



ごあいさつ

保育士部会 部会長 木次 則枝（出雲市保育協議会 さとがた保育園）

令和5・6年度の島根県保育協議会保育士部会
部会長という大役を務めさせていただくことになりました。市郡から代表で出ておられる委員さんと共に精一杯取り組んでまいりますので、どうぞよろしくをお願いいたします。

今年度も保育士の質の向上を目指した研修や保育研究大会が予定されています。子ども達のより良い育ちのために「今、私達ができることは何か」と、会員の皆さんと探りながら進めていきたいと考えております。

また、保育士部会機関紙『てつなぎ』では、島根の子ども達のかわいい写真やつぶやきも紹介していきます。見ているだけでほっこりする姿から「子どもってかわいいなあ」「子ども達のつぶやきは心が和むね」「やっぱり保育が好きだわ」と、共感していただけると嬉しいです。

さて、私達保育士は毎日子ども達の笑顔に癒されながら、命を預かる大事な仕事をしています。

どの保育園でも、笑顔あふれ生き生きと生活する子ども達を育てていきたいと、「安全・安心・安定」の3つの「安」を保障した環境づくりを心がけ、それぞれの特色を生かした保育の内容を展開しておられることと思います。先輩保育士が培って来られた「保育で大切なこと」「地域の大切な自然と文化」も次世代へしっかりと受け継ぎ保育の根っこを張っていききたいところです。

さらに最近では、保護者支援も保育士の大きな役割となってきました。側にいるだけで心がホッとする「安らぎ」的存在になれるよう、互いに研鑽を重ねていき、島根の保育士が手を取り合ってたくさんの方の笑顔を発信していきましょう。

●保育士部会メンバー紹介●

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 浜 田 ● 宮本 ゆかり (れんげ保育園) | 雲 南 ● 部 田 真知子 (布勢保育所亀高分園) |
| 江 津 ● 永井 佐記子 (認定こども園 うさぎ山こども園) | 大 田 ● 馬 庭 美由樹 (大田保育園) |
| 邑 智 ● 片 桐 博美 (いわみ西保育所) | 松 江 ● 清 水 由紀子 (城西幼保園) |
| 益 田 ● 俵 麗 (吉田こども園) | 出 雲 ● 木 次 則枝 (さとがた保育園) |
| かのあし ● 遠藤 美和 (六日市保育所) | |

ご案内

「第64回 島根県保育研究大会」について

【開催期日】令和5年10月28日(土)

【開催地】益田市 【会場】島根県芸術文化センター グラントワ

テーマ:すべての人が子どもと子育てにかかわりを持つ社会の実現をめざして

〔講演〕玉川大学教育学部 教授 大豆生田 啓友氏

〔全体講評者〕島根大学 理事 / 副学長 肥後 功一氏

子どもたちが大好きな保育士さん 心も体も元気に!

～保育士のメンタルヘルスに寄り添って～



今、仕事や職業生活に強い不安・悩み・ストレスを感じている方の割合が60%と言われています。子どもの命を預かる保育士も専門職として求められるものが大きくなり、知らない間にストレスがたまってしまっている…なんてこともあるかと思えます。

いつもメンタルヘルスを良好に保ち続けることはとても難しいことですよね。

そこで、今回は子どもたちや保護者の方と向き合う私たち保育士の心と体のバランスに着目してみたいと思います。

ストレスとは?

ストレスとは、刺激に対する反応で、自分を奮い立たせてくれたり、勇気づけてくれたり、元気にしてくれたりする「良いストレス」と、自分の体や心が苦しくなったり、やる気をなくしたりする「悪いストレス」があります。悪いストレス状態を続けていると、病気を引き起こすこともあります。

やってみよう!セルフケア

ステップ
1

自分のストレスサインを知ろう

ストレスがたまると体や心、行動に変化が現れてきます。自分はどのような反応が多く生じるか、まずは自分チェックをしてみましょう。

- ◆身体的反応：動悸、食欲不振、発熱、頭痛、胃腸障害(嘔吐・下痢・腹痛など) 取れない疲労感、めまい、しびれ、睡眠障害
- ◆心理的反応：不安、イライラ、落ち込み、緊張、怒り、孤独・疎外感、無気力 集中力・思考力の低下 判断・決断力の低下
- ◆行動的反応：けんか、訳もないのに泣く、引きこもる、過食・拒食、怒りの爆発



ステップ
2

自分の今に合った ケアをしましょう

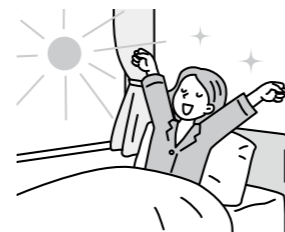
誰かに勧められたからとか、みんながやっているからではなく、今の自分が心穏やかに過ごせるストレス解消法を見つけましょう。

ストレスと上手に付き合う心がけ

十分な睡眠・休養・適度な運動
バランスの取れた食事を心掛け、
自分の体に向き合きましょう。

ストレスへの向き合い方は人それぞれです。
肩の力を抜いて、自分に合った
心のほぐし方を見つけましょう。

- 運動する ●音楽を聴く ●アロマ ●落ち着く場所を見つける など



相談できる人を見つけましょう

悩みを人に「話す」ことは
自分の気持ちを「放す」ことになります。
人に気持ちを打ち明けることで楽になることもあります。
日頃から、気軽に話せる人を増やしておきましょう。



職場で取り組むメンタルヘルス



「ストレス発散!」と、何かを実行したからと言ってすぐに改善されることは少ないかと思えます。

職場全体でもメンタルヘルスの理解を深め、悩みを相談でき、誰もが話しやすい職場づくりを心がけましょう。保育を語り合うように自分の身の回りのことを言葉にしてみてもどうでしょうか。意図的に「余談時間」を作る取り組みもおすすです! 変わりゆく季節や生活の一コマなどを声に出すことで会話のきっかけになり、

その人の好みを知ることができます。「昨日ね…」と、何か話したいことがある様子なら「どうした?」と言葉を繋げてみましょう。良いことでも悩み事でもなんでも聞く姿勢をお互いに持ちましょう。

ココを
チェック!!

▼厚生労働省のホームページです。参考にしてください。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp>

- 5分でできる職場のストレスセルフチェック ●疲労蓄積度セルフチェック

HOT

みんなの声を見て! 聞いて!

ホッと



「せんせえ〜たんぽこのふう〜あった!」
と見つけた綿毛は1本だけ。みんなで
一緒にふう〜することにしました。

「ふう〜!」

おもしろ
つぶやき

ごちそう作りに夢中のなかよし3人組
「パンケーキ作ろう…」
「いいね!」
「たまごに、牛乳に、コラーゲンもたっぷり!」
…先生も食べたいなあ〜

子どもの
つぶやき

Aちゃん「今日ね、〇〇先生の夢みるね!」
保育士「うれしい♡
じゃあ、夢の中であそぼうね」
Aちゃん「うん!」



「ウォーこんな道ははじめてだー」
「でも…がんばらないといけないとき
はがんばるんだ!!」
こうつぶやき、自分に喝をいれなが
ら頂上を目指す彼でした。



畑の活動をしました。
保育士「幼虫が出てきたよ」
Dちゃん「この幼虫、筋トレしとるね」
よく見ると、幼虫の動きがまるで腹筋
をしているみたいでした。



赤ちゃんどーこだ?
みんな、かわいいでしょ♡



子どもの
つぶやき

2歳児のMちゃん
給食にサバの竜田揚げができました。
一口食べたMちゃんは血合いを見て
「あっ、チョコレートが入ってる!」
茶色くなった部分がチョコレートに見えたようです。



子どもの
つぶやき

ブルーベリー狩りに出かけた先で…
「ここが〇〇(自分)のお家だったら、ずっとブルー
ベリーのおうちでいいなあ」
…ブルーベリー大好きだもんね☆



おもしろ
つぶやき

Aちゃん「〇〇先生、かわいい!」
保育者A「じゃあ私は?」
Aちゃん「かわいい!」
保育者A「かわいい!をいただきました」
保育者B「じゃあ私は?」
Aちゃん「かつこいい!!」
保育者B「えっ!?!」
何が基準なんだろう?

わたしたち
泥の中をお散歩中の
ワニです



おもしろ
つぶやき

保育士「今日もむし暑いね」
Dちゃん「じゃあ、むしよけスプレーしたらいいね」
その虫じゃないんだけどな〜(笑)



雨上がりの園庭で
わあ〜い、
バチャバチャ気持ちいい