

## ○ 事前アンケートにご協力いただき、ありがとうございました ○

校種や規模、職場の状況に応じて参考とするポイントは異なりますが、いくつかご紹介します。

### ♪ コミュニケーションにおいて、日頃から工夫していること ♪

#### 声かけ

- ♪ ツッコミどころを見つけて声をかける。週に1度は全員と何かしらの言葉を交わす。
- ♪ その日職場に居る全ての人と、直接声を交わす。例え「おはようございます」の一言だけだったとしても…。
- ♪ あいさつ（朝や帰りなど、天気とか）だけでも、全職員に1日1回は声かけできるよう心がけている。
- ♪ 朝の出勤時の挨拶、しっかりと、皆の顔を見てする。
- ♪ 朝、（出勤簿を押しにみえるタイミングで）職員一人一人に挨拶の声を掛けたり、一声かけたりする。
- ♪ 毎日、あいさつは欠かさず行うことや、退勤時も一言「失礼します」等、最低限のことはきちんとする。
- ♪ 挨拶はもちろん、何かしてもらった時にはお礼、自分がミスをしてしまった時にはきちんと謝罪する。
- ♪ 職員一人一人に必要なに応じて声をかける。
- ♪ 探しものをしたり、困っていそうな方には声をかける。
- ♪ すれちがう時にも「お疲れ様です」と声かけをする。
- ♪ 元気がないなーと思った人に声をかける。
- ♪ 先に挨拶の声を出す。
- ♪ 朝・帰りのあいさつは気持ち良く行う。
- ♪ 「おはようございます」「お疲れ様です」等、普段から挨拶をして、お互いに話しやすい雰囲気を作る。
- ♪ あいさつや話しかける時は、元気な声で。
- ♪ どんなに小さなことでも「ありがとう」と伝える。
- ♪ 「今日の服は素敵ですね。」とか「今度のヘアスタイル、よくお似合いですね。」とか、「書類を早く出してくださってありがとう。」とか、良いところに目を配って声をかけるように心がけている。
- ♪ 職員の動きを観察して、話すタイミングを見計らう。



#### 共有する

- ♪ 失敗談など雑談をして、小さなことでも話せるような関係を作る。
- ♪ 相手の興味のあること、趣味などを知る。（話の糸口に）
- ♪ 行事などには積極的に参加し、「教員だから」「事務職員だから」という垣根をできるだけ無くすようにしている。
- ♪ 部活動や行事等でなるべく準備手伝いを行い、実際に現場に行く。
- ♪ 休み時間は職員室の自分の席に座り、休憩を兼ねているんな先生と話す。（事務スペースにこもらないようにする）
- ♪ 手伝えることは、積極的に手伝う。（プリント印刷とかホチキス留めとか）

- ♪ 会話に混ざれるときは積極的に混ざり、状況の把握に努めている。
- ♪ 子ども（児童）と話したことを、先生に伝える。児童の顔と名前を覚える。
- ♪ 同じ年代の職員・気を許せる職員に愚痴を言ったり、聞いたりする。

#### 仕事を進める上で、工夫していること…

- ♪ 忙しい先生方の仕事のペースを考えて、相手に合わせた接し方をしている。（仕事中に話しかけるのではなく、書き置きをして、時間のある時に対応してもらう等）
- ♪ 職員の打ち合わせで全体に連絡する場合、行事を見て、職員に心理的な余裕の無い時は避ける。
- ♪ 先生方の考え方もふまえつつ、理解してもらえようように会話する。
- ♪ 呼びかける時など、ちょっとした時でもなるべく相手の名前を呼ぶ、添える。
- ♪ 学校に1人しか事務職員はいないので、全職員に公平・公正に接することになっている。そのことにより、全職員から信頼されると思っている。
- ♪ 自分の言いたいことは、（なかなか言えないけど）できる限り言うように心がける。（少しは相手の気持ちも考えながら）
- ♪ 相手が年下でも丁寧な言葉遣いをするよう心がけている。
- ♪ 否定的な要素のある話については、管理職を通すか、立ち会ってもらう。
- ♪ 決して押圧的な態度を取らず、いたって普通に接する。
- ♪ 書類関係はなるべく直接話し掛けて手渡しする。
- ♪ 細かい話をするときなどは、口頭だけでなくメモを作るようにしている。
- ♪ 行事等の申込・紹介などは口頭だけで済ませて、取扱いの軽重をつけている（つもり）。
- ♪ 相手の顔を見て話すこと。言いにくいことほど、付箋やメモではなく直接話すようにしている。
- ♪ 相手の目を見て話す。相手の話に耳を傾ける。
- ♪ 個別に連絡する場合、個人情報が含まれているかどうかで、連絡のしかたに注意する。（別室で伝えるなど…）
- ♪ 貼り紙（色画用紙の切れ端などを利用して）などで事務連絡をする。視覚に訴えたいメッセージや、しばらく注意を促したいことなど。
- ♪ マイナスな感情を持ってても、表情に出さないようにする。
- ♪ 事務からのアプローチ方法を、人によって変えている。ひとつ言ったら動ける、そばについて細かく言うなど、タイプはそれぞれのため。
- ♪ 忙しくても、忙しい感じを出さないよう気を付けている（職員が話しかけやすいように）
- ♪ 結論から言う。演繹法にならないように。（相手によって使い分けることもある）
- ♪ 声をかけられた時は、手を止めて、相手の顔を見、笑顔で話す。
- ♪ 話しをひとつひとつゆっくりと聞く。なるべく口角を上げて。
- ♪ 相手の状況などを考えて話す。
- ♪ 「こう言ったら相手は怒るだろうな」ということを、できるだけ具体的にイメージしてから話す。
- ♪ 話しかけてもらいやすい雰囲気醸し出す。口角を上げ、笑顔でいる。（できないときは無理をしない。）

#### モットー

- ♪ 一歩進んだ仕事をするにより、人の負担を減らすように努力している。（親切を行動で表すようにしている）
- ♪ 人の厚意は素直に受け止める。

## ☆自分自身のケアについて、気を付けていること・工夫していること☆

### 動く

- ☆散歩する。
- ☆体を動かす時間を作る。（仕事や家庭の事を考えない時間）
- ☆仕事ばかりにならないように、毎週、運動をして気分転換している。
- ☆夕飯前にプールへ行き、運動する。
- ☆ヨガやランニングなど、体を動かして気持ちを上向きに持っていく。
- ☆心と身体のストレッチを心がけている。
- ☆体調管理、朝の運動、寝る前の運動をする。
- ☆デスクワークでこった首や肩や腰をほぐすため、バランスボールを活用している。

### 寝る

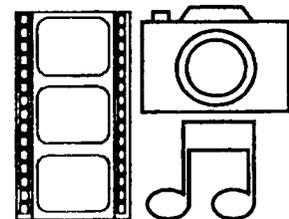
- ☆睡眠時間をしっかりとる。
- ☆夜更かしをしない。（最低でも日付が変わる前に床に就く。）翌日、これだけでまるで気分が違う。
- ☆無理を感じたら早目に休む。（睡眠を優先する）
- ☆早寝早起きを心がけている。
- ☆生活リズムを乱さないよう、できるだけ休日も平日とあまり変わらない時刻に起床する。

### 食べる・飲む

- ☆朝食を抜かない。必ず果物や生の野菜ジュースを欠かさない。
- ☆酢を飲む。（疲れをとるため）
- ☆ハーブティーを飲む。
- ☆おいしいものを食べる。

### 日頃から…

- ☆風邪をひかないように。（家に帰っての手洗い・うがい）
- ☆定期的にひとりになる時間を設けている。（ひとりカフェ・ひとりマンガ喫茶・ひとりカラオケなど。）
- ☆1日のうちで少しでもひとりの時間を作って、今日のこと・明日のこと・自分のこと・周りの人のこと・仕事のことを考える時間を持つようにしている。
- ☆適度に休息を取り、お茶を飲んだり、ストレッチをしている。
- ☆好きな音楽を聴く。
- ☆週に1回はスーパー銭湯でリラックスする。
- ☆仕事以外の時間、親しい人と会う時間を大切にする。
- ☆会話をすることで発散する。
- ☆1日の終わりに、家族とだらだらおしゃべりをする。
- ☆香りのあるもの（入浴剤やハーブティーなど）で気分転換する。
- ☆笑うことで発散。
- ☆自室の大掃除、模様替えを定期的に行い、気分をリセットする。
- ☆月に一度、映画館へ行く。



**楽しみに向かって…**

- ☆週末に楽しい予定を入れて、あと〇日で遊べる。あと〇日…と考えて、仕事を乗り切る。
- ☆1か月、2か月先に、旅行や趣味の会などのお楽しみを予定して、モチベーションの維持につとめる。

**オン・オフの切り替え**

- ☆休みの日は、趣味に没頭してストレスを発散させている。
- ☆長期休暇や連休は旅行に出かけて、仕事から完全に離れる。
- ☆仕事は絶対家に持ち込まず、休日出勤も絶対しない。休みは自分の趣味に没頭し、リフレッシュする。そうしてオンとオフの切り替えを明確にする。
- ☆仕事が終わったら、早く帰って気分転換をする。

**のんびりする**

- ☆家でゆっくりする時間を作る。アロマでいやされる。
- ☆ポーっとする時間を作る。
- ☆休日は適度に予定も入れるが、ゆっくりする時間も作る。
- ☆土日のどちらかはのんびりする（できるだけどちらかだけに予定を入れる）
- ☆少しの時間でも身体を横にし、リラックス。
- ☆自分の時間を作る。（喫茶店で雑誌を見たり、ポーっとしたり）

**仕事との兼ね合い**

- ☆信頼できる職場や同期、先輩方に相談などする。
- ☆朝、校門に立ち、子ども達に挨拶をする。（気が晴れる）
- ☆まず学校を出る時間を決めて、残業をあてにしない。
- ☆仕事が終わったら帰る。ダラダラと残らない。（自分が早く帰るのは気が引けて、無理に遅くまで学校にいた時期もあったが、ストレスにつながってしまった。早く帰ることで家事ができたり、運動ができたりと、平日も有効に時間を使えているような気がする。）
- ☆職場を出たら、仕事のことは完全に忘れるようにする。
- ☆趣味の時間は、仕事の忙しい時も、がんばって確保する。

**考え方**

- ☆あまりに細かい事を考えすぎない。
- ☆ついつい自分を責めがちなので、あまり自分を攻撃しないように、“人に甘く、自分にはもっと甘く”を心がけている。使う人を選ぶと思うが（笑）そうすることで、人の悪いことも結構許せるようになった。
- ☆その日のうちに気分転換して、忘れるように努力する。
- ☆「がんばったな」と思ったら、自分自身にたっぷりごほうび。  
\*甘いものを食べる。 \*美容院やマッサージなどで気持ち良く…
- ☆しばらく考えても答えの出ないことを、無理して（自分を）納得させたりしない。
- ☆気分が落ち始めたら危険信号と捉え、どん底に落ちてしまう前に逃げる。できるなら、休暇を取ったりして、職場から離れる。
- ☆ダメな日は何をやってもダメなので、諦めておとなしくする。無理をしない。
- ☆最終的には「なんとかなるでしょ。」が合言葉。