



# 「命を愛しむ養護教諭の仕事」<sup>おみ隆生 著</sup>

養護教諭の仕事に求められる身体と健康の技法

技法としての「手当て」には医療的処方と同時に癒しの効果がある

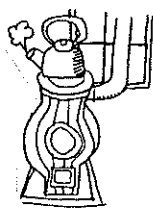
子どもとの関わりの中でも、手で触れるという行為はきわめて多いと思います。ちよつとした傷で泣き叫ぶ幼児に、母親が傷口を簡単に手当てして、「痛い、痛い、飛んで行け」と一言いうだけで恐怖心がなくなり、また自然治癒力も促されて笑顔を取り戻し、治ってしまうということはよくあることです。保健室にケガや体調不良（頭痛・腹痛など）で駆け込んでくる子どもの場合でも、当初は泣きそうな心配顔で来室しますが、その部位を手でさすってあげたり撫でてあげたり、手当てをすれば元気に教室に戻っていきます。宮城の養護教諭だった松谷三喜子さんは、そうした実践的体験を「先生の手は魔法の手／＼からだにふれて心にふれる」というタイトルで報告されています（『保健室』No.135・2008年）。ここでは、その概要と事例について紹介させていただきます。

長い養護教諭生活のなかで私がずっと大切にしてきたことは、子どもの声をしっかりと聴きとることです。特に小学生は、自分のことを言葉で表現することがなかなか難しいのです。「痛い」とか「具合が悪い」ということで、心の救いを求める子もいます。子どもたちの来室理由は、「おなか痛い」「頭が痛い」「気持ちが悪い」という訴えがほとんどです。そのようなときにこそ、子ども自身が自分のからだや心に起こっている現象、つまり快・不快などの変化を見つめる機会になつてほしいと願ってきました。

そのために、子どもの声（訴えの中身）をしつかり聞き取ること、からだにふれることで痛みを共有しながら、子どもと一緒によくなることを考えてきました。熱のある子どもには、心臓の鼓動が速くなっていることを伝えたり、喘息で呼吸が苦しくなった子には、ヒューヒューという呼吸音を聴診器で聞かせたりして、いつもと違う自分を実感させたいと思ってきました。子どもたちは、ゆつくりと話を聞いてもらいながら、おなかや背中、肩など、不快なところに手を当ててもらい、撫でてもらったただけでも、痛みが消え、からだに楽になるようです。低学年の子が保健室でもらったことを、担任の先生にこう話したそうです。「松谷先生の手は、魔法の手みたいだよ。お腹が痛いのが治っちゃった」と言っていたと聞き、嬉しくなりました。

松谷さんは、職員室にいる時はできるだけ教員仲間と保健室での子どもの様子を意識的に話をできるようにしているようです。そして、この手当てのことに関わっては「子どもたちは、自分のこと分かってほしいというメッセージを、からだの痛みで示すことが多いんです。保健室では痛いとこをさわってあげながら話を聞いていくと、本音が出ることもあるのよ。先生方もスキンシップしてあげてね」と話し、担任の仕事にも広げていっています。

（事例は次号に載せま〜）

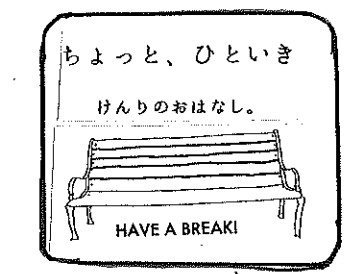


お元気ですか。  
あけましておめでとう  
ございます。大晦日  
お正月と、にぎやかで  
さらそう一杯の日も  
いいけれど、疲れま  
したね。ようやく日  
常生活がもどってやれ  
やれというところです。

「一月 往ぬる  
二月 逃げる  
三月 去る」

と言われるように、3学期はあという間に過ぎます。風邪インフルエザにかからないように気をつけてお過ごしください。子どもたちをよろしく。

折々のことば 鷲田 清一 1316  
彼らがわたしの言うことがわからないのはわかることじゃないのはわかってほしいから。  
ジュンパ・ラビリ



## 自分のための時間ありますか？

- 最近、友人と会ってますか？
- 家族といっしょに話してますか？
- 趣味の時間はありますか？
- 最近どんな映画をみましたか？
- 新聞や本を読んでいますか？
- ゆっくり料理や食事していますか？
- 気持ちや身体のリフレッシュはできていますか？

## ワークライフバランスを考えよう

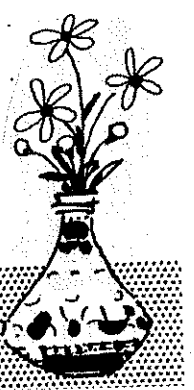
- 理由もなく休むのは悪いこと？ “元気に働き続けるために休む”は世界ではあたり前！
- 知っていますか？ 有給休暇の理由を告げる必要はありません。
- 「休んだら迷惑をかけてしまう」と思わされてしまう働き方、みんなを変えていきませんか？

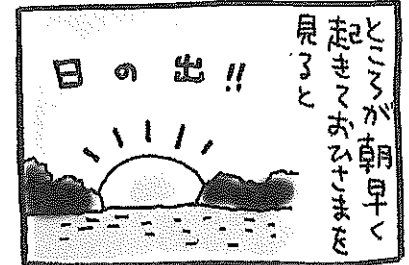
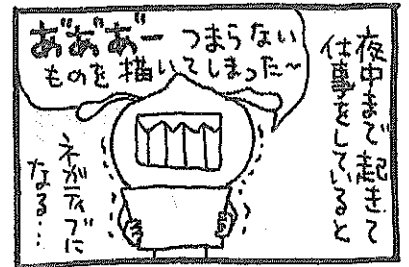


土岐満子先生のお隣は小学校です。「りんご園の葉が飛んで迷惑かな」とブロック塀を建てようと思いましたが、ブロック塀はブロックバレーを植えたとのこと。実が熟すると小学生が休み時間に食べにくるそうです。校長先生からは「子どもたちがごちそうになっています」とお礼の言葉があるそうです。「この校がじやまです」とか「切ってください」とかは一切なく。いい学校なんだろうなと思いました。子どもたちは幸せですね。先生方もきっと、そうでしょうね。

文責 阿部陽子 スマイルサポート(017-722-3749)

困ったとき、もっと知りたいときは「県教組女性部 017-734-7279」へ





上大岡トX 幻冬

# キッパリ

●気持ちから、変えてみる!

いつの頃からか、朝型になりました。  
 学生の頃は建築学科だったので、課題の設計図や模型を深夜ラジオ番組「オールナイトニッポン」を聞きながら、夜通し描いたり作ったりしてました。イラストの仕事についてからも、夜中に絵を描くことが多かったんです。完全夜型。低血圧、低体温、冷え性、肩こり、

腰痛、便秘、水虫。不健康そのものだった私。

ところが2年くらい前から、夜がたらくてたまらない。試しに夜はとっとと寝て朝起きて仕事をしてみました。そしたら意外にいい！朝のほうが集中できるし、カラダの具合も全然そっちのほうが調子がいいんです。

もうひとつ気がついたことは、朝早く起きて朝日を浴びると、ネガティブなことは考えないんですね。

朝日のパワーはスゴイ。前の日にイヤなことがあってへこんでいても、朝日を浴びると「何とかなりそう」って思えちゃうんです。「早起きは三文の徳」と昔からのコトバがあるけど、全くそのとおり。

朝、まだ夜が明けきらないうちにふとんから出て、コーヒーをたて、メールチェックしたり、ちよっと仕事をする。そうするとこのあと家族が起きてきて家事に突入しても、アイドリング状態なのでその後またすぐ仕事にささっと頭が戻るのです。そして午前中で勝負に挑む！会社勤めの人にはぜひ早めに出社して、人のいないオフィスで濃密な時間を体験してみてください。

一日が長くなる。



## かくみろの 小言・大言

その594

