

ピアノ、弾けない…
どうしよう、
生活発表会…

ストレスを活かす心を守る

保育者のための 心の仕組み を知る本

〇〇先生とは
保育観が違うから
一緒に仕事できません!

熱が出てるのに、
なぜすぐ
迎えに来ないの？

掛札 逸美(文) + 柚木 ミサト(絵)

A5 判・定価(本体 1,500 円+税) 送料 300 円

※送料は 2019 年 6 月時点の料金です。

電子版 本体 1,500 円+税

※電子版はぎょうせいオンラインショップ(<https://shop.gyosei.jp>)からご注文ください。



「いやだなあ」は
自分で変えられる
ストレスは
自分を育てる鍵になる



イラストをながめて、「そうそう！」
本文を読んで、「そうだね…」
解説を読んで、「ふ～ん、そうなんだ！」
どこから読んでも、そこだけながめても、
「！」な一冊です。

ながめるたび、読むたび、
新しい自分を見つけてください

●メッセージ—「はじめに」より

ここに書かれている話や言葉はすべて、保育現場で働いている皆さんの体験であり、言葉です。「こんな時、どうしたらいい?」「こんなふうに考えているんだけど…」、あちこちで聞かせていただいたお話のほんの一部、でもよく耳にするお話を取り上げて、まとめました。

掛札逸美(心理学博士、NPO法人 保育の安全研究・教育センター代表)

ぎょうせい



第1章 ストレスは悪いもの？

- ストレスは悪いもの？ ●悪いストレスと良いストレスの線引き ●あなたの見方と行動がストレスの影響を決める

第2章 「いやだなあ」は自分で変えられる

- ストレスに対する評価は2段階 ●ストレス評価のしかたは、人それぞれのクセ ●ストレスに対する評価(認知)の習慣は変えられる

第3章 見方を変える、考え方を変える、行動を変える

- 例1:「私が言っていること、どうしてわからない?」「私は誤解されやすい」「先輩の言っていることが理解できません」
 例2:「どうして、〇〇先生は～してくれないのか」「去年の先生は、なにも言わなくても動いてくれたのに」
 例3:「この作業を先にするのが当然なのに、なぜ、しない?」「こういう時は～すべきなのに」「私の思い通りにならない!」
 例4:「保育はこうあるべきなのに、〇〇先生は…」「子どもは普通、こうじゃなきゃ」「この子は変」
 例5:「〇〇先生とは保育観が違うから、一緒に仕事できません」「他の先生も、〇〇先生はダメって言ってますから」
 例6:「人(職員、保護者)にどう見られているか、気になる」「話すのがヘタで、バカにされている」「これが私の保育です。ちゃんとできてます」
 例7:「おとなとのコミュニケーションがヘタです」「どうせ私にはできないから」
 例8:「園で働いている人たちと友だちになれない」「クラスの先生たちに意見を言えない」
 例9:「子どもの話をしても、親が熱心に聞いてくれない」「なぜ、熱が出たのに迎えに来ないのか」「送迎の時に機嫌が悪い」
 例10:「(保護者の)〇〇さん、なんとかしてあげたい」「〇〇さんの話を聞いていると大変そう。同情してしまう」「あの親を変えなきゃ。子どもがかわいそう」

【トンネル・ビジョン:今、目の前にある問題が本当の問題?】 目先の作業、課題にとらわれる/本当の問題は保育者の配置が足りないこと/労働環境・条件自体が問題なのに/保護者もトンネル・ビジョンに陥っている/「保育がつまらない」のも当然

第4章 自分の感情を認めてあげる。「今、ここ」にいてみる

- 自分自身の感情を眺めてみる ●心身の健康に効果のあるマインドフルネス ●感情や解釈、反応の習慣を少しずつ変えていく ●マインドフルネス・トレーニング ●「これが不安なんだね」と知ることによって安心する ●自分自身の本当の理解者になるために

第5章 ストレスを活かし、心を守るために

- ストレスを感じた時の2つの対処方法 ●「ダメだ!」のサインが出たら専門家へ ●これはアドバイス? それともパワハラ? ●「働く者として大切にされている」と感じる環境

■著者プロフィール■

掛札 逸美 (かけふた・いつみ) / 心理学博士、NPO法人保育の安全研究・教育センター代表 1964年生まれ。筑波大学卒。健診団体広報室に10年以上勤務。2003年、コロラド州立大学大学院に留学(社会心理学/健康心理学)。2008年2月、心理学博士号取得。2008年6月から2013年3月まで、産業技術総合研究所特別研究員。2013年4月、センター設立、現職。

柚木ミサト (ゆぎ・みさと) / 画家・デザイナー 1965年生まれ。東京デザイナー学院(現 名古屋デザイナー学院)卒。イラスト専門のプロダクションを経て独立。写実的な表現からマンガまで描き分けるスタイルで、描くことからつながっていく全てをデザインする。2011年から現在は、画家としての活動に転換しつつ、絵本や挿絵など書籍を好んで製作している。

商品に関するご照会・お申し込みは

フリーコール(通話料無料)
電話受付時間: 平日9時から17時

TEL: 0120-953-431
FAX: 0120-953-495

Web
サイト

URL: <https://shop.gyosei.jp>

※電子版は「ぎょうせいオンラインショップ」(<https://shop.gyosei.jp>)からのご注文となります。閲覧には専用のアプリが必要です。[ぎょうせいオンラインショップ](#) [検索](#)

■個人情報の取り扱いについて

【利用目的】 ご注文に関するお客様への連絡、配送、代金の請求及びメール等による商品の案内に利用させていただきます。

【第三者提供】 お預かりした個人情報の第三者への提供はありません。

【委託】 利用目的の範囲内で業務を行うために、個人情報の取扱いを委託する場合があります。

【個人情報提供の任意性】 個人情報の提供はお客様の任意となりますが、商品のお届けなどに誤りが生じないよう、正確にご記入願います。

【開示等の求めに応じる手続】 利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去等をお求めの際は、次の窓口にお問い合わせください。

【個人情報相談窓口】 株式会社ぎょうせい 出版営業部 営業課 電話03-6892-6562 受付時間 平日9時～17時

【個人情報保護管理者】 情報管理担当執行役員



キリトリ線

申込書	上記「個人情報の取り扱いについて」に同意し、下記図書を申し込みます。				年	月	日
	保育者のための 心の仕組みを知る本 ストレスを活かす 心を守る						部
	A5判・定価(本体1,500円+税)送料300円 コード 5108344-00-000 保育者の心						
	お届け先 ご住所	〒 - 都道府県					
	(フリガナ) お名前	(ご担当部署名:) (ご担当者名:) (印)					
TEL	-	e-mail	@				
お得意様No.	(ご存知の場合はご記入ください) □□ - □□□□□□□□		支払費	□公費 □社費 □私費			

※送料は2019年6月時点の料金です。

●弊社使用欄



株式会社 **ぎょうせい**

〒136-8575 東京都江東区新木場1-18-11
TEL: 0120-953-431 / FAX: 0120-953-495

URL: <https://shop.gyosei.jp>

(2019.6)

ISBN978-4-324-10346-3 コード 5108344-00-000 保育者の心