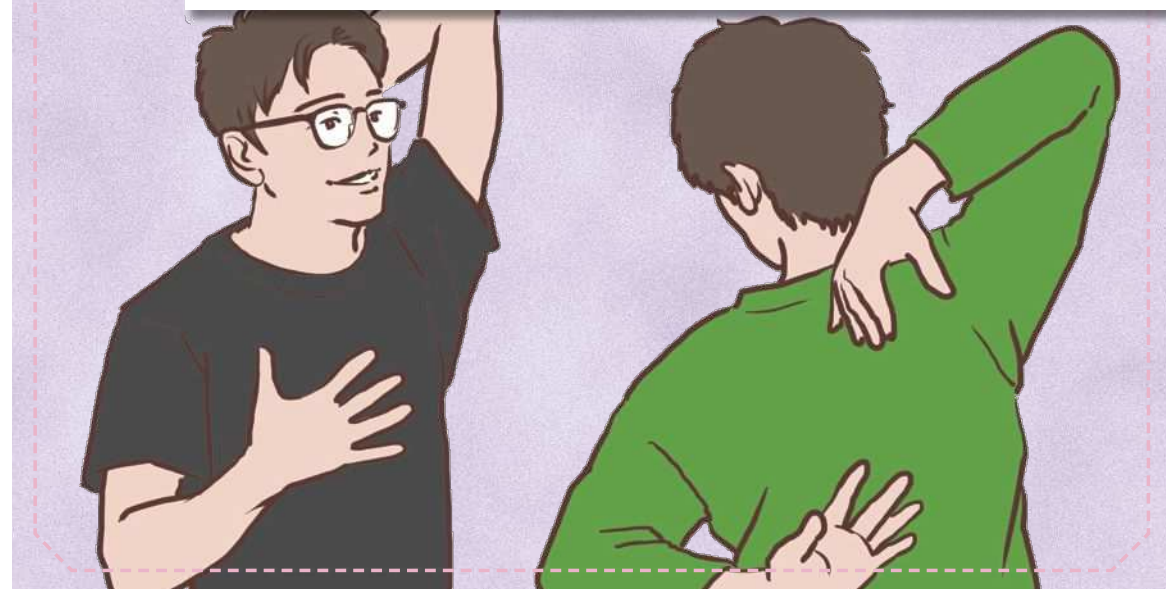


こころとカラダを整える「セルフケア整体」



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。