

## 香山リカさん [精神科医]

精神科医と大学教授の2つの顔を持ち、現代人のメンタルヘルスをテーマにした著書も多い香山リカさん。最近、離職・休職される先生が増え、教員の間でもメンタルヘルスは大きな問題になっていることから、心の健康を保つヒントを伺ってみました。



### 守ってあげたいと思わせる先生

小学校で一番印象に残っているのは、4年生の時の担任の先生です。まだ教師になられてまもない若い女性の先生で、とても線が細く、保護者や他の先生方から「お嬢さん先生」と言われるような先生でした。

例えば、授業は全員がわかったと言わないと次に進まないため、他のクラスよりもかなり進み方が遅かったし、クラスの子どもたちがワッと騒いでもうと収拾できないなど、子供心にも少し頼りなさを感じました。

でも、次第に、逆に私たちが先生を守ってあげなければいけないという雰囲気になり、クラスに一体感が生まれていったような気がします。

また、授業で丁寧に教えてもまだわからない子がいると、先生の方が困ってしまわれることもありました。そんな時は、クラスのテキパキした子が「じゃあ、私が教えてあげる」と助け船を出していました。もちろん実際にはいろいろ問題もあったと思いますが、先生の頼りなさが子どもたちの自主性を育てていた面はあると思います。

みんなが先生のことを大好きで、学年の途中で先生が産休に入られた時には、先生がいない間、自分たちが頑張らなければと、さらに結束が強くなりました。

確かに、勉強の教え方がすごく上手なわけでもなければ、器用に仕事ができるわけでもなかったでしょう。でも、先生は本当に裏表がない純粋な人で、悲

しい時は一緒に泣き、楽しい時は一緒に笑ってくださいました。優しさも教えられました。本当に思い出に残る先生でした。

大人から見て“いい”先生が、子どもから見て必ずしも“いい”先生とは限らないのだと思います。

### 先生が完璧である必要はない

最近は「こうでなければ」とか「頑張らなければ」という風潮があります。そのため、「先生」と呼ばれる人は特に、何でもできないといけないという意識を持たれる方もいるかと思っています。

業務量も以前より増え、周りからの要求も大きくなる中、しっかりした立派な人でなければ、とさらに自分で自分にプレッシャーをかけてしまっている方もいます。

でも、先生も人間です。苦手なことがあるのは当然なのだから、ときには「ちょっと苦手なんだよね」と言ってみてもいいのではないのでしょうか。

小学生の時、歌が苦手な先生がいましたが、子どもたちは、先生にも弱点があることを知って喜んでいたような気がします。子供心に先生に親近感を覚えたのも、今になれば、楽しい思い出のひとつです。

また、自分の思い描く理想像の通りにいかず、ストレスをためていく方もいます。もちろん目標を立てて全部こなせばいいけれど、できない自分を、もっと寛大に受け止めることも大事だと思います。

理想通りにいかないことは、挫折や

敗北ではありません。むしろ子どもから見れば個性やチャームポイント、人間らしさとして映っている場合もあります。

何でも全部自分でやろうと無理をしないで、ときには周りの人を頼ってみてください。

また、子どもたちに役割を持たせ、協力してもらうのもいいでしょう。そうすることで、教育的な効果も期待できると思います。

### プライベートの充実が大切

もうひとつ、学校の先生は職業柄、常にその立場を完全に忘れるわけにはいきませんが、これはとてもストレスの高まることです。

だから、意識的に“先生モード”をはずして、趣味でも、家族や友達と過ごすのもいいから、一人の人間に戻る時間を作ることが大切です。といっても、高尚な趣味を持って言うわけではありません。私は猫や犬と遊んだり、DVDを見たりと、だらだらと時間を過ごすのが好きです。要はしっかり休養をとり、心身に余裕を持たせることが大切です。

子どもたちの気質は昔も今も基本的に変わらないと思います。ただ、情報の多い今の子には、素直に未来を信じられない複雑さを感じます。

だからこそ、身近な大人である先生方にはプライベートを充実させ、子どもたちに生き生きとした姿を見せ、大人になることに期待を持たせる存在になっていただきたいと思います。

### PROFILE

かやま・リカ ● 1960年北海道生まれ。東京医科大学卒業。学生時代より雑誌等に寄稿。その後も臨床経験を生かして、新聞・雑誌で社会批評・文化批評・書評などを手がけ、現代人の“心の病”について洞察を続けている。また、精神科医のかたわら、立教大学現代心理学部映像身体学科教授を務めている。著書は『うつつです』というその前に』（PHP研究所）、『私のはのんびり生きてきた』（扶桑社）、『＜不安な時代＞の精神病理』（講談社）ほか、多数。

先生も人間。苦手なことがあって当然だと、自分を寛大に受け止めよう。