

悩める養護教諭に贈るドキュメンタリーマンガ

# 保健室で育てる 生きる力!



代表理事

くわはらあけみ

桑原朱美

一般社団法人ハートマッスルトレーニングジム 制作

# Chapter1 養護教諭時代の私

皆さんと同じ養護教諭  
だったんです。小学校の  
保健室に20年、中学校の  
保健室に5年勤務し

最後は教育困難校の保健の  
先生として奮闘した経験が  
あります。

初めまして、一般社団  
法人ハートマッスル  
トレーニングジムの代表

くわはらあけみ  
**桑原朱美**と申します。  
じつは私、かつては…

先生、気持ち悪い

せんせ〜お腹痛い

いろんな悩みを抱えて…  
と言っても大抵はみんな

って保健室のドアをノック。

**保健室**

今も昔も保健室は  
子ども達にとつて  
駆け込み寺です。

聞かせて〜

聞かすよ〜

その姿と  
きたら  
完全に…

カウンセリングの鬼！

**助けあげ  
なきゃモード  
全開!!**

そんな彼らに対して  
私はいつもこんな感じ！←

これってつまり  
私自身の教育に全く成果が  
出ていないと…

同じパターンの  
繰り返しの日々。  
生徒を救えた！  
といった達成感  
どころか、彼らの  
話真剣に耳を  
貸しまくった未  
自分が暗黒の  
泥沼にはまる  
ことも…

そのお陰（なのか？）で子ども達は  
すぐに元気を取り戻してくれます。  
でも数日経つと、また…

# Chapter2 脳の仕組みが分かったら



そんな時。ワラをも掴むような気持ちで「NLP」や「コーチング」といった脳科学について猛勉強し始めました。



そんな教師としての自分の不甲斐なさに気付き、もうショックで...

私って子どもたちにとって何なのだろうという大きな壁にぶち当たりました。



やっぱり自分の過去は否定したくない...

間違っていた!という訳ではありません。

あ、20年以上保健室でやって来たことの全てが



脳の仕組みが徐々に分かってくるにつれて

今まで養護教諭として上手くいかなかったアレやコレの、原因や理由がクッキリ見えて来たんです!



結局、子ども達の思考パターンが変わらないと物事は絶対に好転しないってことがやっと分かったんです。

僕らが変わる...

全ては「自分の脳の使い方」次第! 「私の内面の状態」が影響してただけなんです!



よし悪しがあるわけじゃないんですよ!

ていうか、手法自体に



この助けてあげなければ! って考え方が実はチヨー危険で...



この子達をどうにかして助けてあげなくちゃ!

で、いつぱいだったのです!

もっと言えば、かつての私の頭は

状態ではなかったという...ことでした。



NLPを学んで痛感したことは、そもそも子ども達の話を聞く私自身が全然

ニュートラルな

状態ではなかった

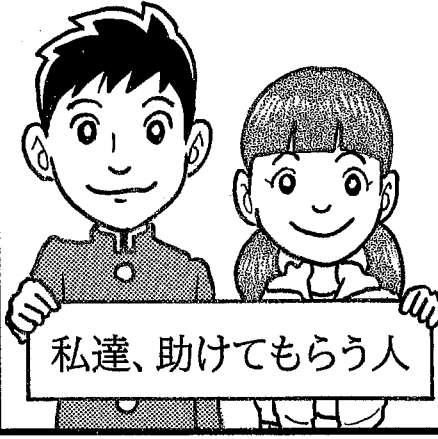
という...ことでした。

助けてあげなきゃという  
思いを抱くと、どうしても



という関係性が、自然と  
生じてしまいます。

人は「扱われたように  
思考し行動」するので



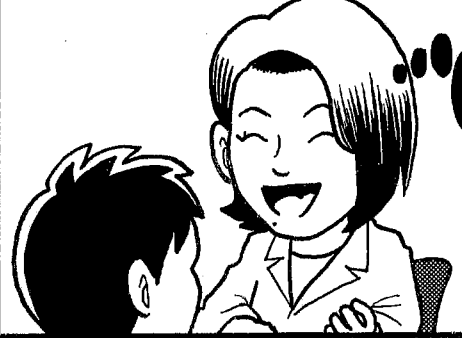
無意識・無自覚のうち  
自分をこのように捉え

そして…今だから  
正直に言えますが



私自身、無自覚に  
保健室に来る  
子ども達のことを

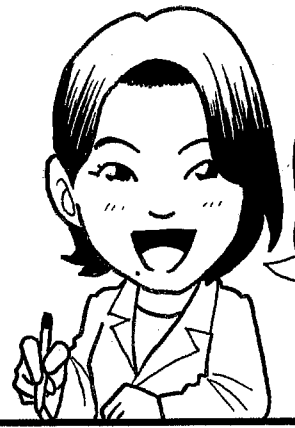
かわいそうな  
子だわ…



という目で見ていた  
ことに、ついに気が  
付いてしまいました。

### Chapter3 心の筋肉鍛錬道場、誕生！

NLPやコーチングを  
通して脳の科学を学び  
変化したのはこの3つ！



- ①相談事例への対応力
- ②自分自身が抱えている生きづらさの解消
- ③指導力 UP

そして保健室発だからこそ  
子ども達…



生きる力の  
土作りが  
出来るわ！  
そう思った私は…

25年間続けてきた養護  
教諭の仕事辞めました。



何でかって？だって  
周りを見渡したら

苦悩する養護  
教諭が五万と  
いるんだもん！  
ほっつけない！



子どもが好きで  
心と体を健康に  
したいと思って  
養護教諭に  
なった人達が  
そもそも

- 仕事に生きがいを感じない
- 子ども達への対応に自信が持てない
- そもそも自分自身が生きづらいつ感じている
- 職場の仲間や上司との関係に苦しんでいる

そんな養護教諭を元気に  
したい！そんな想い一つで  
平成20（2008）年一

ハッパッパ  
トニッパ  
ドム

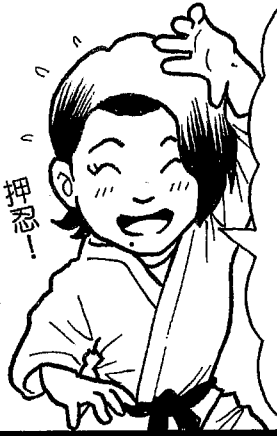
を起ち  
上げま  
した！

直訳するよ

心の筋肉鍛錬

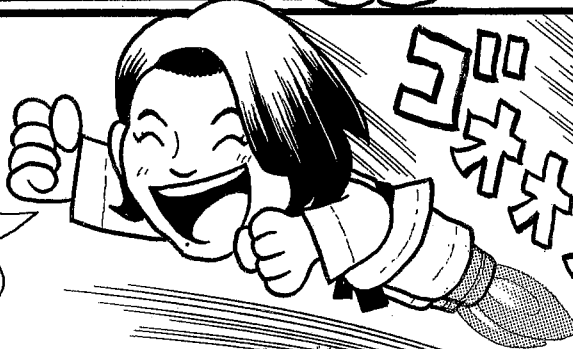
道場となります（笑）

体育会系っぽいですか…



きれいごとの  
付け焼刃的な  
癒しではなく  
自分の人生を  
しっかりと生きる  
為の心の筋肉を  
しなやかに鍛える！

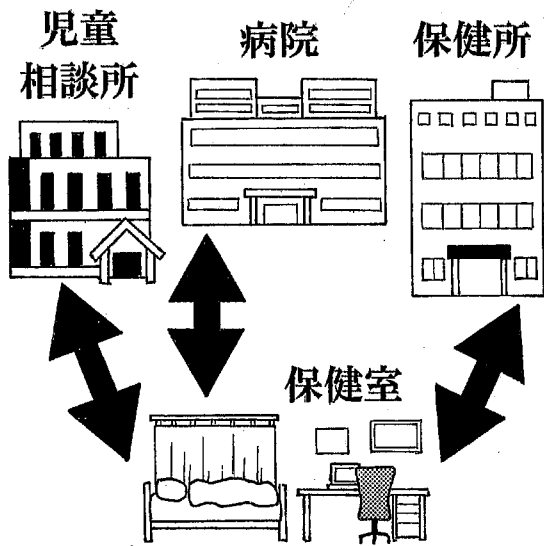
ゴキョキョ



そんな熱い想いを  
込めてハート  
マッスルトレー  
ニングジムと  
名付けました！

## Chapter4 保健室から生まれる変化の風！

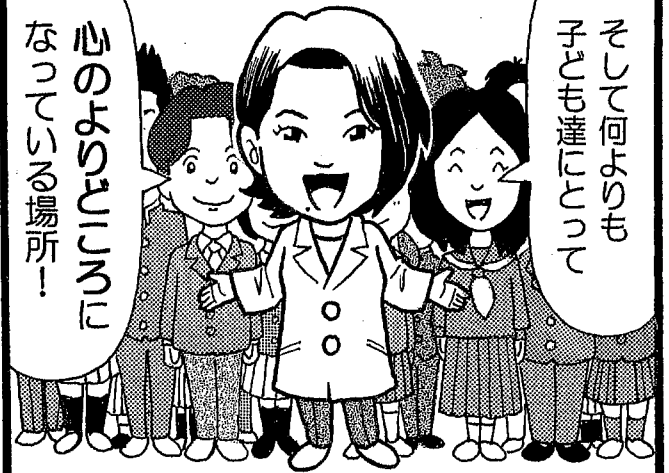
保健室って学校の中で、唯一と  
言っていいほど、外部との関りが  
多い部署です。



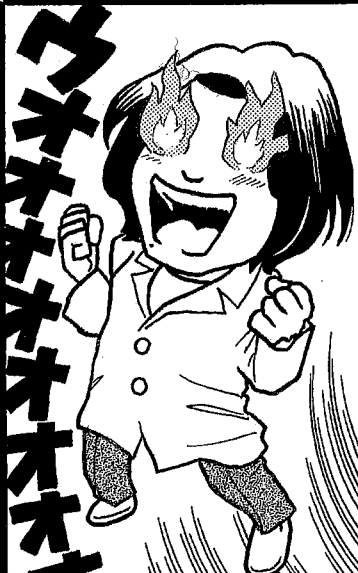
しかも！  
「保健  
だより」  
という独自  
ツールで  
生徒はじめ  
同僚教師や  
保護者にも  
発信する  
事が出来る  
特別な部署  
と言っても  
いいです！

そして何よりも  
子ども達にとって

心のよさうじゅん  
なっている場所！



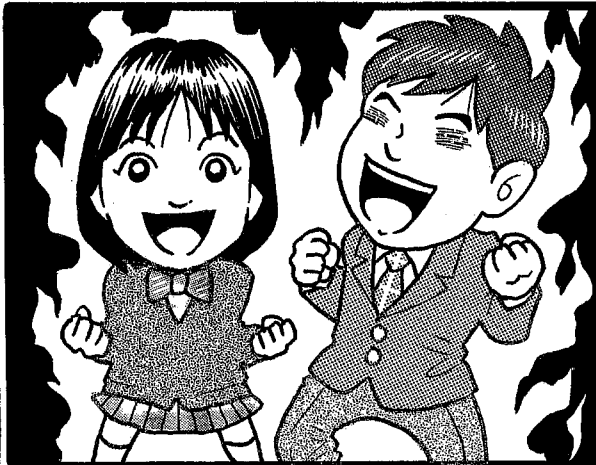
つまり養護教諭が変わることにより  
保健室の機能もバージョンアップ  
するんです！



保健室を  
子どもの  
生きる力を  
育てる場に  
出来ます！



一人の人間としての影響力を高め、子ども達にそれを還元することが出来ます！

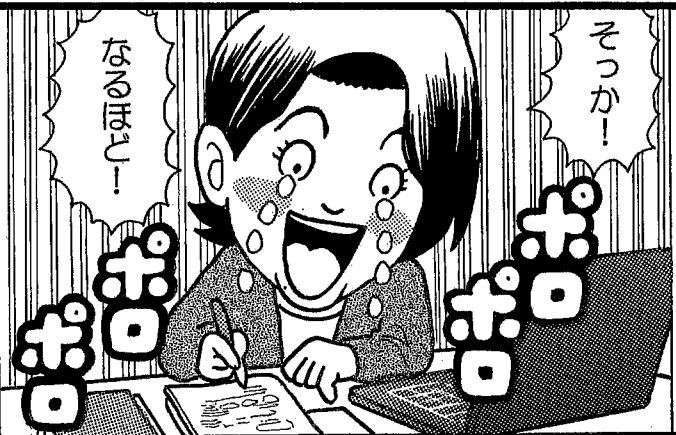


でも、変わるって相当大変なことじゃない？

なんて思っちゃってませんか？  
ずっと信じてきた事を否定されたくない！  
そんな葛藤もあるかと。



私個人の体感としては脳科学を学べば学ぶほど



そっか！

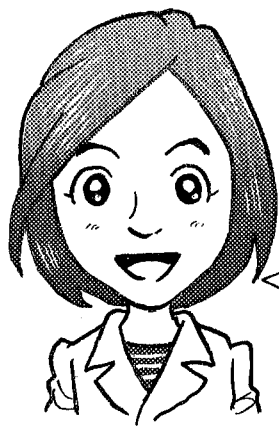
なるほど！

目から鱗が落ちまくりやるべき事が明確になりストーンと腑に落ちたんですよ。これが、揺るがない自信に繋がりました。

まあここは私個人の感想なんかよりも…



## Chapter5 実践者(保健室コーチングベーシックコース修了者)の声！

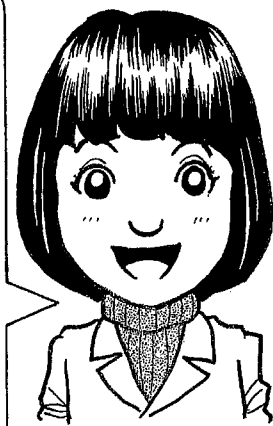


仕事を辞めたいと嘆き、そこから抜け出したいくて、すがる思いで参加。最終講を終え、その未来に見えたのは、しっかり退職まで働き子ども達や先生方に笑顔でそして喜びの涙で挨拶している映像だった。自分の思考の癖にも気づき学ぶことで、新しい自分に出会えると感じた。(40代)

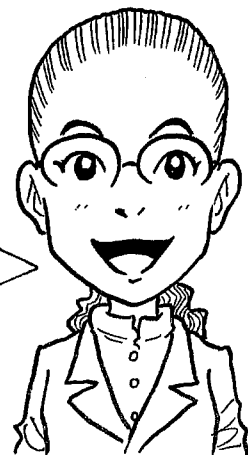


問題の奥底にある本当の問題と向き合った時に「あーそういうことだったんだ！」と、今まで認められなかったこともすんなりと納得できた。長年背負ってきた重〜い荷物をやっとおろせた。大きな一歩を踏み出せると実感できた。(50代)

仲間とワークを通し、大笑いしたり、泣いたりして、体いっぱい体感出来た充実したコースでした。事前にテキストを読んでも理解できないことをワークで実感した経験はこれからも忘れないでしょう。決してzoom やリモート研修では体感することが出来ないと思える貴重な体験でした。(30代)

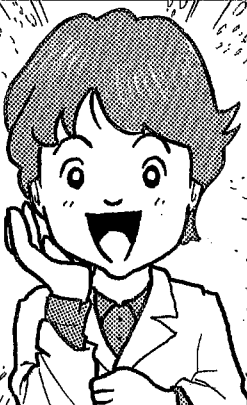



1講終了後に、本音を言わない生徒が、初めて自分の胸の内を話してくれました。これまでは受容して聴いているつもりが自分の思い込みで聴いていたと気付きました。自分勝手な思い込みが抜けたのか、気になっている生徒が何も今まで話さずにいたことを打ち明けてくれました。日々の状態管理の大切さを痛感しています！(40代)






# Chapter6 ラストメッセージ

<p>抜け出せるんです！</p> 	<p>そんな生き方からは、 問題をチャンスに変える 為の言葉や思考にシフト するだけでカンタンに</p>	<p>保護者が 社会が モヤ</p>  <p>同僚が 家族が モヤ</p>	<p>誰かのせいにする 生き方っていいのは</p>
--	--	--	-------------------------------

誰かや  
環境の  
せいになく  
てもいい



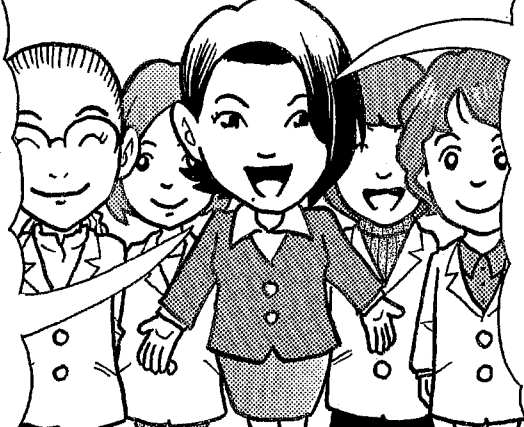
豊かな  
生き方を  
始めて  
みませんか

今、壁にぶち当たっている  
保健室の先生であるあなた！



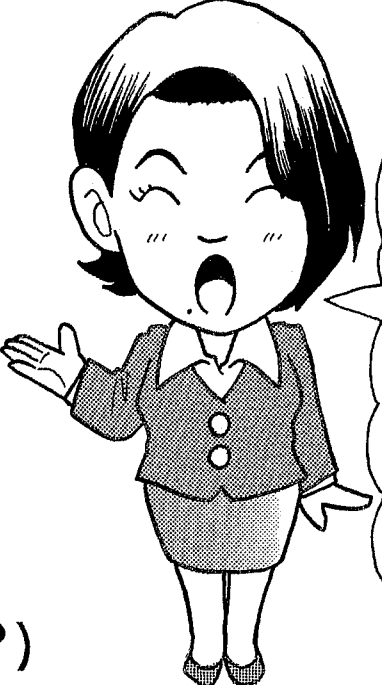
悩んでいる時こそ変化する  
絶好のチャンスなんですよ！

私達と一緒に人生って  
生きる価値に満ちてる！  
子ども達に、笑顔で  
伝えることが出来る



そんな大人になりませんか？  
せっかく選んだ養護教諭と  
いう職を通して、あなたが  
本当に伝えたい事を――

堂々と「自分」を持って  
伝えることが出来る！  
そんな未来が、あなたを  
待っています！



ハートマッスル  
トレーニングジムの  
公式ホームページ▼



保健室コーチングに  
についてもっと詳しく  
知りたい方は▼



つづく(?)