

# AETC通信

Akashi Educational Training Center

発行：あかし教育研修センター  
明石市相生町2丁目5番15号  
TEL (078) 918-5815  
(内線：7010-2312・2313)  
研修 ver. 2021年6月14日号



過去の通信  
を見ることが  
できます

## 教育課題特別講座開催

実践的指導力の向上を目的に、今日的な教育課題に対応した研修を「教育課題特別講座」として実施しています。

今年度の第1回目は、5月20日(木)スクールカウンセラーで臨床心理士の中村経子さんに「コロナ禍における教職員のメンタルヘルス」についてお話しいただきました。



中村 経子 さん  
(なかむら のりこ)

## コミュニケーションの際には・・・



コロナ禍の学校現場で、教職員の心のケアをどのようにしたらよいか具体例を挙げ、次のように教えていただきました。

◎今、学校は、コロナ禍で生じる「選択疲れ」「決定疲れ」により、教職員が疲弊している。

◎世代間ギャップもあり、ストレスはどんどん蓄積している。

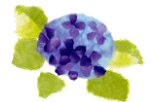
◎学校現場では、教職員同士のコミュニケーションが、さらに重要になる。

◎やり取りする際には、相手に伝わるよう「PREP法」を使い、論理的に短く伝えるとよい。

P(Point)結論 → R(Reason)理由 → E(Example)具体例 → P(Point)結論

◎疲れている相手には「PIUSテクニック」(下図)を使って言葉かけすることが大切である。

◎日常の中で、自分の心を癒やしてくれた人や出来事を、あえて思い返したり人に語ったりすると前向きな気持ちになることができる。



中村先生のお話から「PREP法」や「PIUSテクニック」を普段の生活で、意識的に使ってみたいと思いました。たくさんの先生方がコミュニケーション能力をより高め、周りの事を気遣い元気な職場にしていきたいと思います。

## 受講者より



◎伝える工夫を意識するとともに、双方向のやりとりができるような言葉や表情を意図的に使いたい。

◎日頃からしっかりとIメッセージを安心して出せる職場の雰囲気づくりに努めたい。

◎職員のメンタルヘルスの管理について、様々な視点が得られたので、管理職として職員への言葉かけに生かしていきたい。

## 言葉のかけ方「PIUSテクニック」

### P 肯定的な表現 (Positive)

問題を責めるよりも本人のよいところから切り出す

### I I(アイ)メッセージ (I message)

「わたしは～と思う(考える)」と自分の気持ちを伝える

### U 理解を示す (Understanding)

「クッション言葉」で相手を理解していることを示す

### S 分け合う (Share) +短く (Short)

悩みや負担を分け合う問いかけ 一度の発言は短い方がよい