第21号（2021年春号）
発行日　2021年4月12日
信州大学教職支援センター
Shinshu University
Center for the Teaching Profession

教職支援センター　ニューズレター

巻頭言　【ストレスとうまく付き合う】

新型コロナウイルスの流行が子どもたちの心に与える影響について、国立成育医療研究センターのグループがアンケート調査を行った結果、小学4～6年生の15%、中学生の24%、高校生の30%に「中等度以上のうつ症状」があることが明らかになりました。また、保護者の約3割に「中等度以上のうつ症状」があることも示されました。この調査の結果が、日本の子ども・保護者全体を表しているとは言い切れないことをふまえても、子どもにも大人にも負担感があることが改めてうかがえます。保護者だけでなく、学校の先生方もこれまでとは異なる対応が求められ、様々な葛藤や不安があった約1年間だったと思います。

「最近ストレスが溜まっている」「課題が多くてストレス」…わたしたちは日常生活の中でしばしば「ストレス」というワードを耳にしたり、使ったりしています。コロナ禍においては、よりそのように感じている方もいるかもしれません。

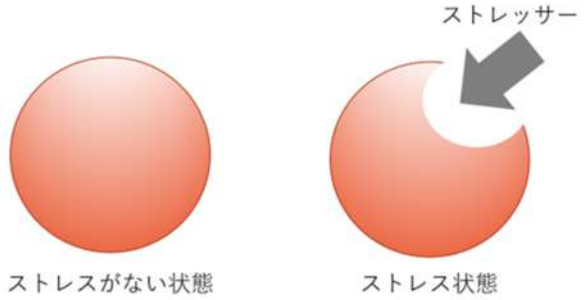
そもそもストレスとは何でしょうか？

ストレスのない状態をボール（丸い球）に例えて説明してみます。そこに、何らかの人をストレス状態に追い込む刺激（ストレッサー）が加わると、図のようにボールがゆがみます。これがストレス状態です。ストレスは悪いもの、よくないものといったイメージがある人も多いと思います。しかし、ここでボールがゆがまないと刺激に耐え切れず後々ボールは破裂するかもしれません。つまり、ストレスは環境によりよく適応するための反応でもあるのです。また、ストレスにはネガティブなものだけでなく、好ましい変化も含まれます。いわば身の回りに起こる全ての変化はストレスであり、どんな状況や環境であっても生きていれば何らかのストレスは生じうるということです。そうなると、生活を送る以上避けることができないストレスと、どううまく付き合っていくかという観点が大事になってきます。

ストレスと付き合っていく上で、まず自分がストレスを感じていることに気がつくことが大切です。自分はどんなときにストレスを感じやすいのか、ストレスを感じたときにどのような状態になりやすいのか（腹痛、肩こりなど身体に出やすい、落ち込みやすくなるなど情緒に出やすい、暴飲暴食が増えるなど行動にでやすい、など）を知っておくと、ストレス状態の自分を客観的に把握しやすくなります。一方でストレスの渦中にいるとなかなか自分ではそれに気づけない場合もあります。そういう時こそ、周りの人の気づきやはたらきかけが重要になってきます。

また、皆さんはご自身のストレス対処法をどれくらいもっていますか。好きなことをしてストレス発散をする、耐えて向き合い続ける、一旦逃避する、誰かに相談する…ストレス対処法は様々です。自分に合ったストレス対処法を知り、状況に応じてバランスよく使っていくこともポイントです。

上述した調査の報告書では、子どものSOSに気づいて対処するためには、まず大人の心に余裕が必要であることを指摘しています。今年度も様々な変化が生じる1年になるのではないかと思います。慌ただしい日々の中でも、ふと自分自身に目を向けることを大切にしていきたいですね。



【図】

【参考】
国立成育医療研究センター(2021)：コロナ×こどもアンケート第４回調査報告書．https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/CxC4_finalrepo_20210210.pdf（2021年3月30日アクセス）
小野田正利・藤川信夫監修（2015）：体験型ワークで学ぶ教育相談．大阪大学出版会．

枡　千晶（教職支援センター　助教）

教育臨床応用演習　参加学生からの感想

生坂村地域未来塾では、毎週土曜日の午後に中学1・2・3年生に向けて学習支援を行いました。2年目の参加であったため、中学生の特徴をつかむことは去年よりも容易にできました。1年生は、初めのうちは中学校の学習に慣れていない様子が見受けられ、学習への集中力が続かないことが多かったです。そこで「次の休憩までにここまでの範囲を終わらせる」といったような目標を中学生と一緒に決め、時間を区切って学習を管理する工夫を行いました。その結果、学習と休憩のメリハリができ、効率よく時間を使えるようになりました。2年生は、学習の方法や進路に関して悩む場面が多いように感じました。来年度に受験を控えているということで、学校から中学1・2年生の復習が宿題として出されている機会を多く目にしました。その宿題をやっていく中で既に習ったはずなのに忘れたということがあり、自分の今までの学習方法に不安を持つ中学生がいました。そこから、来年の受験に間に合うのかという不安を持つ中学生もいました。そうした問題を解決するために、不安に感じていることを中学生から1つ1つ丁寧に聞き取り、どうすればその不安を取り除けるか、一緒に考えることをしました。私自身が中学生のときにどうやって勉強していたかも若干話しましたが、押しつけることはしたくなかったので、参考程度に少しだけ話すに留めるように意識しました。3年生は、希望する進路に向けて積極的に問題演習に取り組んでいる姿勢が印象的でした。自分のやるべきことがはっきりわかっている感じが見られたので、集中してもらうためにも本当に必要な時だけ声をかけるように工夫しました。

学年ごと、中学生1人ごとに違った特徴があり、それぞれにどのような対応をするべきか考える良い機会になりました。（人文学部3年　江崎美祈 ）

【令和２年度 公立学校教員採用選考試験の実施状況について】

2021年2月2日、文部科学省から「令和2年度公立学校教員採用選考試験の実施状況」の調査結果が出されました。
今回はその内容から、本学の教職課程に関連する近年の選考試験の特徴をお知らせします。

〇競争率（採用倍率）、採用者数、受験者数

【中学校】
競争率（採用倍率）は、5.0倍で、前年度の5.7倍から減少
・採用者数は、9,132人で、前年度に比較して482人増加
・受験者数は、45,763人で、前年度に比較して3,427人減少（うち 新卒639人減少、既卒2,788人減少）
【高等学校】
競争率（採用倍率）は、6.1倍で、前年度の6.9倍から減少
・採用者数は、4,413人で、前年度に比較して68人増加
・受験者数は、26,895人で、前年度に比較して3,226人減少（うち 新卒1,274人減少、既卒1,952人減少）

8月3日から8月18日のうちの8日間、南部小学校の放課後児童クラブで支援員として働かせていただきました。仕事の内容は、児童の宿題を見てあげたり、一緒に遊んだり、食事指導をしたり、一緒に清掃をしたりするというものでした。

この地域連携プロジェクトを通じて学べたことは泣いている児童に対する接し方です。南部小学校ではニワトリを飼育していたのですが、その様子を見に来たところ誤ってニワトリの足を踏んでしまい、もしかしたらニワトリが死んでしまうかもしれない、そうしたら皆に嫌われてしまうかもしれないと泣いている児童がいました。そのときの私には「大丈夫だよ。誰もそんなことは言わないよ。」と声をかけてそばにいてあげることしかできませんでした。今でもどんな声をかけることが正解だったのか確信を持つことはできていませんが、少しでも苦しみを軽くするために児童の心に寄り添うにはどうしたらいいのかを考える良い機会になりました。また、一緒に遊ぶ約束をしていた友達が遊んでいる途中で一緒に遊んでくれなくなり、泣いていた児童にも出会いました。この時私は児童が泣いているということに気を取られてしまい、この児童を慰めることに必死になってしまいました。しかし放課後児童クラブの職員さんの対応を見ていると、私の泣いている子に対する話し方においてまだまだ改善点がたくさんあるということや泣いている児童だけでなく、泣かせてしまった児童に対しても話を聞くことが問題解決の糸口になりうるということを学ぶことができました。

そして、私がこの地域連携プロジェクトにおいて改めて実感したことは児童の注意の仕方を知る必要があるということです。私はこれまでに何度か子どもとふれあう機会を経験してきました。その際にはいつも子どもと仲良くなるのはとても早いのですが、一方で子どもになめられてしまうことが非常に多かったです。そして今回も注意をしてもなかなか話を聞いてもらえず、結局放課後児童クラブの職員さんに頼ってしまうことがたくさんありました。だからどんな態度や言葉で伝えれば児童に注意を聞いてもらえるのかを学び、仲良くするときは仲良くする、注意をするときは注意をするというようなメリハリのある接し方ができるように努力したいと思います。（農学部3年　新妻史絵）

〇文部科学省の分析より…
中学校・高等学校では、全体として5.0倍、6.1倍の採用倍率を保っているものの、既卒者の受験者数の減少に加え、直近4年間では新規学卒者の受験者数の減少が見られている。小学校に比して民間の採用状況に左右されやすく、新規学卒者の減少傾向に歯止めをかけることが必要となっている。

〇各県別の競争率（採用倍率）〈抜粋〉

区分	小学校	中学校	計（※）
長野県	3.2	4.6	3.9
愛知県	3.0	5.3	4.2
岐阜県	2.2	3.5	3.3
東京都	―	―	3.4
埼玉県	2.7	5.4	4.1

（注1）「計（※）」は小学校、中学校、高等学校、特別支援学校、養護教諭、栄養教諭の合計
（注2）小学校・中学校（または中学校・高等学校）の試験区分を（一部）分けずに採用選考を実施している県市については、「－」としている
・令和2年度（令和元年度実施）公立学校教員採用選考試験の実施状況について
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/senkou/1416039_00003.html

地域連携事業に参加して

清水中学校での学習支援を通して学んだこと

私は昨年の6月から、週に1回程度、清水中学校において学習支援を行わせていただいています。学習支援を通して、私は改めて教職の魅力を知ることができました。

学習支援では、授業において、問題が解けず困っているような生徒に対し声掛けなどを行います。その際、答えや解き方をはっきりと提示するのではなく、既習事項と結び付けたり、身近な例を用いたりしながら、いくつもの対話を通して、生徒に気づきを与えられるように意識しています。すると、「なるほど」「こういうことか」と、生徒は気づきを得た時にとても生き生きとした表情を見せてくれます。このような経験を通し、子供と達成感や学習に対する喜びを共に味わえるということは、教師の特権であると感じました。

また、学習支援を通し、子どもは大人が考えたこともないような斬新な視点や多様な価値観を持っているということもわかりました。子供たちの質問や意見には、なるほどと気づかされるようなことやこんな視点もあったのかと驚かされるようなものがいくつもあり、自分自身も子供たちからたくさんの学びを得ました。

子供と共に学び、共に成長することの楽しさや喜びを知ることができ、たいへん貴重な経験となりました。4月から教壇に立つ予定なのですが、この経験を忘れず、子供たちの心に寄り添うことのできる教員になれるよう努めたいと思います。

（松本市立波田中学校教諭　藤原香歩【人文学部令和2年度卒業】）

教職支援センター2～4月の動き

〇教職セミナー（2/4）、〇CST養成プログラム実施委員会（3/9）、
〇教職教育委員会(3/9)、〇教職支援センター拡大打合せ（3/15）、
〇教職教育委員会学芸員養成課程実施部会（3/15～19メール審議）、
〇生坂村未来塾閉校式（3/20）、〇朝日村未来塾閉校式(3/27)、
〇高年次生教職ガイダンス（4/1、2、5、6、7）、
〇新入生教職ガイダンス（4/5）

4月5日新入生教職ガイダンスの様子です。
300名を超える1年生が集まってくれました！▶

編集後記

コロナウイルスはなかなか終息しませんが、地域連携事業もストップすることなく、今号でも多くの学生さんの声を掲載することができました。皆さん、実際に子ども達と向き合いながら、どのように関わっていけばよいのかを考える貴重な機会をもらってきているようです。巻頭言は枡先生から、こうした状況下で気になるストレスのお話です。皆様ぜひ参考になさってください。（広報担当　河野桃子）

信州大学 SHINSHU UNIVERSITY | 教職支援センター

■〒390-8621　長野県松本市旭3-1-1　■TEL: 0263-37-3367　■MAIL: kyousho@shinshu-u.ac.jp
■URL: http://kyoushoku.shinshu-u.ac.jp/kyoushoku/kyoushokutop.html