観的自己理解に加え「アンガーマネジメント」を身につけることで、相手に配慮しつつ、適切に自己主張ができるコミュニケーションが可能に！

〇参加者からの意見・感想

・人間が生きていくうえで欠かせない他者とのコミュニケーションについて、5つの人間関係づくりのポイントの1つである自己理解において、実際にエゴグラムの作成や自分がアンガーマネジメントのどのタイプに当てはまるかを知ることができ、自己理解をするとともに知識を深めることができた。学校の中で孤立してしまいがちな事務職員にとって、情報共有や孤立しないためにもコミュニケーションは必須なので、とても実りある時間だった。
・感情のコントロールも「理解」から始まるのだと改めて感じました。喜怒哀楽愛憎、どれも人間としては必要な感情だけれど、社会においては適度にコントロールが必要であることを意識し、組織の不祥事防止策についても「感情のコントロール」を足掛かりに組織を安定させることができないか探っていきたい。
・コミュニケーションをとるうえで自己理解がいかに重要かを知ることができた。また、エゴグラムなどを通して自分自身の特徴を客観的に見ることができ、職場だけでなくあらゆる場面で活かせそうな内容を勉強することができた。
・仕事を行っていくうえでうれしいことや納得がいかないことが生じてしまうことがあると思うが、そんな時は感情的にならず心を落ち着かせることが大切であることを学びました。仕事を行っていくことは大切であるが無理せず心を休ませながら働いていこうと思いました。
・組織力向上や自己のモチベーションを上げるためにも自己理解することが大切だということを知り、改めて自分自身を振り返ってみようと思いました。ネガティブ思考に陥っていたので研修を受け、少しモチベーションを上げることができてよかったです。セルフケアをしながら頼れる関係づくりができるようにしていきたいと思いました。

４．今年度の成果と課題

今回の研修では、スクールカウンセラーの視点による、対人関係の基盤となる「自己理解」と「感情コントロール」について深く学ぶ機会となった。

事務職員にとって、円滑なコミュニケーションは職場の安心感や不祥事防止にもつながる大切な専門スキルであると再認識した。セルフケアの習慣を身につけ、モチベーションを高められたことは大きな成果である。今後は学んだ「心の余裕」を日々の業務に活かし、より良い職場環境づくりにつなげていきたいと考える。