

かけがえのないあなただから

「10分でできる不祥事予防研修」
校内倫理委員会や職員会議のはじめ等にご活用ください。

一生懸命だからこそ、忍び寄る落とし穴…

まもなく、夏休みが始まります。その前のラストスパートの御指導お疲れ様です。
ただ、一生懸命なあまり、「こうしなきゃ」「こうさせなきゃ」「こうあらねば」という気持ちが強くなりすぎると、体罰や不適切な指導につながってしまう可能性があります。焦って思わぬトラブルを引き起こしてしまう前に、職場全体で声を掛け合い、支え合っていきたいものです。

心の健康も
とっても大事！



私が体験した、最近の失敗、イラっときた出来事、互いに紹介してみませんか？

仕事の多さ
事務作業・行事
対応の増加など



生徒への不安や
うまくいかない
もどかしさ



自分への否定感
「ちゃんとできていない」
「自分はダメだ」



ストレスを
ため込む前
に、自分の職
場では、どん
な取り組みが
できますか？

またやってしまった…
後悔・自己嫌悪
悪循環に…



時間の余裕がない
授業準備・生徒指導・
保護者対応…



保護者や周囲からの
プレッシャー・要求



焦り・疲れ・イライラ
ストレスがあふれ出す

お互いのアンガーマ
ネジメント術を紹介し合
って、怒りとの付き合い
方をレベルアップ！！

体罰・
不適切な指導

- ・叩く、蹴る
- ・怒鳴る、脅す
- ・人格を否定する言葉
- ・長時間の説教 など

子どもへの影響

- ・心の傷、恐怖
- ・自己肯定感の低下
- ・学校がなくなる
- ・信頼関係の崩壊 など



「びよん吉先生の ためになるつぶやきノート (7月)」

ビバ夏休み！研修や部活等もあるかもしれないが、ほっと一息。頑張った自分の心と体をリフレッシュしよう。夏季特休と年休をうまく活用して、自分の時間や家族との時間を充実させたいものだ。私はうさぎ温泉で、人参ビューフェ（食べ放題）でも楽しもうかなあ。
遠出の際には、速度違反や一時停止違反等の交通違反に要注意。慣れない道ではいつも以上に慎重に。気をつけろ！熊やタヌキも突然飛び出すぞ？！
疲れる前に早めの休憩。居眠りしないように道の駅やサービスエリアでご当地アイスを食べるのが私のおすすめ。
休み明け、日焼けして一段と成長した子どもたちに会うのが楽しみだ！

※「びよん吉先生」は近くの学校に勤務する架空のうさぎの先生です。学年主任で仲間思い。ダイエット検討中・・・。