

教職員として、私達の学生を見て、学校が
なにかしなければいけないこと、してあげ
たいこと、そんなことはないでしょうか。

FD・SD news

それぞれができること、したいことから一
歩一歩取り組んでいきたいと思います。私
たちの学生のために私たちができること、
それを積み重ねて、日本一の宮崎学園短期
大学にしようではありませんか。

上手な不安との付き合い方（保育科 小澤拓大）

【不安はネガティブ？】

「私は不安が大好きだ。常に不安を感じていたい。」
という人はおそらくいないと思います。「不安」という
言葉は一般的にはネガティブなものでしょう。しかし
ながら、本当にそうなのでしょう。不安は人にとっ
て何の価値もない、ネガティブなものなのでしょうか。

【なぜ不安は生じるのか？】

この問いに答えるために、まず、なぜ不安を感じる
のかについて考えてみたいと思います。不安を感じる
要因の一つとして、「自分に欠けているものを自覚した
から」ということが考えられるでしょう。例えば、学
生は、実習先で先生がすぐに子どもたちを惹きつけ
ているのを見て、自分にはできないかもしれないと不安
になったり、他の学生が自分より上手に手遊びをして
いるのを見て、不安になったりするのだと思います。
この時に不安になるのは、子どもたちを惹きつける力
や手遊びの力が保育者にとって重要な資質であり、か
つ今の自分にはそれが欠けていると自覚されたからだ
と考えられます。もし、既に自分は子どもたちを惹き
つける力をもっていると自己評価していたり、手遊び
は保育には必要ないと思っていたりしたら不安にはな
らないでしょう。

【不安のメカニズム—不安は成長のチャンス？—】

このように考えると、不安になるのは、①今自分に
必要な事（例：惹きつける力・手遊びの力）が自覚さ
れており、かつ②それが自分に欠けているという自己
評価ができていないからではないのでしょうか。もしそ
うならば、不安になっている状態というのは、「自分と
って必要な、けれども今の自分には欠けている部分
が自覚できた（≡次にすべきことが理解できた）」とい
う意味で成長のチャンスなのかもしれません。そして、
「不安は成長のチャンスを知らせてくれる合図」だと
捉えれば不安も捨てたものじゃないのかもしれません。

【学生の不安との向き合い方】

このように不安のメカニズムを考えると、教員とし
てただ学生の不安を取り除けばよいというわけでは

なく、その取り除き方も考えなくてはならないのでは
ないでしょうか。そこには、幾つかの支援の在り方が
考えられるかと思えます。

1. 「必要なことを過大視し、不安になっている学生」

これは、先ほどの「不安のメカニズム」の、①「今
自分に必要な事の自覚」が上手くいっていないケース
として考えられます。例えば、音楽の先生並みにピア
ノが上手くなくては保育者は務まらないと考えていた
り、今すぐ、プロの保育者並みの対応ができなくては
ならないと考えている学生は不安が付きないかもしれ
ません。そんな学生には、単に、「頑張れ」というより
も、「そこまでは（もしくは、今は）できなくてもいい
んだよ」という声かけの方がよいのかもしれないです。

2. 「自分を過小評価し、不安になっている学生」

これは、先ほどの「不安のメカニズム」の、②「自
己評価」が上手くいっていないケースとして考えられ
ます。現場の先生や少し進んでいる学生をみると、ま
すます自己評価が低まってしまおうということもあるで
しょう。そんな時は、今現在のその学生の良いところ
をしっかりと評価するのがよいのかもしれないです。そ
のためには、普段から「この先生の評価なら信頼でき
る」といった信頼を得ることも重要でしょう。

3. 「必要なことの認識や自己評価は正確だが、

不安に押し潰されそうな学生」

ここで、先ほどの不安は成長のチャンスであるとい
う視点が重要だと思います。不安の最中にある学生が
自分の成長先を見据えられるよう、具体的な取り組み
の提示とともに、視点の切り替えを促すことが大切な
のではないのでしょうか。

【不安を打ち明けられる教員に】

ここまで、不安や、不安を抱えた学生への支援につ
いて、私なりの考えを述べてきましたが、様々な支援
の形があるにしろ、学生が不安を打ち明けられる教員
であるというのがまず重要なのだと思います。「あの先
生なら話してみようかな」と思えるような教員である
ことが良い学生支援に繋がるのではないのでしょうか。