校長のつぶやき　第８８号「感情労働」

2023年9月２５日（月）

今日はいつもと趣向を変え、「教職員のメンタルヘルス」についてお聞きしたお話の備忘録です。

労働には「肉体労働」「感情労働」「頭脳労働」があり、教職員や保育、福祉、医療に携わる人は「対人援助職」と言われ、**感情労働を中心**とする職だそうです。

感情労働とは「仕事をする上で感情のコントロールをする必要がある仕事」「仕事を適切に進めるために、必要な感情状態を作り出す、あるいはそう見えるようにふるまうことが求められる仕事」ともいえるそうです。

この仕事のよさは「やりがい」や「生きがい」を感じやすく、ワークがライフのエネルギー源にもなるところで、逆にこの仕事の難しさは仕事とプライベートの境目がなくなりやすく、ワークがライフを侵食することがあるということでした。また、感情の抑制や、適切な感情を作り出すことに大きなエネルギーが必要で、徐々に疲弊した状態が蓄積し、限度を超えた時に機能不全に陥るとのことでした。

なるほどと納得することばかりで、やりがいを大切にしながら、ストレスをためないような職場づくりを進めなきゃいけないということを肝に銘じました。

先生方と子供たちが共に元気でないと学校での豊かな教育活動は実現できません。学校と保護者と地域が一体となって、小榊小学校の豊かな教育の実現に取り組んでまいりたいと思います。