

2022. 12. 22. No416

おきがくろうニュース
沖縄学校事務労働組合



自らの要求は自らの手で！

カンパ送付先

郵便振替 02090-0-2239
沖縄学校事務労働組合

連絡先

okigakurou2017@gmail.com

ストレスの上手な生かし方は(W杯)が見本！

*** コロナのストレスが蓄積？ ***

コロナ禍で、生活様式が大きく変わってから丸3年を迎えます。みなさんも、日々この非日常的な生活に耐え忍んで過ごしているのではないのでしょうか？。私も何とか持ち堪えて過ごしていたつもりでした。

どうやらそれは気のせいだったようで、以前に比べ、愚痴っぽい、やたらと独り言が多い、帰宅後に鏡へ映った自分の顔がやたらと険しい、お酒を控えていた反動で間食が倍増、それに伴い体重も倍増（嘘！）、そんな私をよそに順調にダイエットに励む妻からの「とうとう〇キロ減ったよー！」の嬉しそうな声、チクショー！と思いつつもながらもどうにもならず、白髪もチラホラのレベルを超えてきました。要するに、ストレスが溜まって発散できていない状態が続いてるってことです。そこで、そもそもストレスって何？というわけで、調べてみました。

*** ストレスとは・・・？ ***

ストレスとは『外から刺激を受けた時の緊張状態のこと』で、「ストレッサー」（ストレス要因）「ストレス反応」「ストレス耐性」が段階的に含まれる。（引用元：健達ねっと）

私の場合ですと、生活様式の変化が「ストレッサー」、それに伴い愚痴っぽくなる、独り言は増えてるなどが「ストレス反応」ですね。「ストレス耐性」は、ストレスに耐えられる力があるか示すもので、顔が険しくなる、体重が増えている、独り言が増えてるところで踏みとどまっていることですかね。（十分多い気もしますが）

ストレスには良いストレスと悪いストレスがあり、新しいことに挑戦するのは、良いストレスの1つで、目標達成しようとする意欲やモチベーションは、やりがいというエネルギーになります。たとえそれが失敗しても次へのステップになり、自己成長していく手段となります。

悪いストレスとは、やらなくてはいけない、頑張り続けなければならない、など自分を追いこんでしまう種類のストレスです。

と言うことは、良いストレスに加え、ストレス耐性に強くなれば最強メンタルを保てるということでしょうか。

*** ワールドカップでストレス発散 ***

それを体現していたのが、ワールドカップ日本代表の選手達だと思うのです。挑戦と言う「良いストレス」の中で強豪ドイツに勝ち、次の試合では格下のコスタリカに敗戦、メディア等で散々叩かれたのもかかわらず、バッシングに耐えうる「ストレス耐性」で、またしても挑戦という「良いストレス」で無敵艦隊と言われたスペインに逆転勝利する偉業を成し遂げました。

グループリーグを首位で突破し、日本中を歓喜の渦に巻き込んだ彼らの偉業に興奮しっぱなしでした。残念ながらクロアチアに敗退してしまいましたが、世界中からサッカー以外でも賞賛を浴びた彼らを同じ日本人として誇りに思います。

私自身、サッカー経験者で、ワールドカップ日韓共同開催だった時にはテレビを買い替えたほどサッカー好きです。今も中村俊輔、中田英寿は日本サッカー界の宝だと思ってますし、私の中ではヒーローです。今大会も沢山のスター選手がいますが、No. 1はアルゼンチンのメッシです。準決勝のクロアチア戦でのPKは、キーパーにコースを読まれていたのもかかわらず、神がかったシュートを決めてくれましたし、ドリブルからのアシストは何度見ても興奮が蘇ってきます。

まだ終わりの見えないコロナ禍で、国民に大きな喜びを与え、幸せな気持ちにさせてくれたサッカー日本代表、ワールドクラスの素晴らしい戦いを見せてくれた全ての選手達に感謝の気持ちでいっぱいです。

あれ？ストレスの話はどこへやら。この原稿の依頼が来た時には軽く抱えていたストレスでしたが、今は不思議といい具合に気分が高揚し、晴れやかな気分。もしかすると大好きなサッカーへの思いを綴ることが、やりがいに繋がって、モチベーションがアップ、その結果ストレス解消に一役買っているのかもしれない。なんて素晴らしいストレス解消方法なのではないでしょうか。しばらくはワールドカップの余韻に浸り、ストレス軽減が持続できるといいなと思っています。

～どこにでもある、とある事務室にて～

沖学労(jimjim)もそうだけど、そもそも組合ってどんな感じなの？、学校事務職員独自組合って？、みなさまの漠然とした疑問を小説にしてみました。何号かに渡っての連載です。ご一読いただければ幸いです。(この物語はフィクションです。元ネタはあったりなかったり・・・あしからず)

☆新企画！連載小説始まります☆

1.第一高校事務室

とある普通高校。そこで働く事務職員「始(はじめ)」のいつもの一日が始まる。

「おはよう、始、眠そうだな。また、深夜アニメで寝不足か？」

「人をアニメオタクみたいに言うな！」。

静華(しずか)の、名前とは似つかない元気な突っ込みである。同い年で気兼ねなく話せる同僚で、勤続10年で同じ主任である。

「おはようございます、始さん、静華さん。今日もよろしくをお願いします」

「おはよう香子(かおるこ)」

後輩になる同僚である。この学校で昨年採用され、やっと1年たった事務主事である。誰にでも丁寧に明るく接するので、男女構わず(特に独身男性には)人気者である。

「おはよう」、「おはようございます、事務長」
武(たけし)事務長である。来年定年であり、無事退職できるよう指折り数えて待っている、温和で「ことなかれ主義」である。

「は～、間にあった。おはようございます」
今日も2人の子どもを小学校に送りどけてから出勤してきた、子育て真っ最中の恵美(えみ)さんである。勤続18年の頼れる事務主査である。

以上が、事務室の同僚である。この「第一高校」を中心に、組合のことなど興味なく普通の事務職員として働いていた私が、事務職員独自組合の存在を知り、同僚を巻き込んで組合について学んでいく物語がこれから始まる・・・。

2.学校事務独自組合の機関紙(デスクワーカー)「J-W」

「始さん、事務室での回覧です」、「ありがとう」
受付け担当の香子から渡された文書は、時々郵送されてくる、学校事務職員独自組合が発行している機関紙「デスクワーカーズ(JWS)」であった。

今回は、年度初めなので「新しく学校事務職員になった皆さんへ」がタイトルであった。

いつもなら、さっと目を通して静華に渡してしまうのだが、「学校現場で法や条例に反する天引き業務が事務職員に押し付けられている」・・・という所で、目が止まった。

この仕事に就いたころ(今の香子くらいかな)、もう退職してしまった教員に、「昔は事務に言えば、買った靴の代金(つけ)も給与から引いて支払ってくれたわねえ。今は融通が利かなくなったわ」みたいなことを言われた。(少し前までは、給与は現金払いだった)

「どうして、そんなことを私に言うのだろう？」という思いが、ずっと心のどこかで引っかかっていたのである。

機関紙「J-W」では、昔は教員が教育活動に専念できるよう、事務職員がなんでもするのが当たり前とする「えてして職種差別が横行する職場」だったという。

「学校事務職員の困りごとを活動に直結させ、組合員とともに解決していく気概をもった組合」「学校事務職員のことを一番よく知っているのは、私たち学校事務職員です」。

少なくとも学校事務独自組合である(JWS)が、私も垣間見た「現実」らしき事態を多少なりとも改善したことは、この機関紙を見れば間違いのないであろう。

「・・・事務職員で組織する組合だからこそ、事務職員の仕事の悩みを解決できる・・・」、それって、私でもそれができるといふこと？

「組合に入った私」・・・思ったこともなかった。今までにない、考える私があった。

(元ネタの「JIMJIM」4月号No408もHPで見えてね。他の号も見えてね。)



https://okigakurou
web.fc2.com/
http://okigakurou.web.fc2.com/