

## 日本語教師のメンタルヘルスを考える —より良い仕事のために自己のストレスを見直し心を守る—

話題提供者：宮森孝史（臨床心理士）

久野由宇子（東海大学）・黒崎亜美（ラボ日本語研修所）・鈴木秀明（目白大学）

### 1. 本企画の趣旨

本セッションの趣旨は、私たち日本語教師が自分自身のメンタルヘルスを顧みることである。私たちはより良い実践のため自分を追い込み、日々時間に追われつつ様々な課題に取り組んでいる。また、学習者を支援する立場でありながら、煩雑な業務、労働環境の問題等からストレスを受け、メンタルヘルスに不調をきたすことも少なくない。しかしながら、これまでこの問題を正面から取り上げる機会はあまりなかった。そこで、より良く仕事を続けるために自身のストレスを見直すという趣旨の企画を試みることにした。そのような場で最も必要なのは、単に対処法の知識を得ることではなく、ストレスを言葉にして意識化し、共感できる相手と語り合うことであると考えた。

セッションでは、小グループで経験の語り合いを繰り返し、互いの傾聴と共感によって各自の気づきを促し、自己内省を深めていくことにした。その過程でストレスを客観的にとらえ視点の変化が起きることを目指すが、あくまでも各自の心の問題であるので、全体としての帰着点は求めず、各自の自己内省にゆだねることとした。

本企画では、長年、精神科臨床等の現場で臨床心理士として心理相談に携わってきた、東海大学の宮森孝史氏を話題提供者として迎えた。同氏には、話題提供後もセッションの見守り、支援、コメントをお願いした。

### 2. セッションの様子

セッションはフォーラム1日目の午後に行われたが、定員ちょうどの40名の参加があり、関心の高さが窺われた。セッション前半は先着順に4名ずつ10グループで、後半は希望するテーマにより2~6名ずつ9グループに分かれて行った。小グループ活動の合間に数回、全体での内容紹介と宮森氏からのコメントおよび質疑を挿入し、グループの外の話から得られた気づきが刺激となって次の話し合いが深まるようにした。各段階の活動の様子を流れに従って紹介する。

#### 2-1. 趣旨説明

コーディネーターより、本企画の趣旨に加えて、「傾聴を優先して話しやすい雰囲気を作る」、「この場で話されたことに対する守秘義務を守る」という参加ルールを説明した。

#### 2-2. 話題提供

宮森氏より、本セッションタイトルと同じテーマで、対人援助職の疲れやすさ、疲れのサインと気づきの重要性、自分を振り返る方法、燃え尽きの状態、仕事や対象者との適度な距離の重要性、自分の悩み方のタイプを知る必要性という内容の話題提供が行われた。

#### 2-3. 語り合いⅠ—ストレスの要因分析

簡単な自己紹介の後、話題提供についての感想を呼び水に、今ストレスを感じていることを出し合った。どのグループも和やかな雰囲気のもと、約30分間話し合いが続いた。

#### 2-4. キーワードのポスター化と掲示

グループごとに、語り合いⅠの中で出てきたキーワードを「やる気のない学生」「時間に追われる」のような短い言葉で付箋に書き、模造紙上にまとめて簡単なポスターを作成した。ポスターは壁に掲示し、休憩時間に自由に見て回った。

#### 2-5. グループの再編成

キーワードに従って、「組織1」「組織2」「上司」「同僚」「学生」「時間」「理想と現実のギャップ」「待遇・将来への不安」「仕事の質と量」の9グループを作り、参加者の希望に基づいて、グループを再編成した。

#### 2-6. 語り合いⅡ—キーワード別のグループ討論

自己紹介の後、自己のストレスについて客観性を高めるため、まず、参加者各自に、「私は【対象】について、ストレスを感じています。特に【詳しい対象】にストレスを感じています。これについて私は【感情】と思っています。」という文を考えてもらった。これを新しくグループになった人に伝え、互いに質問し合うことによって、語り合いを深めていった。約30分の話し合いの後、グループの代表者が出た話を全体に伝えて宮森氏のコメントを受け、時間までグループでの語り合いを継続してセッションを終了した。各自の自己内省を重視し全体としての帰着点を求めないという趣旨に従って、あえてまとめは行わなかった。どのグループも最後まで、興味深く親身に互いの話を聞き合う姿が見られた。

### 3. 日本語教師のストレス要因

語り合いの内容から、日本語教師の外的・内的なストレス要因が窺えた。外的要因としては、日本語教師という専門職に対する社会的認知度の低さ、機関の求める採算性と教育の質の両立の困難、部門の存続や自身の立場の維持に労力を奪われる実情、学習者の質の変容、非正規雇用ゆえの生活の不安定さや将来に対する不安などが見られた。一方、内的要因としては、日本語教師の多くが持つ真面目さや熱心さが、働きすぎ、ひいては不調の原因となる「過剰適応」と隣り合わせであること、日本語そのものが仕事と結びついているため私生活でも「これは授業で使える」のような想起が頻繁に起こり、心を休められないことなどがあった。

宮森氏からは、「即効的な対処法はなくとも、そのような自身の傾向を自覚しておくことには意味がある。また、自身の疲れを客観的にチェックし、意識的に休む、病的な疲労を自覚したら専門的な相談機関にかかる等の対処をする必要がある。」とのコメントがあった。

### 4. おわりに

本セッションでは、私たち自身のメンタルヘルスに焦点を当て、日本語教育外の専門家と協働するという二つの試みを行った。セッション終了時に実施した参加者アンケートの回答が、このような場が設けられたこと、臨床心理士が話題提供者・支援者であったことの2点に集約されたことから、一定の意義があったと思われる。セッションの中で宮森氏は「人を支えるためには自分の支えを作っておかなければならない」と強調した。個人レベルでの心構えのみならず、専門職集団としてまたこのような場の設定が必要となる可能性もある。その際、この記録がなんらかの役に立つことを願っている。

(文責：久野由宇子)