



先生方のために

職員室の精神衛生

——あなたは朝パツと起きられますか——

平井信義

夜中にふと目がさめると、あなたのつとめておられる幼稚園或いは保育所のこと、特に仲の悪い同僚や、気持の合わない園長のことが頭に浮びそうになるともう、なかなかねつくことが出来なくなつて、朝方までまんじりともしなかったり、或いはうつらうつらしてしまふというようなことはありませんか。

この様な日があつただけで、或いはこのような日が続くと、当然朝はパツと起きられなくなりましょう。体がだるかったり、頭が重くて、戸外はさわやかな五月だというのに、床の中で起きるのを一分伸ばしにすることになってしまいます。

そのように朝の調子の整わない気持の背後では、もう一つ、あの職員室へは入りたくないなあという気持が糸を引いていると思いませんか。ですから余計床の中に体が重く沈んでしまいます。起きられな

いのです。

床の中であなたは、職員室でああなたの気持を重くしている人のことを思い浮べると、どのような想念にとりつかれるでしょうか。あの人が居なかつたら楽しいのだが、あの人がいなくなつたらもっと積極的に仕舞けるのだが、——と、その人のいなくなつてくることを考えるでしょう。

しかし、その人がいなくなつていくことは全く考えられない。丈夫だから病気になることもないだろう。或いは、交通事故か何かで………と思うと、ハツと想念を断ち切つて、いやいやこんなことを思う自分のいまわしいところが——と驚かれる方もあると思います。

相手があそこを止めないとすると、この気持を解決させるためにはどうしても自分の方から園を止めなくてはならない。しかし、今

止めると家庭でも困るし、何よりも受持っている子供が可哀想だ。次郎ちゃん、義夫ちゃん、道子ちゃん——みんなの顔が次々と浮んでくると、いとおしさに涙さえ浮んでくることでしよう。

職員室のことを考えると、園へいきたくない、然し受持っている子供たちのことを考えると、早くいってやりたい、——こうした矛盾した気持が錯そりし始めると、突然、心臓の鼓動が胸に衝き上げて来ることがあります。びっくりして脈をとってみると、いつもより早くなっていて、時々途断えることさえあります。そうなると思いは職員室のことではなくなつて、心臓のことに対する不安が次々と頭を擡げてきて、或いは自分で間もなく死ぬのではないかと、居ても立ってもいられず、遂に大声で家族を呼んだ方もあります。

一度こういうことがあると、絶えず自分の心臓に対する不安がつきまといまゝです。子供たちとかけ出すことも出来ません。電車に乗りおくれそうになつても、早足さえ恐ろしいような気がしてきます。従つて、園にもおくれる日が続きましようし、子供たちの前でも張切ることが出来なくて、子供たちは絶えず喧嘩をしたり、騒ぎ立てたり、或いは乱暴して園のものをこわしたり、次第に收拾のつかない保育となつてしまひましよう。

このような生活が続いていきますと、更に園に行くことが臆劫になつていきます。朝は一層起き出すことが出来なくなりまゝです。鼓動

のはげしい日が続いて心臓への不安が募っていきます。医者に診てもらつても、特別心臓に異常はないし、脈の不整などは誰にだつてあることを言われ、何か薬をもらつてきて飲んではいけるが、一向によくならず、自分の特別な心臓だと思ひ込んだり、或いは更に精密な診断法である心電計の検査をうけにいきます。ここでも何ともないといわれて、どうしてよいのか、友人や園長先生からも、近頃は顔色が悪い、からだに異常があるのではないかと、ときかかれてしまします。

心臓に対する不安の他に、強い頭痛に悩まされる人もあります。眼が非常に疲れたり、或いは目の機能が何でもないので目が見えなくなるような場合もあります。或いは胃腸に作用して胃がいれんを起したり、長くつゞく下痢になつたりする方もあります。

このような場合、いくらからだを休めたり薬を用いても根本的になおすことは出来ませんし、次第に病膏盲に入つてしまひまゝです。それは、作偽点が心にあるからです。心の中いくつかの争ひがあつて、それが解決されないままになつていくと、自分のからだをいためつけることになるのです。体の具合の悪い場所は、心の問題の出店といえましよう。中央部がごたごたしていると、出店に品が入らなかつたり、或いは不良な品しか来ないで、お客の不満を招くような状態と似ています。

従って、もう一度元気のよいからだに立直って、すがすがしい生活を送るためには、先ず心の問題を解決することが急務です。それには、問題即ち同僚との間柄に調和を作り出すように考えなくてはなりません。職員室へ喜び勇んで出かけられるような気持の納得を得たいと思います。

同僚との調和を作るために、姑息的な方法として、「あんな人に構ってられない」と相手を見做してかかることも出来ます。意見の交換も行わず、必要以外のことに口をきかずという具合にしておこうという算段ですが、しかし之に徹することは難しいでしょうし相手の顔を見、動いているのをみれば、やはりこだわらずにはいられないでしょう。

又、自分だけ心が清らかになるように努力するという方法があります。そういうことで宗教に入ろうかと迷う方もあります。それも一つの方法でしょう。しかし、一朝一夕で自分の心を清くすることが出来ると思うのは感傷的で、実はなかなか大変なことです。

或いは一生かかるかも知れないでしょう。

そこで、どうしても同僚と心と心をぶつけ合い、意見と意見をぶつけ合い、これまで理解していなかつた相手の心を隅々まで知りつくすことが大切でしょう。同時に、自分の心について騒りなく相手の意見をきくことです。

それが出来れば、——と歎息する方もあろうと思います。そんなことでわかってくれる相手ではないんだという方もあります。或いは言い出す勇氣のない方もあると思います。殊にこれ迄の女性は、思っていることの発表を半分もしてはならないように訓練されてきたのですから、一層自分の思惑が強くて、お互に話し合うということが出来ないのです。これは残念なことです。

ここで、一つ園長に登場してもらいましょう。園長にいられたらおしまいだ、という職場もあると思います。自分の頭の中にあるワクだけで人を見、その中で人を考える園長だと「出られたら御免だ私たちの気持を少しも理解してくれないのだから」と、表面は園長の話をききながら、心ではそっぽを向いてしまうものです。私には若い人の心を理解することが出来ると自信を持っている園長の中にも案外自分の頭にあるワクだけで若い先生をみよとしていての方があります。「いいことを仰しやるけれど、気持がわかってもらえない」と、結局信頼感が出て来ないのです。

若い先生方一人一人の心を育てるためには若い先生方の心から学び取るだけの広さを、自分の心を持っていないと、難しいでしょう。この心は日常の保育で子供たちと接しているときに持つ心ですから、どの園長もゆたかに持っている宝だと思えます。それを若い先生方に対して持つこと。若い先生は——以下46頁に続く——

この種類のビタミン、無機塩類を添加してゐる。

この添加量は一つの基準があつて、その基準の下に行われている。

即ち生後三—四ヶ月の乳児が一日に飲む量(約一〇〇〇・C)に加えるべき各ビタミン、無機質の量が、きめられている。それ以上又はそれ以外のものは、随意であるので各社では色々のものを色々の量に入れている。

一つその基準量を上げてみると次の如くである。

Ca	Fe	ビタミンA	B ₁
1.0g	6mg	1500I.U.	0.5mg
B ₂	ナイアシン	C	D
0.6mg	4mg	25mg	400I.U.

これらの栄養素のうちでビタミンAは強い酸化作用を伴わない限り殆んど変化しないし、ビタミンDはAよりも一層安定であるから心配はない。又ビタミンE₂は直射日光にさらされるかアルカリ性にならない限

り殆んど変化しないからこの点も貯蔵加熱の時に注意すれば安心である。たゞビタミンCとB₁丈は加熱すると損失が大きいからその点は十分注意する必要がある。

(農博・お茶の水大学教授)

33頁より続く 我がままでもいいでしょう生意地な意見も出すでしょう。ねちねちしたものや言い方をするでしょう。或いは反抗してやる人もいましょう。しかし、それらをよくきいて、その中にあるよいものを育てていくという職場の空気——そういう職場に入っていくと、しっとり落付いた、そして蟬りのない空気を感ずるものです。めいめいが認められて仕事にいそんでいる姿が目にとまります。各々が認められて、それぞれの生活を楽しんでいるときには、同僚間のいさかいは多少あつても、その本人を苦しめまいなむことはないのです。

× × ×
× × ×
× × ×

第二回

キンターまつりの開催

こどもの日には今年も全国各地で多彩な催が繰りひろげられることでしょうが、弊社はこの日にさきがけて五月三日、お子様方と楽しい刻を過ごしたいと、左記の通り第二回キンターまつりを大阪に於て開催することと致しました。

日 時 五月三日(月)午前九時、午後一時(二回公演)

会場 大阪市中央公会堂
催物

- 一、独唱 安西愛子先生
- 二、舞踊 賀来琢磨先生振付
京都児童芸術研究所
児童

三、映画 色彩傑作漫画
株式会社 フレーベル館