



No. 1

## ミニチュア作り

**Sさん** 小学校・校長・経験年数 33年

春なら入学式やお花見、秋なら運動会や紅葉など、季節を感じる風景や行事を、自宅にあるものや廃材、百円ショップやカプセルトイなどを使って、ジオラマだったりミニチュアだったり、場面に合わせて作っています。私自身、動物が好きなこともあり、場面に応じて犬や猫など、子どもたちの関心を引く置物にもこだわっています。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

作り始めたのは教職員になって2校目の4～5年目頃からだだと思います。週末に作るため、一つの作品を作るのに1ヶ月ほどかかります。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

きっかけは、季節感を取り入れようと、何かに簡単な作り物を学級に置いたときでした。子どもたちが作り物に集まって眺めたり触ったりしながら楽しそうに会話をしている姿がありました。学校は、環境も行事も季節の移

り変わりを感じられる場所です。日本の四季の美しさや学校ならではの四季を感じる行事を楽しみにしてほしい、大切にしてほしいと思い、作り始めました。子どもたちはもちろん、作り物のおかげで先生方や来校者が立ち止まり、そこに会話が生まれるため、「これは良いコミュニケーションツールだ」と思い、週末のリフレッシュタイムとして作り物を続けています。

**その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。**

作ったことで子どもたちはもちろん、みなさんが嬉しそうに見ていらっしゃるのを眺めるのが私の密かな楽しみです。「次は何を作る

の?」と催促されると、期待以上のものを作りたくなり、燃えます。

**あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。**

決して器用ではないのですが、「器用」な人だと思われるようで「ラッキー」と思っています。瞳をキラキラさせながら「私も作ってみたい」と興味をもってくれる子どももいるので、私の作り物をきっかけにして子どもたちが、自分のよさや好きな物、好きなことを始める一つの機会になったらよいなと思っています。

**仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。**

「趣味で無理をしない」ことは心がけています。ですので、一つ作るのに時間がかかります。でも、完成が見えてくると、つい時間を忘れてしまうこともあります。

**今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。**

現在、結構リアルな小物がカプセルトイで販売されています。「作り物に使うから」という理由を口実に、カプセルトイ機巡りをしてみたいです。

**これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。**

子どもたちの成長を見守り支えることにやりがいを感じるのが私たち教職員の仕事です。でも、同じくらい大切なのは、「自分自身の人生を楽しむこと」だと思います。毎日同じ学級の子もたちに、同じように授業をし、同じように1日は流れていきますが、そんな中でもあの子は今日はいつも以上に賑やかだな、あの子は今日は元気がないぞなど、同じ子どもでもその日の様子は違います。学校も、今日は音楽発表会、今日は地域とのグラウンドゴルフ大会など、その日によって違います。同じように見えて、実は毎日違う。だから学校は面白いのです。子どもがいて、学校ならではの行事があって、他の企業にはないものが学校にはあります。しかし、時に生徒指導や保護者対応などうまくいかないこともあります。だからこそ意識して自分の時間、心を満たす時間が必要です。趣味や学び、家族や友人との時間、旅や運動…。それらは、自分の心を豊かにし、結果的に子どもたちへの関わりにも温かさや深みを与えることにつながると思います。

**仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。**

いつも学校のために全力で頑張っている先生方。自分時間を大切に、好きなことに没頭して、心も体もリフレッシュしてください！



## 社会人バスケットボール

**Iさん** 中学校・教諭・国語科・経験年数2年

社会人チームに所属し、週に2、3日夜間の練習、週末には中学校や高校にお邪魔して練習試合をしています。協会主催の大会やリーグ戦、3X3の大会にも出場しています。今年度は、沖縄での九州大会や、3X3西日本予選で香川、全国大会で神奈川など、様々なところに遠征をすることができました。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

週に2、3日。今年度、チームが新たに発足したので、今のチームでの練習は1年ほどです。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

小学3年生の頃、母の転勤に伴い転校した小学校に少年団があり、興味をもったことがきっかけです。父が経験者だったこともあり、バスケットボール一色の生活になりました。

**その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。**

高校時代、実家を出て3年間の寮生活をしながら部活動を続けたことが一番苦労したことだと思います。ただ、自分がやりたいことを突き詰めるために進学をしたので、後悔はありません。そのおかげもあり、高校では3年間で夏冬合わせて5回の全国大会に出場することができたことがいい思い出となっています。

あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。

何にも考えず、好きなことに没頭できる時間。社会人になっても同じ目標をもって一緒に取り組む仲間ができたのは、今までの苦しい時間を乗り越えてきたからだと思います。バスケットボールでつながった縁で、今もこうやって好きな競技を続けることができていることが、私にとって最大のプラスです。



仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。

自分のモチベーションをあげるためにも、大会や練習試合には積極的に参加することを心掛けています。自分が培った経験や技術は、部活動の指導をするにあたって生徒に還元できるものも多いと思っているので、何事も精一杯取り組むことは意識しています。オン・オフの切り替えがはっきりしている方なので、無理やり趣味の時間を作ったことはないです。

**今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。**

体育の免許を取得して、自分の幅を広げていきたいなと考えています。

**これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。**

私は、常に応援される人でいたいと思いながら競技を続けています。組織として成り立ってる以上、自分のせいで他の先生が迷惑を被ったり、生徒たちに不利益があったりと、「この人を応援できない」と思われた瞬間に、やりたいことはできなくなってしまうからです。自分のやりたいことを思う存分するためにも、周りの先生たちや生徒たちに対して、感謝をもって接することのできる教員になってください。応援しています。

**仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。**

県外の大会に参加するたびに、快く送り出し、応援してくださって本当にありがとうございます。先生方の応援でいつも頑張れています。今後もよろしくお願いいたします。



**Hさん** 小学校・教諭・6年生担任・経験年数17年

これまでにアジアやヨーロッパを中心に10カ国を訪れ、各地の世界遺産や歴史的な街並みに触れてきました。国ごとに異なる文化や価値観に出会うたびに、自分の視野が広がっていくのを感じます。中でも地中海に浮かぶマルタでは、語学留学を経験しました。現地の語学学校で学びながら多国籍の友人と交流し、英語だけで生活する日々は大きな挑戦でしたが、自信と行動力を育ててくれた大切な経験です。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

1年に1回、夏休みに10日間ほどいきます。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

海外に興味をもつようになったきっかけは、兄が韓国で仕事をしたことでした。慣れない言葉や文化の中で苦労しながらも、現地の人々と関わり、新しい価値観に触れていく姿を間近で見て、異文化の中で生きる大変さと同時に、その楽しさややりがいを知りました。自分も同じように世界を見てみたいと思い、海

## 海外旅行と語学留学

**あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。**

海外での経験は、私にとって自分を試す「挑戦の時間」です。言葉も文化も異なる環境に身を置くことで、不安や戸惑いと向き合いながら、少しずつできることを増やしてきました。うまく話せなかった自分が伝えようと努力する自分へと変わっていく。その過程は、いつもと違う自分に出会える大切な時間です。挑戦の先にある成長を実感できるからこそ、私はこれからも新しい世界へ踏み出していきたいと思います。

**仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。**

仕事と挑戦を両立するために心がけている

のは、時間を大切に使うことです。日々の業務に全力で向き合いながらも、目の前のことに追われ過ぎず、自分の成長につながる学びの時間を確保するよう意識しています。無理をし過ぎず、計画的に取り組むことを大切にしています。

**今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。**

今後挑戦したいことは、フィリピンへの語学留学です。昨年は1週間の短期留学でしたが、今年は2週間に期間を延ばし、より実践的に英語を使う時間を増やしたいと考えています。現地での生活や多国籍の仲間との交流を通して、自分の弱さとも向き合いながら、さらに一步成長したいです。挑戦する自分をこれからも大切にしていきたいと思います。

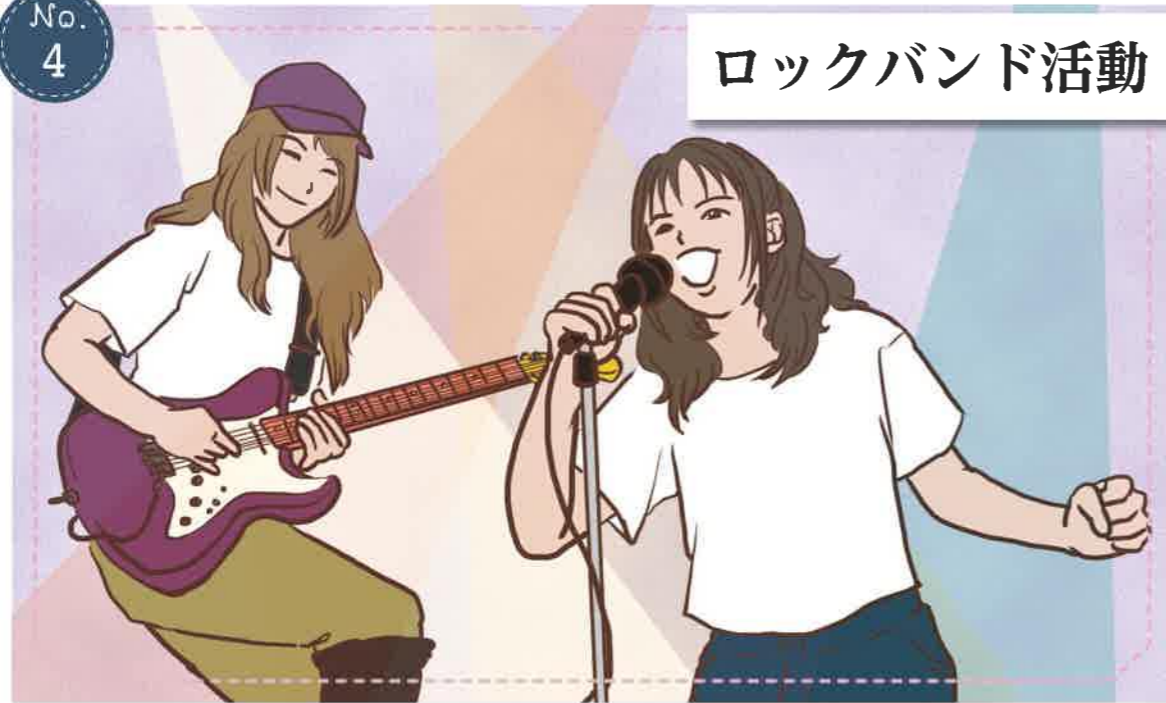
**これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。**

教職は忙しく責任も大きい仕事ですが、自分のやりたいことをあきらめることなく大事にしてほしいと思います。挑戦し続ける時間や、自分を広げる経験は、必ず子どもたちへの理解や指導に活きます。まずは自分の人生を楽しむこと。その姿こそが、子どもたちにとって何よりのメッセージになるのだと思います。

**仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。**

日々の仕事に追われる中で、私自身も迷いながら過ごしています。それでも、小さな挑戦を重ねる時間が、自分の心を少し前向きにしてくれました。大きなことではなくてもいいと思います。それぞれのペースで、自分が大切にしたい時間をもちながら歩いていたら素敵ですね。一緒に頑張っていきましょう。

ロックバンド活動



**Kさん** 小学校・教諭・5、6年 複式学級担任・経験年数 35年

大学時代所属していたロック同好会の先輩とユニット（2人組）を組み、県外も含め出演できそうな場所でライブ活動をしています。地域の祭りや学校行事にも機会を見つけて参加しています。今年は、さらにレディースバンドを結成し、コピーバンドのイベント参加に向けて練習をしています。

その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。

年に6回（2か月に1回）ライブ活動をしています。

練習はバンドメンバーが他県にいるため、週に1回（土曜日）にオンラインを使って行っています。

これまでの音楽活動は、子育ての時期等で控えめだった時期もあるので、初任校（鹿児島市）にてサークルに入り1年、3校目（離島）にて地域の方々と1年、5校目（鹿児島市）職員バンドにて1年です。息子が社会人になってからの6校目の現在は、定期的な活動を継続できる状態です。

その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。

島内の養護教諭から誘われて始めました。

その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。

学生時代の仲間と再び交流することができ、気持ちが若返りました。音楽活動を通じて職種の違いの仲間ができたり、いろいろな方の人生に触れたりすることができ視野も広がっています。自分たちの年代や曲調に合うライブ会場を捜していくうちに、県外のライブハウスイベントにも参加するようになり、いろいろな県にいる友人と再会する音楽旅にもなりました。

ライブのフライヤーを作るために苦手なパソコンでの作業（AI活用）にもチャレンジし、それが仕事にも活かされています。

あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。

自分と向き合う時間です。仲間とお互いの向上を披露し合うライブに向けて個人練習にも励んでいます。練習の成果をライブでお客様にも見てもらい笑顔が返ってきたり、「楽しかった」と声をかけてもらったりすることで元気をもらっています。音楽活動を継続するために体力をつけ、仕事もなるべく長く続けたいとモチベーションが上がります。

仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。

夏季休業・冬季休業をうまく活用して、次の学期の教材研究・時間割作成等、できる仕事をしています。会議資料等、前年度のものを参考にし、自分の係の仕事にも見通しをもって取り組むようにしています。日々は朝の時間に効率よく仕事をし、放課後は定時退庁を心がけ、睡眠も確保できる生活リズムに心がけています。

今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。

仲間と集える場所を確保したくて、小屋を作りました。野菜作りを学び、収穫した食材でのバーベキューや飲食・会話を楽める時間も作っていきたいと思います。

これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。

教員という仕事は、子どもたちの生活・将来に大きな影響を与えるやりがいのある仕事です。「世の中にはいろんな人がいて、いろんな生き方があって、人生はすばらしい」と思ってもらえるよう、身近な大人として自分の経験を語れると素敵だと思います。自分を支えてくれる学生時代の仲間・趣味を大切にしてください。

仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。

体力の衰えを感じたり、介護・家族のことで自分の時間を生み出すのが難しい時期です。自分へのちょっとしたご褒美を準備しながら日常が楽しくなるよう工夫していきましょう。



No. 5

# フラダンス

**Uさん** 小学校・養護教諭・経験年数7年

週に1回、島内のフラダンス教室に行きレッスンを受けています。月に2回程度イベントがあるので、出演します。野外でのイベントも多く、島の風や美しい海を感じながら踊ると、とても気持ちが良いです。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

週に1回のレッスンを、2年半ほど継続しています。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

同じ島に住んでいる養護教諭に誘ってもらい、始めました。

**その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。**

フラダンス教室の発表会で、海が見える野外で踊ったことが1番楽しかったです。振り返ると美しい海があって、夕陽が沈んでいく

空を見ながら、気持ちよく踊ることができました。たくさんの曲を覚えるのは大変ですが、メンバーと一緒に頑張っ覚えてたり、お茶をして休憩したりと、とても楽しくレッスンを受けています。

**あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。**

「〇〇先生」ではなく、「〇〇ちゃん」と呼ばれるので、先生ではない自分を受け入れてくれる、大切な居場所になっています。島では温かい人々とのつながりが、心の豊かさにつながっているように感じています。

**仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。**

家に帰ったら、できるだけ仕事のことは考えないようにしています。優先順位を決めて仕事をして、「明日でも大丈夫な仕事は、明日しよう」と考えて、早めに帰るようにしています。

**今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。**

鹿児島での大きな発表会を目標に、練習を頑張っています。島に住んでいる間に、たくさんの曲を覚えて、少しでも上手に踊れるようになったらいいなと思っています。



**これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。**

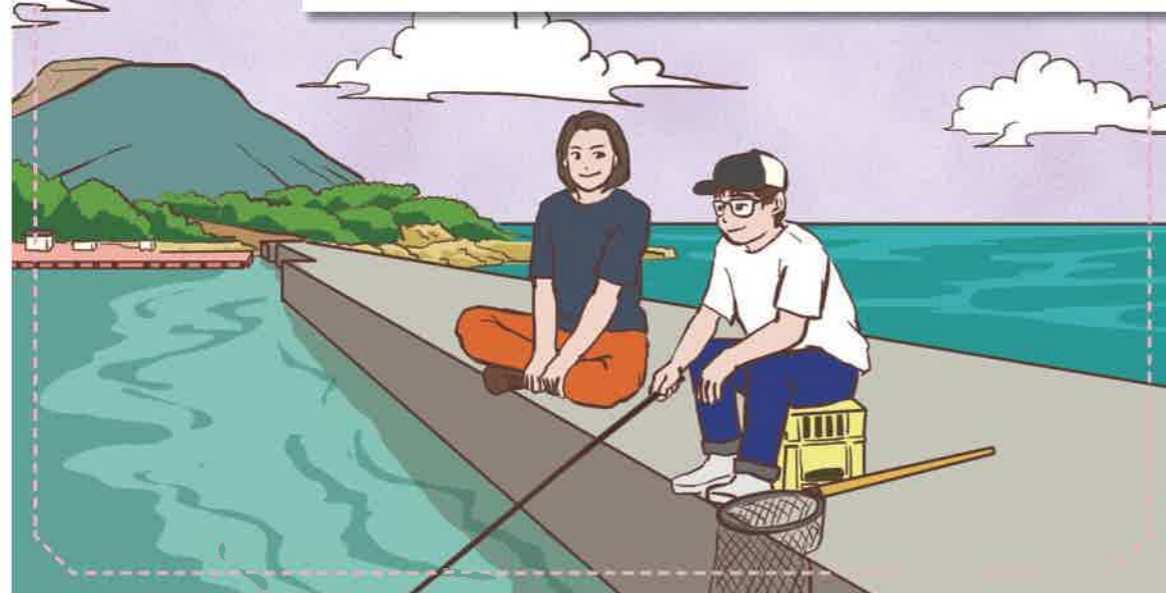
教員は異動が多い仕事ですが、行く先々で色々な楽しみを見つけると、楽しく働くことができると思います。勇気を出して地域のコミュニティに参加してみると、新たな趣味ができるかもしれません。

**仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。**

余暇を楽しみながら、健康に気を付けて、長く働いていきましょう。

No. 6

## 離島生活を思いっきり楽しむこと



**Sさん** 小学校・教諭・経験年数7年

現在三島村にある硫黄島に住んでいます。春には大名筍やつわが採れます。採れた食材を使って料理をします。1年を通して硫黄島では釣りができるので、捕れた魚をさばき、刺身やフライにして食べます。毎回考えながら料理をすることが楽しいです。また島の海はとてもきれいで最高です。夏は穴之浜や大浦港など、場所によって景色の違う場所で海水浴を楽しめます。寒い時期には、満天の星空の下、あたたかい紅茶を飲んだり焼き芋を食べたりしながら、ゆっくりとした時間を過ごすことで、心が癒やされます。季節に合わせた楽しみ方を考えることが楽しいです。

硫黄島はアフリカから伝わった打楽器ジャンベが有名です。島民の方が講師となり、週に1回ワークショップがあります。不定期でアフリカダンスのワークショップもあります。宝山ホールで島民の方と一緒にジャンベの演奏会も参加しました。あの情熱に溢れるジャンベの音色は最高のストレス発散方法です。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

週末の土日で何をしようか計画を立て、活動しています。四季折々の活動なので、何をするかは天気や気分で決定します。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

せっかくの離島勤務なのだから、この時間を楽しみたいと思い行動に移しました。また、家族の時間を作ることもでき、同じ思い出を共有したいと思い、息子たちと一緒に活動しています。

**その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。**

活動をすることで地元の方々とも仲良くなれました。特に婦人会の方々に島で採れる食材の美味しい食べ方を教えていただき、私自身も料

理のレパートリーが増えました。息子は釣りが好きになり、今では自分で魚をさばくことができます。辛いことは1つだけあります。私自身は釣りをしないのですが、息子を釣りに連れて行くために、休みの日に朝早起きをして、堤防に付き添うことです。しかし、堤防で見るときれいな朝日や魚を釣り上げて喜んでる息子の顔を見ると、「また連れて行ってあげよう」と思ってしまう。

**あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。**

思春期の息子たちとゆっくり話をして過ごす時間は、この環境だからこそできたのではないかと思います。また、私自身も料理のレパートリーが増え、大自然の中でゆっくりと過ごす時間が心を癒やしてくれて、ストレスなく過ごすことができました。

**仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。**

ストレス発散です。同僚の先生と集まって大笑いすることでたいていの悩みは吹っ飛びます。また、仕事がたまらないように、やるべきことはできるだけ早く済ませます。あとにため込んでしまうと「やらねばならない」という追い込まれた気持ちになってしまうからです。

**今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。**

英会話です。今は子育てや仕事で時間を作ることは難しいですが、子育てが一段落したら、海外旅行にも行きたいです。

**これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。**

教職員には異動がつきものです。「住めば都」と言いますが、その地域にしかない行事や自然、特産品などその地域を知り、いかに楽しむことができるかが大切だと思います。環境は自分のストレスとも大きく関わってきます。置かれた環境で楽しみ、充実した生活を送れるよう積極的にまわりの人たちとコミュニケーションを取っていきましょう。あなたの周りには家族だけでなく、職場・地域の人もあります。あなたのことを分かってくれる人をたくさん見つけ、出会った縁を大切につないでいってください。

**仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。**

これまで私と出会いお世話になった方々、また、これから出会うであろう方々、みなさんと出会った縁は、私を教員としてだけでなく、人として成長させてくれてます。恥ずかしながら、人との関係づくりは今でも難しいことも多く、悩むこともあります。しかしながら、助けてもらったのもまた、同僚の先生方です。まだまだたくさんの人と出会って、様々な考えを聞かせていただきたいです。これからのたくさんの出会いを楽しみにがんばりたいと思います。

親子三代での米作り



**Hさん** 中学校・教諭・数学科・経験年数 21年

両親や子どもとともに、田畑に囲まれ生活しています。実家の田畑は父が中心に管理していますが、私も仕事の休みを使い一緒に作業しています。春には田おこしやモミ撒きなどの田植えの準備から始まり、そして田植えから稲刈り、精米まで親子三代家族総出でやっています。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

私自身が子どものころから祖父母の農作業の手伝いをしていましたが、県外の大学への進学から就職後の数年間は手伝う機会も減っていました。十数年前に地元に戻ることができてからは、毎年行っています。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

祖父母、両親のそばで生活する中で、農作業を家族とともにみんなでやることは自然なことでした。季節ごとの作業は祖父や両親、子どもとともにやる家族のイベントの一つになっています。

**その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。**

我が家の子どもたちは、幼いころは田んぼで遊んでいるだけでしたが、ここ最近は戦力として率先して動いてくれるようになり頼もしさを感じつつそんな姿がとても嬉しいです。家族とともに初夏に稲の成長を見守る時間、夏の夕涼みに田んぼの見回りをする時間、実りの秋に少しずつ実が膨らみ色づく様子を見守る時間がとても穏やかで大好きな時間です。リフレッシュにもなります。稲の成長を見守りながら、私自身、日々の生活を振り返り明日につなげていく大切な時間になっています。

**あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。**

稲の成長は、子どもの成長と重なる部分も多くあります。種をまき肥料と水を与え、ゆっくりじっくり、そして少しずつ力強く成長していく姿は、私自身の子育てにも、仕事で生徒と向き合うときにも、どこか重なる部分があります。すぐに成果だけを求めずに、先を見据えて今大切なことを丁寧にやっていくことの大切さへの気づきは、家庭でも仕事でもとても活かされています。

**仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。**

プライベートの時間を確保することと同時に、仕事と真剣に向き合い妥協しないこともとても大切にしています。どちらも充実したものにしていくためには、コミュニケーションが大切だと感じています。職場で同僚とのコミュニケーションも意識的に行っておくことで、仕事の効率アップにつながり、部活動などで休日の出勤が必要なときでも、互いに助け合いながら家族との時間を確保できています。

**今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。**

仕事以外の時間は子育てに多くの時間を費やしてきていましたが、子どもも少しずつ自立してきたので、しばらく離れていた運動を再開するなど、自分の時間も確保していきたいです。

これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。

教員になったときは独身で、その後結婚し家族も増えました。独身の時は、仕事の後にフットサルをしたり、仲間と練習後に食事に行ったりという生活を楽しんでいました。家族が増えてからは、家族との時間が活力になっています。それぞれのライフステージに応じて余暇の楽しみ方も変化していきますが、常に人と関わる職種ですので、それらの経験すべてが何らかの形で仕事にも活かしていけると感じています。それがまた仕事への楽しみにもなっていくと思います。

仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。

私たちの仕事は、常に多くの方と接していて、生徒や保護者、地域の方々、そして一緒に働く同僚の先生方とも密にコミュニケーションを取りながら仕事をする必要があります。人と接する仕事だからこそ、私たち自身の心身の状態もすごく大切になってくると思います。より良い仕事のためにも、それぞれの形で休日にリラックス&リフレッシュできたらいいと考えます。仕事場との切り替えができる時間が明日への活力になると思います。

地域文化の体験



**Kさん** 高等学校・教諭・家庭科・経験年数 24年

郷土料理を習ったり、織物や染め物教室に参加したりして、地域文化を体験しています。地域で昔から食べられている料理の歴史や由来を教えもらい、地元の食材を使った調理方法を学びました。また、伝統的な織物や染め物の歴史や特徴を学び、布を織ったり、糸を縛って模様を作り染めたりする作業も体験しました。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

転勤後なので、まだ1年です。案内があれば申し込んでいます。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

住んでいる地域(土地)の魅力を知るため。余暇の充実のため。

**その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。**

お正月の行事食として郷土料理を作り、正式な作法に倣って完成した料理をみんなでい

ただきました。その食べ方は独特で、一度食べ始めた椀は食べ終わるまで置くことができません。椀は全部で三つあり、一つ食べ終わると次の椀が出されます。その間には、さきイカと昆布を塩と一緒に食べます。また、食事中は黙って食べる決まりがあり、「おいしい」と大きな声で言うこともできません。参加者の方からは「昔ながらの食べ方は、子どもの頃には少し怖い雰囲気があった」と聞き、驚くことばかりでした。地域によって使われる食材も異なるそうです。そして、すべて食べ終わるとお年玉がもらえるという風習。こうした貴重な体験を通して、本や資料だけでは分からない地域文化を理解することができ、人とのつながりも広がり、とても楽しかったです。

あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。

地域の食文化や伝統工芸に触れることで、これまで知らなかった地域の歴史や暮らしを一部ではありますが知ることができました。また、新しい出会いが生まれ、地域の方との交流が広がることで、自分の視野も広がると感じました。さらに、そのような活動のために時間を作ることで、自分の時間を大切にできるようになり、心の余裕や充実感も生まれると感じました。



仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。

時間を作り出そうというより、休日や空いた時間を活用し、無理をせず自分のペースで取り組むようにしています。また、やりたいことを周りに話しておくことで、それに関する情報を教えてもらえることもありました。

**今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。**

着付け教室に通って、自分でいつでも着物を着られるようになりたいです。

これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。

この職業しかしていないので他の職業の大変さは分かりませんが、どの職業にもそれぞれの大変さがあると思います。しかし、この仕事は自分の考えや価値観を育てていく大切な時期の生徒と関わる仕事であり、一人ひとりの成長や変化を近くで感じることができる点に大きなやりがいを感じています。

仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。

教職員は数年おきの異動により、それまで縁のなかった土地での暮らしが始まります。その際、その土地ならではの文化や、新しい人との出会いがあります。生徒から情報を教えてもらったり、魅力的なことがたくさんあったりし、仕事のやりがいにもつながる大切なことだと思います。

国内旅行／御朱印集め／山登り



**Kさん** 特別支援学校・教諭・経験年数2年

休日は大学時代の友人と一緒に国内旅行へ行くことが多いです。行った先々の町並みを写真に収めたり、城や神社、寺院巡りで御朱印を集めたりなど、その土地の歴史や文化に触れることが好きです。また最近では、同僚の先生から誘っていただいたハイキングや山登りにハマっていて、友人を誘って鹿児島県内の山に登ったり、登る計画を立てたりしています。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

1～2ヶ月に1回は旅行へ行くことが多いです。山登りはまだハマり始めたばかりなので3ヶ月に1回行けたら。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

友人が旅行好きでいろいろな観光地へ行っていたので興味をもちました。御朱印集めは浅草へ行ったときに印章がカッコよかったことや、幼い頃から書道をしていたこともあり、

社寺名の墨書きに迫力を感じたのがきっかけです。

**その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。**

旅行するときは行きたい場所(観光スポット)だけ大きく決めて、あとは街を歩きながらビビッときたお店に入ることが多いのですが、携帯電話で有名店を調べず、おいしい地元のお店を見つけられた時は嬉しいですね。

あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。

現実を忘れて無になれる時間です。平日と休日の切り替えができるようになったことで仕事に対して気合いが入り、物事を楽観的に考えられるようになりました。

**仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。**

自分が行きたいと思ったら迷わずに計画を立てています。

今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。

外国語の勉強をしながら、海外にも頻繁に行けたらと思っています。



これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。

教員はブラックと言われて大変な仕事というイメージをもたれている方もいると思いますが、土日・祝日は必ず休みだったり、長期休みに入るとまとまった休みが取れたり、十分にリフレッシュできる環境であると感じています。自分が頑張って準備してきたことが子どもたちに還元できる素敵な仕事なので、ぜひ教員という職種に興味をもってもらえたらと心から思います。

仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。

適度に頑張ってください！



## シュノーケリング

**Tさん** 町教育委員会・指導主事・経験年数 29年（指導主事としては3年目）

赴任地のビーチでシュノーケリングをします。休日か祝日の晴れた日に行くことが多いです。いろいろな生き物との出会いを楽しんでおり、ウミガメと一緒に泳いだこともあります。「冬に行かないのはもったいない」と、ウェットスーツを購入したおかげで、一年中楽しむことができます。先生方や指導主事仲間を誘って、一緒に楽しむこともあります。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

気候や海の状態、仕事の状況によって頻度に違いはありますが、平均すると月に2回ぐらいです。現在、指導主事3年目ですが、2年目の夏から夢中になりました。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

現任地に赴任して、美しいビーチを目にするたびに「泳いでみたい」と思っていました。シュノーケル等の道具はもともと持っていたので、時間的に余裕ができた時に泳いでみま

した。その時に会った魚たちの美しかったこと！すっかり心を奪われました。

**その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。**

赴任してまだ泳ぎに行っていないという先生がいたので、シュノーケリングに誘いました。生き物の名前やたくさんいる場所、基本的なテクニックを教えたところ、その後、様々な人を誘い、自分たちで行くようになったと聞き、とても嬉しく感じました。また、ハナミノカサゴやスズギガイ、ウミガメなど、想定外の生き物と出会ったときの喜びは格別です。

**あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。**

全てを忘れてリラックスできる時間です。また、赴任地の自然のよさを体感でき、先生方や指導主事仲間と盛り上がるができる共通の話題にもなります。何よりも、好きなことを楽しむ時間をもつことで、考え方がポジティブになる気がします。

**仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。**

多くの報告物がありますが、締め切りを可視化して管理することで、余裕を持って仕事ができるようにしています。一人配置の指導主事が忙しいことを同僚が気遣ってくれて「指

導主事でなくてもできる仕事があったら言ってくださいね」と声を掛けてくれるので、遠慮なく甘えています。また、事務分掌も、そのように改善をしてもらいました。

**今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。**

現在、料理にも夢中です。パンやケーキを焼いて職場に持って行くこともあります。また、郷土料理を作って家に友人を招き、パーティーをすることもあります。これからさらにレパートリーを増やしていきたいです。

**これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。**

教職員は、大変やりがいのある職業です。それだけに、教職員の仕事だけに夢中になり、教職以外の世界との関わりが少なくなりがちになると思います。意識的に教職員以外とのつながりをつくることで、広い視野をもつことができ、それが教職にも活かされるのではないのでしょうか。

**仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。**

鹿児島県の教職員は、全県的な異動があります。それぞれの赴任先に、自然や伝統芸能、スポーツ、郷土料理、食材等、様々な特徴があると思います。それらを積極的に楽しむことで、地域のよさを実感でき、地域の方との関係づくりにも役立てることができると思います。

No. 11



## 0歳の娘の子育て

**Hさん** 中学校・教諭・数学科・経験年数4年

娘の機嫌をとるために何をしたらいいか、日々「最適解」を求めて検証しています。キラキラした絵本や抱っこされながらのスクワットがお気に入りのようなので、帰宅後は「垂直往復運動（スクワット）」に励んでいます。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

娘が生まれてから3カ月、毎日おこなっています。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

最初は、大泣きする娘をどうにかして泣き止ませようといういろいろ試行錯誤しながらやっていましたが、あるとき「抱っこスクワット」をした瞬間にピタッと泣き止み、満面の笑みを見せてくれたことに心を射抜かれ、それ以降娘の笑顔を見るためにスクワットをやり続けました。

**その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。**

娘の機嫌が最高潮に達するスクワットの「深

さ」と「リズム」を追求した結果、最近では、スクワットの回数と私の太ももの筋肉痛がきれいな正比例のグラフを描いています。先日、あまりのきつさに途中でスクワットをやめたところ、娘からさぼるなど泣きが入ってしまい、深夜に一人で限界突破しました。

しかし、翌朝、娘が私の顔を見て「アー」と笑ってくれた瞬間、すべての疲れが吹っ飛びました。

**あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。**

「言葉の通じない相手を理解しようと、一生懸命心を寄せる時間」であり最大の「癒し」の時間でもあります。

教師という職業柄、これまではつい「言葉で説明して、理解させること」に頼りがちでした。しかし、どれだけ言葉を尽くしても伝わらない

娘との生活を通して、「相手が何を求めているのか、表情やしぐさから丁寧にくみ取る大切さ」を改めて教わっています。

この時間を作ることで、生徒たちの発する小さなサインや言葉の裏にある不安に以前よりも敏感に気付けるようになったと感じています。

「正解」を教える以上に、「相手に寄り添い、ともに試行錯誤すること」の価値を再認識できたことは教員人生において何よりのプラスになっています。そして、何よりもかわいい！仕事の疲れも家に帰ればなくなります。

**仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。**

仕事に優先事項をつけて、「今日やらなくていいことは、潔く明日やる」という決断を大切にしています。

私は、生徒たちと走ることが趣味なので朝が

早起きです。朝走って、そのあと空いた時間で優先度の高い仕事から順番に行っています。

また、周囲の先生方との信頼関係をしっかりと築き、困ったときはお互い様といえる関係性を作っておくことも、心理的な両立のコツだと思います。

**今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。**

娘が成長したときに、「お父さんは楽しそうに仕事をしているね！」と言われるような、生き生きとした背中を見せることが一番の目標です。

また、挑戦したいことが2つあります。

1つ目は、筋トレで、2027年までにベンチプレス100キロあげたいと思っています。

2つ目は、数学検定1級を取得することです。生徒たちが数学検定を受けているのを見て、自分も挑戦しようと思い、先日準1級を取得しました。5年以内に1級を取得できたらいいなと考えています。

**これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。**

教員は、「自分を削って捧げる仕事」と思われがちですが、実際は、「自分の人生の楽しさを生徒におすそ分けする」仕事だと私は思っています。

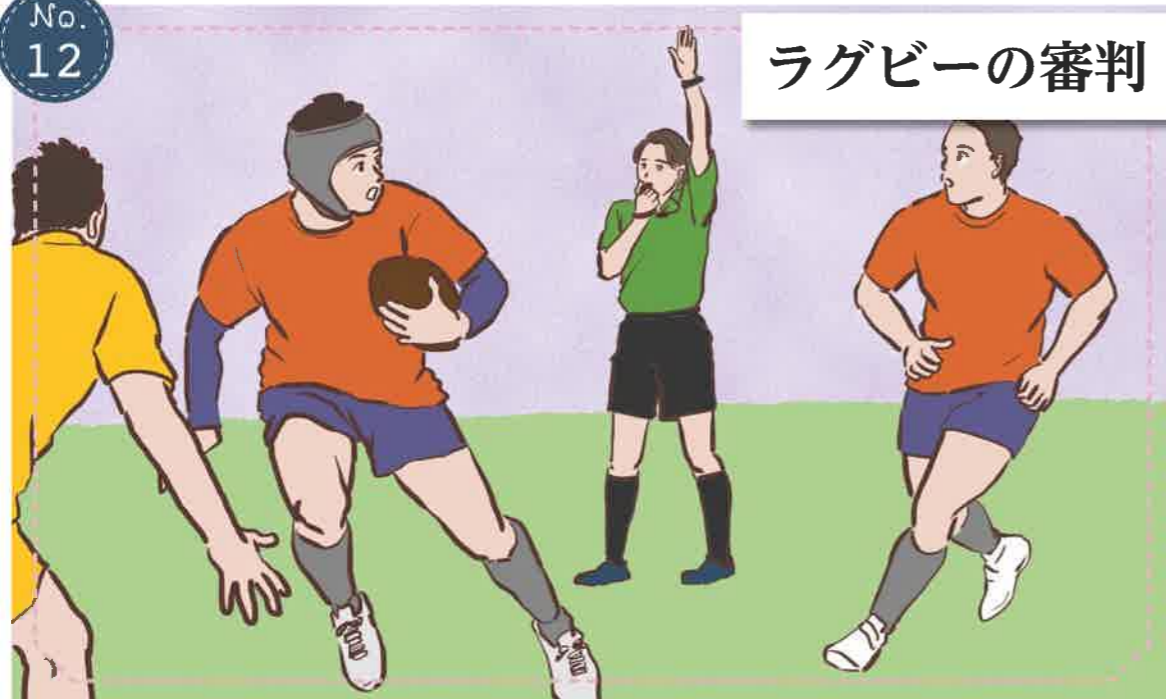
趣味や育児に奮闘しながらも笑顔でいる先生に、生徒が親近感をもってくれたらと思います。スクワットに励んだり、推し活（娘）に燃えたりする「人間味あふれる自分」を大切にしてください。その人生の余白が、授業に深み（とネタ）を生み、生徒との信頼関係を築く一番の道具になると考えています。

**仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。**

仕事に育児に、毎日が瞬く間に過ぎていきますが、本当にお疲れ様です！

私は最近、忙しい日々の中でも、妻や娘と笑い合う「純度の高い時間」が、仕事のスイッチを切り替える一番の特効薬になっています。仕事以外の世界に全力で向き合う「余白」があるからこそ、また明日も生徒たちの前に笑顔で立てるのだと感じる毎日です。

完璧な先生や親を目指すと息苦しくなってしまうので、ときには「およその値（近似値）」で自分を許してあげながら、お互い長く楽しく続けていきましょう。



## ラグビーの審判

**Hさん** 中学校・事務職員・経験年数4年

現在は鹿児島県内の高校生や中学生の試合で審判をすることが多いです。また、九州内の大学生や社会人のリーグ、高校生の九州大会等を担当することもあります。以前は高校生や大学生の全国大会等を担当する機会もありました。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

高校生の大会は日程がある程度決まっていて、月に3～5回ほど担当する場合があります。大学生、社会人についてはシーズンが決まっていて、月に1～2回ほど担当することがあります。本格的に始めてから10年ほど経ちました。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

高校から部活動でラグビーを始めました。大学でも継続して頑張りたい気持ちがあり、ラグビー部へ入部しました。しかし、私は体が大きくないため、大学ではラグビーを続けるのは難しいのかもしれないと悩んでいた頃に、ラグビー部の先輩や担当の先生から審判ならできるので

はないだろうかとのお話をいただき始めました。

**その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。**

楽しかったこと、嬉しかったことは、2023年に行われた鹿児島国体に積極的に関わることができたことです。審判を始めたころから目標にして活動をすることができ、良い舞台に立つことができたのはとても良い思い出です。他にも九州や全国に知り合いが増えて、知り合いの活躍をみることができるとも良い点だと思います。

辛かったこととして挙げられるのは、より高いレベルの試合になると、ただ試合を担当するだけではなく試合前にチームの映像を見て研究したり、試合後に自分が担当した試合を見直して振り返りを行ったりしなければならぬので、

その時間を確保することで自分の時間がなくなってしまふことだと思います。

**あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。**

私にとって、ラグビーの審判をする時間とは仕事以外でたくさんの人と関わりをもつことができる時間だと思います。

鹿児島県内だけではなく、九州各県や全国にも知り合いが増えました。おそらく審判をしていなかったらそういった出会いもなかったと思います。

**仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。**

県内の中学生、高校生の大会は平日に行われることが多いため、大会がある時期は期限が決まっている仕事をできる限り先回りして終わらせるようにしています。義務制の学校は基本的に事務職員が学校に一人しかいないので日頃からの確認と自身のスケジュール管理を徹底するようにしています。

また、土日に試合を担当することもあるため、配偶者や子どもといった家庭への配慮や相談を丁寧にすることを心がけています。

**今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。**

仕事、家庭とラグビーの審判を上手に両立していた先輩方がたくさんいらっしゃいます。私もそういった方々と同じように両立し、良い時間を過ごせるようになっていきたいと思っています。

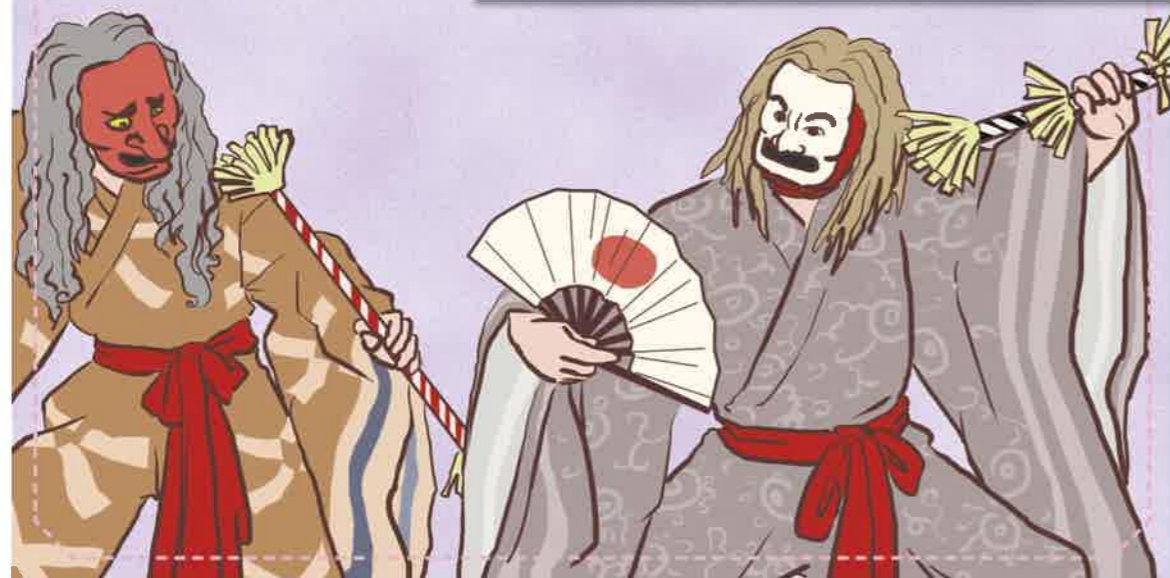
**これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。**

私は、初任者として1年目のころに、当時の管理職の方から「仕事以外の軸も大切にできるようにした方が良い」というようなことを言っていただきました。当時は嬉しい反面、仕事とのバランスをうまく取れるのかと不安な面もありました。しかし、現状を振り返ってみると、仕事以外の軸（私の場合はラグビーの審判）を行うことで、仕事だけではなく他の自身の生活に多分に良い影響を与えてくれたなと感じています。皆さんもぜひ、「仕事以外の軸」も大切にしていいただければと思います。

**仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。**

教職員として、時代によって求められること、環境など、今後も変わっていくことがたくさんあると思います。自身の軸をもちつつ、教職員として働く魅力をより多く見だして次の世代から魅力のある仕事だと思ってもらえるような形で働くことも我々に求められることのひとつだと思います。一緒により魅力のある仕事にしていきましょう。

伝統芸能（神楽）への参加



**Yさん** 特別支援学校・教諭・保健体育科・経験年数6年

地元である志布志市志布志町田之浦の「田之浦山宮神社神楽保存会」に所属しています。舞手として参加し、ダゴ祭りや2年に一度行われる「夜神楽」で神舞を奉納しています。また、同日に行われる子ども神楽の奉納の際には、子どもたちに着付けをしたり、会場の準備をしたりするなど運営にも携わっています。さらにSNSで「田之浦山宮神社神楽保存会公式ページ」も開設し、神楽や田之浦の魅力を定期的に発信しています。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

神楽保存会に加入したのは6歳のころで、仕事によっては参加できないこともありますが、年に2から3回の頻度で関わっています。SNSでの情報は発信は月2から3回更新しています。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

元々父や兄が神楽保存会に所属していたため、自然とその中に入っていました。舞がかっこよくて、小さい頃から最前列で見たいの

が思い出です。

**その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。**

楽しいことしかありません！地域の伝統を自分がつないでいると自信をもって言えます！「今回の舞もかっこよかったよ！」とか「いつも田之浦に帰ってきてくれてありがとう。」などの言葉掛けをもらうことも多く、自信や次も地元に帰って貢献したいという気持ちが生まれてきます。また、先輩（師匠）の舞がとても好きでずっと見てきたので、いつかの舞に近づくことができるように精進していきたいです。

**あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。**

平日は仕事に日々追われている中で、地元に帰ると自然と心がリセットされていきます。また、地域の方と神楽を通して交流することで、自分を応援してくれる人がたくさんいることに気付かされます。支えてもらっていることを感じるため、人生にとって後押しやプラスにしかありません！

**仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。**

まずは仕事が第一ですので、勤務時間はそこを全力で取り組むことが重要だと思います。「やりきった！」と思えるからこそ仕事以外のときに「休んでいる！」や「充実している！」と感ずることができると思います。

**今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。**

私は現在、陸上競技で県のスタッフとしての活動もしています。まずは専門である走り高跳びのレベルアップができるように練習会や合宿等の機会を設定していきたいです。また、自己研鑽に励み、様々な先生方の指導法を参考に、指導観や指導内容もブラッシュアップしていきたいです。

**これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。**

現在、メディアでは「働き方改革」や「ブラックな職場」など、マイナスイメージが先行していると思います。しかし、教師の強みは「創造を膨らませながら（子どもたちと将来を一緒に考えながら）」仕事ができることだと思います。「この子の思いを実現したい！」「この子は〇〇で輝ける！」など一緒に夢を見ることのできる職場だと思っています。一緒に夢を見ましょう！！

**仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。**

この文章を読んで、「土日も動いて…」と思うかもしれませんが、私にとってはそれがリフレッシュになり、月曜日からの活力になっています。土日が充実すると、日頃の仕事もやる気をもって取り組むことができます。もちろん家庭も大切にしています。

また、家族も応援や理解をしてくれているので、できていることだと思います。家庭の時間を第一にしながら「自分のできる範囲でやる」ことが自分にも家族にも負担のかからない余暇につながっていると思います。

こころとカラダを整える「セルフケア整体」



**Sさん** 中学校・教諭・英語科・経験年数 32年

学校では、部活動の練習時や試合前に自身の体の状態を確認してもらったり、体の痛みで困っている教職員にリラクゼーションを目的とした体の整え方を伝えたりしています。担当する部活動以外の生徒からも相談を受け、アドバイスすることもあります。地域のイベントに飛び入り参加をさせてもらい、来場者にボランティアで心身のバランスを整える体験をサポートすることもあります。「こんなことで楽になるんですね」と驚いたり喜んだりする様子を見るとうれしく思います。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

短時間のこともありますが、平均すると週に3回くらいはしています。整体については1999年から学び始め、新型コロナが流行した際に、運動療法や神経科学をベースにしたセルフケアによる整体に切り替えました。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

精神的に落ち込むことがありました。自分の思いと向き合えるようになってから、古書店でセルフケア整体についての本を手に取りました。その本の内容が本当だったら、自分も自分の周

りの人も楽に過ごせるようになると思い、講座にも参加しました。学んだことを家族に行ったところ、楽になったと言ってもらえたので、学び続けることにしました。

**その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。**

母が病気になってからセルフケア整体でいろいろ試したのですが、力及ばず、母は他界することになりました。また、友人が痛みを訴えて困っていたのに、力になれなかったこともありました。とても辛かったし、悔しかったです。しかし、学び続けることで、これまで知らなかった体の仕組みの不思議を知ることができました。伝えたセルフケアで体に変化することを体感した方から、「人間ってすごい力をもっているんで

すね」と感動を伝えてもらったときはとてもうれしかったです。

**あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。**

自分に立ち返る時間です。自分がリラックスして中心軸を感じている状態になってから他者のセルフケアをサポートするからです。緊張や不安を抱えたままでは、それらが相手に伝わって、いい結果は得られません。「どんなことをするか」という以前に、自分が「どんな状態であるか」が大切である事を実感しています。普段のコミュニケーションや仕事においても、まずは、自分を整えることを心がけるようになりました。精神的に落ち込んでいた頃と比べると、格段に楽で、作業効率も上がっています。知人を通しての紹介もあって、学校外でのご縁が広がり、いろいろな職種の人に出会えるようになりました。

**仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。**

**これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。**

私は、学校の仕事以外で楽しめることや追求したいことをもつことで生活に張り合いが出ました。自分を大切に自分らしく生きることの素晴らしさを子どもたちに伝えるために、先生となるみなさんに自分自身を大切にしていきいきと過ごしている姿を子どもたちに見せてほしいです。

**仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。**

私たち教職員が個々の特性を生かしたチームワークを発揮している様子を子どもたちに感じ取ってほしいですね。子どもたち一人ひとりがお互いを尊重して、安心して素直に「自分」を表現できるような学校を作りましょう。

「やらなければいけないこと」については、To Do リストを作って、余暇の時間を設けられるように締切を早めに設定しています。「やりたいこと」については、起床後と就寝前に自分に問いかけて、本音で生きているかを確かめるようにしています。自分の整え方については、仕事も余暇も変わりはありません。呼吸が浅いことに気が付いたら深呼吸をして、体に緊張を感じる箇所があれば力を抜いて緩めるようにしています。

**今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。**

自分本来の力を発揮できるようになる簡単な体の整え方（セルフケア）を、多くの方々に伝えたいです。まずは、セルフケアで学習効率や作業効率が上がることを理解してもらえたいと思います。週末や長期休暇は、旅行もかねて、県外でセルフケア整体をとらしてご縁を結んでいきたいです。セルフケアにより笑顔で過ごせる人が増え、平和な世の中になったらいいなと想像しています。



**Kさん** 義務教育学校・教頭・経験年数 30年

休日や仕事終わりに、港の堤防からルアーで魚やイカをねらいます。ときには、知り合いの漁師さんの漁船に同乗させてもらって、トローリングや底釣りをすることもあります。トローリングでは、主にカツオやシビマグロ、サワラ、シイラなどが釣れます。底釣りでは、チビキやアカハタ、バラハタ、ムロアジ、ヒメダイ、アオダイ、シロダイなどが釣れます。型のいいカンパチを釣ったこともあります。

夏場には、ウェットスーツ・フィン・フルフェイスシュノーケルマスクを着けてスピアフィッシングを楽しむこともあります。透明度の高い海に潜ると色とりどりの魚やサンゴがきれいで、ところどころ海中温泉が湧き出し、その周りでは魚たちが戯れています。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

始めたのは約2年前、現在の赴任地（離島）に赴任して来たら、堤防からの釣りは週に1～2回程度。船釣りは月に1回程度。スピアフィッシングは主に夏休み中、週に1～2回程度。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

以前から、離島に赴任したら、ぜひ離島でしかできない経験をたくさんしたいと思っていたから。

**その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。**

大物が掛かったときの手応えは最高です。そして、それを釣り上げたときの達成感はたまりません。6

月頃になると、トビウオの群れが産卵のために港へ入って来ます。ライトを照らすと寄って来るので、タモで面白いほど簡単にすくうことができます。また、漁師さんから獲れたての魚をいただくこともよくあります。ところが、近くにスーパーも魚屋もないので、それらの魚を食べるためには自分でさばくしかありません。たくさんの魚をさばくうちに腕が上がり、今では1mを超える大物も、スーパーの刺身コーナーに並ぶ柵のように、難なくきれいにさばけるようになりました。

**あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。**

特に夏休みの夕暮れどき、堤防から釣り糸を垂らしながらのんびり夕陽を眺めていると、心がゆったりと落ち着いていきます。スピアフィッシングの後、

水面に背浮きし、波に身を任せながら、ゆっくりと沈んでいく夕陽を眺めていると、心地よい潮騒と、穏やかな波のリズムに揺られて、贅沢でゆったりとした時間が流れます。仕事からも、街の喧騒からも、日々のストレスからも解放され、心の豊かさや落ち着きを取り戻すことができる、人生観が変わるような非日常の大切な時間です。

**仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。**

提出物や業務の一覧表を作成し、新たなものが入ってくる度に期限順に並べ替え、常に最新の状態にしています。また、特に時間や労力が掛かりそうなものには網掛けをして、目立つようにしています。終わったものは一覧表から削除せず、あえて見え消し線で消していくようにしています。やり遂げた仕事

がどンドン溜まっていくの見える化することができます。自分の中で達成感を味わい、仕事へのモチベーションを維持することができます。このようにして業務の効率化やDX化、モチベーションの維持を図ることで少しでも余暇時間を生み出し、それを釣りや温泉など、自分の楽しみなことに費やして、心をリフレッシュするようにしています。

**今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがあれば教えてください。**

- よりハイグレードなフィッシングスピアを購入し、スピアフィッシングで大物を仕留めたい。
- スキューバダイビングのライセンスを取得して、もっと深くまで潜ってみたい。
- 船舶免許を取得して、船釣りやマリンスポーツを楽しんでみたい。

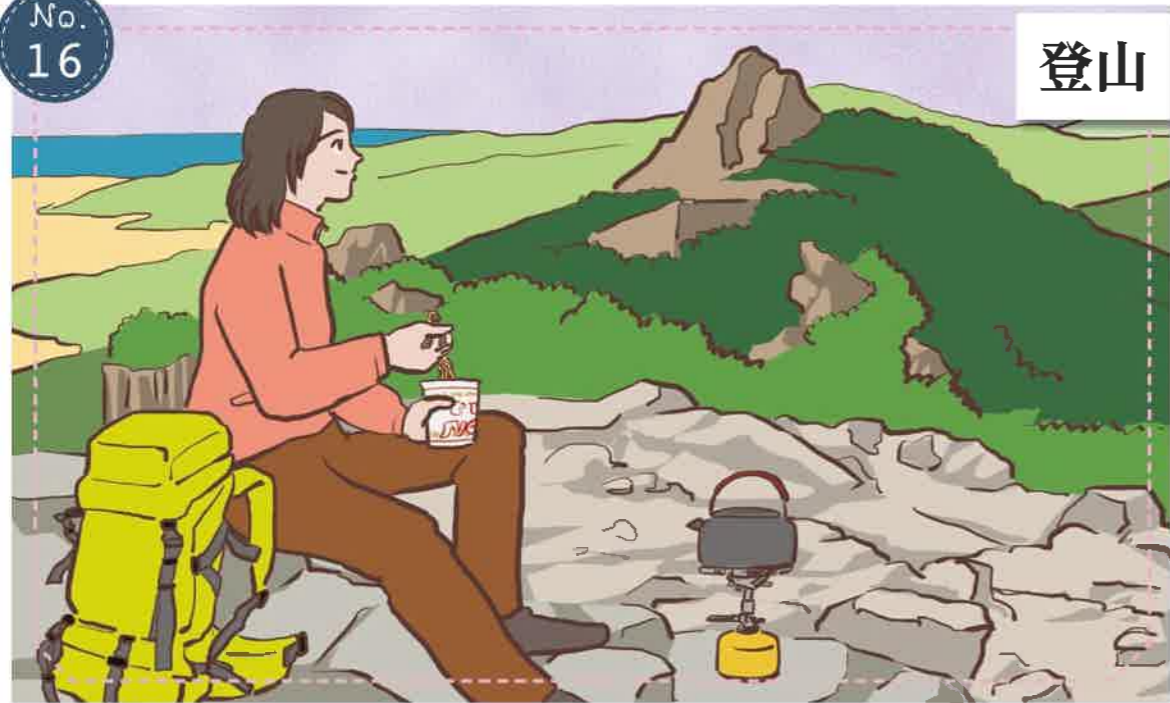
**これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。**

私が現在赴任している島は、人口わずか80人程度の小さな島なので、一人一人の存在がとても身近に感じられます。まるで島全体が大きな家族や親戚のような様相で、教職員もその一員として大切にされています。出張などから戻って来てフェリーのタラップを降りて来ると、決まって「お帰りなさい！」と声を掛けられます。自分もこの島の一員として受け入れてもらっていることを実感し、「帰ってきたんだ！」と温かい気持ちになって、ほっとする瞬間です。人と人の触れ合いや心のつながりの温もりを感じながら、心身ともに健やかな子どもたちを育てていく、そんな教職という素敵な仕事に携われることに喜びと誇りを感じながら過ごす日々は、自分自身の心や人生そのものを豊かにしてくれます。ぜひ次代を担う子どもたちの教育に、あなたの知恵と力と人間性を注いでください。そして、子どもたちの成長に関わっていく日々は、きっとあなた自身の人生も豊かにしてくれるはずです。

**仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。**

私が教職員になった30年前の頃に比べて、学校現場も、学校を取り巻く環境も、そして社会の状況や人々の価値観も大きく変化しました。常に新しい情報を敏感に取り入れ、アップデートに費やす時間と労力が新たなストレスとしてのしかかることもあるでしょう。だからこそ、自分の心の健康と安定を保つための術の一つでも多くもっておくことは、とても大切なことだと思います。教職員として、子どもたちのよりよい成長のために知恵と力を注ぎつつも、それに全力を使い果たして自身の余暇時間や心まですり減らし、ヘトヘトになってしまうのではなく、まずは一人の人間として、自身の時間や人生も大切にできる心のゆとりをもちたいものです。この図鑑が、教職に携わる皆さんにとって、一つでも多くのマイ・リフレッシュ・メソッドを見付けるきっかけになれば幸いです。

登山



**Nさん** 県教育委員会・専門員・経験年数 21 年（教諭・17 年／市教委 3 年／県教委・1 年）

主に鹿児島県内の山を中心に、休日に登山を楽しんでいます。登山計画を立てて、登ったことのない山に挑戦することや山頂でのカップラーメン、登山後の温泉や下山メシなどを味わっています。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

行けるときには毎週という時期もありましたが、今は 2～3 カ月に 1 回程度です。登山歴は教諭時代から 20 年ほどになります。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

元々アウトドアは好きな方でしたが、2 校目に異動したときに、知り合いもほとんどいない地区だったので、何か休日にできる趣味を探そうと思い、特に難しい技術や道具なども必要なく挑戦できそうかなと始めてみたのが登山でした。はじめは、ハイキング程度の登山から始めてみて、すっかりはまってしまいました。

**その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。**

登山をしていると、知らない方とも挨拶をしたり、山頂で声をかけてもらったり（時には知らない方からおいしいおやつをお裾分けしてもらったり）することもあり、人の温かさを感じる機会が多かったです。季節によって自然の変化を体全体で楽しめることも登山のよさです。冬の九重連山では、冬場だけは山中の池が凍るので、池の上を歩いて渡ることができたり、夏場は汗をいっぱいかいた後に、山頂で持参したキンキンに冷えたアイスクリームを食べるなど、その季節にしか味わえない楽しみを見付けながら登山計画を立てて実行することが楽しいです。登る最中は、いつも「なんで登山なんてしているんだろう。」と後悔するくらいしんどいですが、山頂からの景色を見ると、そんな気持ちは全部吹き飛んで、しんどい思いをして登ってきた自

分をいっぱい褒めてやりたい気持ちでいっぱいになります。

**あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。**

一言でいうと「リフレッシュ」の時間です。体いっぱい自然を味わうことや登山後の温泉などの至福の時間によって、心も体も整っている気がします。また、しんどい思いをしながら山頂まで歩き続けることができた自分を誇らしく思える機会にもなっています。さらに、学校現場での自然体験活動（宿泊学習や遠足など）での計画づくりにも登山の経験を生かすことができます。

**仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。**

仕事から帰宅後に登山の計画を立てることで、休日に向けて楽しみな気持ちを持続させながら、平日の仕事も「休日の楽しみのためにがんばろう！」という気持ちが自然と生まれます。登山は基本的に朝早い時間から取り組むこともあり、昼過ぎには、自宅に戻ってこられることもできるため、翌日からの仕事にも影響することなく楽しめています。

**今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。**

鹿児島県内だけではなく、日本全国の様々な山に挑戦してみたいです。月並みな目標かもしれませんが、いつかは、富士山に登ってみたいです。

**これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。**

教師の仕事は、子どもとともに生き方を考えたり学んだりするものだと思います。よりよい生き方を追い求めるためには、夢中になれるものを持っていることが大切です。そして、夢中になれるものがあれば、そうでないことも頑張る原動力を生み出すことができます。自分の好きなことに一生懸命な人は、とても魅力的だし、魅力的な人に、人はあこがれるものです。ぜひ、夢中になるものをもった魅力ある人になって、子どもたちからあこがられる存在になってください。

**仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。**

繰り返しになりますが、夢中になるものを持っている人は魅力的です。どんなことでもいいので、夢中になれる時間を創り出すことで、人としての魅力が高まり、自分らしさが磨かれていくと思います。魅力あふれる教職員が増えれば、鹿児島の教育ももっともっと魅力的なものとなるはず。自分の気持ちも盛り上げながら、ともに鹿児島の教育も盛り上げていきましょう！

## 自然の風景を描くこと



**Fさん** 小学校・教諭・経験年数3年

高校時代に始めた絵を描くことを、今でも続けています。美術部に所属して油絵の面白さに出会い、大学では日本画の研究室で学びを深めました。

現在は、モチーフや風景に合わせて、油絵と日本画の両方で制作を楽しんでいます。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

就職してからは本格的に制作する頻度は多くありませんが、時間を見つけては海や山に出かけ、風景のデッサンをしています。

絵を描き始めたのは高校生の頃で、現在28歳になるまで続けてきたので、絵画と関わって約13年になります。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

美術部に入ったのは高校生のときですが、幼いころから絵を描くことが好きでした。

小学生のころには自作のマンガを描いて、友達に見せて楽しんでいました。

中学生のときに、美術の先生に作品を褒めていただき、作品展に出品してもらったことをきっかけに、美術への関心が一層高まりました。

**その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。**

自分の制作スタイルはまだ模索中ですが、気付けば海や山など、自然の風景を描くことが多くなっています。

嬉しかったことは、自分の結婚式の時に桜島の絵を記念品として両家の両親へプレゼントできたことです。オリジナルの贈り物に喜んでくれました。自然の中でじっくり向き合いながら描く時間や完成したときの達成感ほかの事では得ることのできない面白さです。

**あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。**

前述したように、自然の中でじっくり時間をかけて風景と向き合っていると、心が洗われるような感覚になり、自分を見つめ直す大切な時間になっています。

これまで描いてきた作品を振り返ると、その当時の気持ちや状況がよみがえり、まるで自分の歩みをたどるような感覚があります。

「絵が好きだから描いている」というよりも、気付けばずっと続けてきた——そんな自然な流れで今も制作を続けています。

**仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。**

仕事との両立で心掛けているのは、無理して描かないことです。

**これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。**

教員の仕事は忙しい日もありますが、その中でも自分の時間をつくり、好きなことを楽しむことができます。余暇の時間があることで気持ちが整い、結果的に仕事にも前向きに向き合えるようになります。ぜひ、自分らしい楽しみを大切にしながら、教職という道を歩んでいってほしいと思います。

**仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。**

皆さんは、どんなふうに余暇を楽しんでいますか。仕事の合間にどんなことをしてリフレッシュしているのか、ぜひいろいろ教えてほしいです。同じ趣味でなくとも、いろんな趣味を楽しんでいる人たちで話すことができれば、世界が広がると思います。同じ世代だからこそ共感できることも多いと思うので、気軽に共有し合えたらうれしいです。

途中の作品があっても、時間や気持ちに余裕がないときは無理に完成させようとしませんが、どうしても時間と体力が必要になりますが、思うように描けない状態で続けると、絵を描くことも仕事も億劫になってしまいそうだからです。

その一方で、仕事帰りに素敵な風景に出会ったときにすぐ描けるよう、車には小さなスケッチブックを常に入れてあります。無理をしない範囲で、自然と向き合う時間をつくるのが、私にとって心地よい両立のコツになっています。

**今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。**

制作した作品を久しぶりに公募展に出品してみたいです。

息子とのふれあい



**Kさん** 小学校・教諭・教務主任・経験年数 14年

平日は、お風呂に入れて、寝かせることが毎日のルーティーンです。お風呂が大好きな息子は、泣くこともなく、お湯の中でマッサージをしたり、泡で遊んだりすると、とても喜びます。入浴後は、絵本の読み聞かせや前転・後転などの運動をしています。最近のマイブームは「つかまり立ち」らしく、いろいろなところを掴んで立とうとするので、目が離せません。寝かしつけは、うまくいく日といかない日がありますが、うまくいった日は、心の中でガッツポーズをしています。

週末には、近所の公園や浜辺を散歩したり、子育て支援センターへ出かけたりしています。スマートフォンの共有アプリを使って、日々の様子を写真や動画で妻と記録し合い、夜にそれを見返しながら夫婦で成長を喜ぶ時間も楽しみの一つです。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

子どもが生まれてからは、毎日欠かさず継続しています。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

最大のきっかけは、息子の誕生に合わせて「3ヶ月間の育児休業（育休）」を取得したことです。

それまでは、教員という仕事柄「仕事は忙しいのは当たり前」という感覚で日々を過ごしていましたが、育休を取って24時間息子と向き合う中で、その考えが180度変わりました。毎日少しずつ表情が変わり、昨日までできなかったことが今日できるよ

うになる。そんな奇跡のような瞬間を特等席で見守ることができたのは、私の人生において何物にも代えがたい経験でした。また、育休中に家事や育児の全般を妻と二人三脚で行ったことで、「家事・育児を、自分事として共に担うものだ」と再認識できました。この3ヶ月間で築いた息子との絆と、家庭というチームの基盤があったからこそ、復職してからも「この時間を大切にしたい」という強い動機づけになり、今の取り組みに繋がっています。

**その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。**

嬉しかったことは、息子が興味があるものを見たり、楽しいことをして遊んだりすると、満面の笑みで手足をバタバタさせて喜ぶ時です。また、仕事から帰った時に、「にやり」となんとも言えない表情で

迎えてくれる時が嬉しく、1日の疲れも吹き飛びます。

辛かったことは、なかなか泣き止まずに、原因も分からないときの対応です。時間や場所を問わず、泣き続ける姿を間近で見ると、無力感を感じることもあります。でも、なにかをきっかけに、「すやすや」と寝ている寝顔を見ると、不思議と心が癒されてしまうのが自分でも驚きです。

**あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。**

私にとって、子育ては「今この瞬間」の大切さを再認識する時間です。これまでは「計画どおりに行動しなければならぬ」「先のことを常に考えなければいけない」と考えていました。しかし、赤ちゃんと過ごす時間は予測不能で、効率が通用しません。この「ままならない時間」を素直に受け入れることで、心の余裕が生まれ、小さな幸せや小さな成長、一つ一つの表情などに敏感になれるという大きな変化がありました。

**仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。**

一つの業務に固執せず、複数のタスクを並行して進めることで仕事の停滞を防いでいます。優先順位を常にアップデートし、リズム良く処理することを意識しています。

これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。

教職は多忙な仕事ですが、「教員である前に一人の人間であること」を忘れないください。仕事以外の世界を豊かにすることは、巡り巡ってあなたの教え子たちに還元されます。あなたの人生が輝いていれば、それ自体が最高の教材になります。ぜひ、自分自身の「好き」や「大切な人」を諦めない先生になってください。

仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。

働き盛りで責任ある立場も増えてくる30代。つつい仕事に全振りしてしまいがちですが、「良い意味での割り切り」や「生活の質の追求」はとても大切だと感じています。学校も大事ですが、家庭も大事！ みんなで、無理せず、ぼちぼち行きましょう！

また、生成AIを活用し、ゼロから考える時間を大幅に短縮しています。また、クラウドでの情報共有を推進し、場所を問わず効率的に働ける環境を整えています。

職場では、「一人が全てを担うのではなく、チームで補完し合う」ことを大切にしています。お互いの得意分野を共有し、補うことで、一人一人の負担を減らし、チーム全体のパフォーマンスを高める工夫をしています。そのことが、お互いの「大切な時間（私なら育児）」を尊重し合える空気の醸成につながり、自然と助け合いの循環が生まれています。

**今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがあれば教えてください。**

「パートナーのキャリアを尊重した、共働き体制における持続可能なワークライフバランスの確立」です。

間もなく妻が仕事に復帰しますが、私はメジャーリーガーのダルビッシュ有投手の考え方に非常に感銘を受けています。彼は「妻には自分の人生を生きてほしい」と公言し、シーズン中であっても育児や家事を「手伝う」のではなく「当事者」として担い、パートナーの挑戦を全力で支えています。

私も彼のように、妻のキャリアや仕事への情熱を尊重しつつ、私自身も一歩引くのではなく、お互いが納得して働ける形を模索したいです。妻の仕事や情熱を自分と同じくらい大切なものとして尊重したいと考えています。



街ブラ

**Tさん** 高等学校・校長・経験年数 33 年（教諭 20 年／行政 10 年／教頭 2 年／校長 1 年）

地域を歩いて、街並みの中にある様々な発見を楽しんでいます。地面の高低差、不自然な曲がり道、変わったフォントの看板、夕食前の路地に漂う香り等々……自分なりの感覚と知識を使って、地域の歴史・文化に思いを巡らしたり、想像力を働かせたりしています。また、夜には飲食店にぶらりと入って、ご馳走や人々との思いがけない出会いを愉しんでいます。

**その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。**

思い立った時に無理のない程度に。毎週のように街ブラすることもあれば、ゼロの月もあります。昼の場合は主に土日ですが、夏場や冬場は、熱中症や風邪にかかっては元も子もないので控え目にしています。夜の場合は、おもに定時退校日。平日はお客さんが少ないので、静かな雰囲気の中で一人呑みが楽しめます。

**その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。**

テレビでよく放映されている、タレントによる街歩きの影響が大きいです。実際に自分もやってみたいという願望は以前からありました。今の職場に赴任して、不慣れな土地を自身の目で見て、確かめてみたいという思いもありました。夜の街ブラ、一人呑みについては、自治体が「食のまち」を売りにしていることも大きく影響していると思います。

**その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。**

「一人呑み」は相手に気を遣わず、また相手にも気を遣わず、カウンターで自分のペースで飲食を楽しむ「贅沢な時間」です。ある晩、そのつもりで店に入るや、知り合いの方たちとすぐに目が合ってしまう、そのまま同じテーブルに。にぎやかな宴会になってしまいましたが、そういう「予定不調和」もまた楽しいものです。

**あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。**

何気なく見ている風景は、地質学的には数万年前から地球の動き、歴史的文化的には数百年前から人間の知恵が積み重なった記録です。身体を通じた時間旅行は、お手軽な気分転換になります。また、一人呑みは、感覚が研ぎ澄まされるような感じがしてきます。焼酎の香りや料理の出汁の深み等を感じ、新

しい世界に足を踏み入れたという満足感に浸ることができます。

**仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。**

「両立」という言葉自体、仕事とプライベートが相反する二つのもので、どちらかを立てればどちらかがダメになると認めているようなもの。強いて言えば、仕事にしてもプライベートにしても、おもしろがる、楽しんでやってみるということをこれからも大切にしていきたいと思っています。

**今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。**

挑戦とか勉強とか目標とかは考えず、プライベートぐらいは「気負わない」楽しみ方を大切にしたいです。

**これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。**

「魅力的な生活者であること」は、生徒の前に立つ一人の大人としての大切な要素ではないかと思います。教育という仕事とは直接結びつかないような、一見ムダと思われる「遊び」の時間、学校の外側に、自身のライフスタイルを充実させるものがあるのではないかと思います。

**仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。**

50代ともなると、大きな責任を担うことが多いものです。だから、オフ時には「役割のない自分」を確認する場面が必要だと思います。職場や仕事の付き合いという人間関係から解放された「孤独の時間」は、自分自身を取り戻すための聖域です。

教職員仲間とのテニス



**Iさん** 高等学校・教諭・生徒指導主任・理科(物理)・経験年数4年

教職員団として実業団に出場する仲間と練習をします。練習だけではなく、時には宴会をしたり、ゴルフをするなど親睦を深めながら、上位入賞に向けて頑張っています。

その取り組みはどのくらいの頻度で実施していますか。また、どのくらいの期間継続していますか。

小中高の職員で構成されており、勤務先もバラバラであるため、集まっての練習は月に1度程度で行っています。1年を通して、集まれるときに練習するようにしています。あとは各自でトレーニング等をしていると思います。

その取り組みをはじめたきっかけを教えてください。

先輩方からのお誘いで、参加するようになりました。

その取り組みにまつわるエピソードをできるだけ詳しく教えてください。

やはり仲間と練習や試合に出て汗を流すのはそれだけでとても楽しいです。今年度の実業団は2位という結果で悔しい思いをしましたが、昨年度は19年ぶりに優勝することができ、とてもうれしかったです。後輩たちの頑張りで新聞に掲載することができました。

あなたにとって、その取り組みはどんな時間ですか？ また、その時間があなたの人生に変化やプラスになったことがあったら教えてください。

無邪気になれる時間だと思います。何歳になってもそうありたいです。

プラスしかありません。まず、社会人になってから、職場以外で仲間と協力して目標に向

かって何かに打ち込める機会というのはなかなかないことだと思います。うれしい気持ちや悔しい気持ちを人と分かち合えることはとても幸せなことだと思います。また、適度な運動を意識するので、健康的です。

仕事との両立で心掛けていることはありますか？ 特に仕事以外の時間をどのように作っていますか。また、その時間を作るコツや工夫していることを教えてください。

教職員の仕事は正直終わりが無いように思います。なのでメリハリが大事だと思っています。そして実際に仕事をする際に、物事の優先順位をつけることがとても大切であること、目の前にある仕事(特に事務処理系の仕事)は先延ばしにせずにすぐに取り掛かることが大切だとやっと気づきました。このことを意



これから教職員になる方に向けてメッセージをお願いします。

職場とプライベートのどちらかだけが充実するってことはなかなかないと思います。何かに冷めてしまうと、なぜかいろいろなところに伝わっていきます。熱さを維持する努力と、仕事もプライベートもどうせなら楽しんじゃおうというくらいの気持ちをもつことも大事だなと思いました。

仲間の先生方に向けてもメッセージをお願いします。

一緒に働く機会があれば、仲良くしていただければうれしいです！

識して、授業の空き時間を過ごすことで少しずつ時間を作ることができるようになってきました。まだまだ無駄も多いですが、これも勉強だと思って前向きに頑張っています。

自宅では、極力仕事をしないと決め込んでいます。なので、自宅に帰ると自然とスイッチがオフになるようになり、リラックスして過ごせています。

今後、仕事以外で挑戦したいこと、勉強してみたいこと、やってみたいこと、目標などがありましたら教えてください。

料理に凝ってみたい。野菜を育てたい。ピアノで「戦場のメリークリスマス」を弾いてみたい。ゴルフをもっと頑張りたい。1度はスカイダイビングをしてみたい。オーロラを見たい。妻と豪華客船で世界一周旅行に行きたい。年に2回は家族旅行に行きたい。仲間や先輩とこれからも宴会をしたい。たくさんありすぎて困りますが、限られた時間の中で多くのことに打ち込んでみたいです。