

教師的壓力

大原健士郎〔著〕

「老師」特有的壓力，在當事者及旁人都沒有察覺的情況下不斷惡化。

為了使孩子擁有健康的身心，首先一定要讓老師的心靈健康才行。

本書實際列舉許多老師的臨床例，闡述隱藏的精神性疾病的病理，同時解說適當的治療方法與對策。



大原健士郎

濱松醫科大學名譽教授

教師的憂鬱

國家圖書館出版品預行編目資料

教師的憂鬱／大原健士郎著．

-- 初版.-- 臺北市：國際村，2001〔民90〕

面；公分．--（教育參考；8）

ISBN 957-452-018-8（平裝）

1. 精神醫學 2. 教師—心理方面—個案研究
3. 兒童心理學—個案研究

415.95

90010744

教育參考 [8]

教師的憂鬱

NT\$200

大原健士郎〔著〕

2001年8月／初版

〈總經銷〉

聯經出版事業有限公司

台北縣汐止市大同路一段367號3樓

訂書專線 (02) 2641-8661 * 傳真 (02) 2641-8660

〈出版者〉

國際村文庫書店有限公司

〔林鬱文化事業有限公司・關係企業〕

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 (02) 2230-0545 * 傳真 (02) 2230-6118 * 郵撥 17297530

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-018-8

学校の先生のための心の診察室 講談社 大原健士郎著

GAKKOU NO SENSEI NO TAME NO KOKORO NO SHINSATSUSHITSU

© Kenshiro Ohara 1999

Originally published in Japan by Kodansha Ltd.

Published by arrangement with Kodansha Ltd.

through Bardou-Chinese Media Agency

國中 中小 老師

28% 潛在憂鬱症

董孟郎／台北報導

一項問卷調查指出，台北市國小老師近二成八患有潛在的憂鬱症，其中約有一成三老師有憂鬱症傾向，一成七必須尋求專業醫師的協助解決壓力。

該項調查是委託台北市教師會於今年三月至五月間，針對北市五十所中國國小老師進行抽樣調查，發出一千一百份問卷調查，有效回收問卷九百一十七份。問卷由高雄長庚醫院精神科設計，並登在董氏基金會的網站上。

台北市長馬英九昨日下午在議會答覆李彥秀質詢時表示，任何人都會有壓力、情緒的問題，應由教育局提供學校老師心理的輔導，一

般人都需要心理的輔導，何況是老師。

教育局長李錫津指出，該局將為老師多開設有關壓力管理、紓解的課程，並鼓勵老師多做運動，以紓解壓力。

李彥秀昨日上午在議會舉行公聽會，引用該項調查資料，李彥秀表示，該問卷結果顯示老師的壓力問題，已不容忽視，教育局統計民國八十八年的師生衝突事件有兩件，八十九年增加為六件。

李彥秀表示，老師壓力過大可能導致情緒控制不佳，以致發生教學偏差的行為，對學生造成心理上或生理上的傷害。

台北市家長協會理事長蕭慧英認

為，情緒管理是教師必備的能力，未來應將該項課程列為老師養成的必修課，校內也應提供老師的輔導系統，對教學或精神上異常的老師，建立通報制度。

市立療養院醫師楊添園認為，問題的重點不在於是否有二成八的老師有憂鬱症，而在於老師是否能夠排解自己的壓力及情緒的能力，以過去實際的診療經驗，老師很少求助於精神科醫師。

他說，一般初期罹患憂鬱症的患者，都會出現活動力降低、消極、對職業倦怠的反應，一般人都以情緒低落視之，如果低落超過兩星期，就可能罹患憂鬱症。

前言

任何一個時代，期望下一代能出類拔萃是大人們共通的心情。而為了讓孩子能在良好的環境下成長，使家庭與學校的教育廣受重視，也是大家所肯定的。

但是，回顧近幾年來，這些問題似乎並沒有解決。

神戶的連續兒童殺傷事件、刺殺中學生的女老師、奪走警官配槍的高中生等，青少年的暴力犯罪問題絡繹不絕。

不管是拒絕上學、欺負他人、自殺，還是青少年濫用藥物等諸多問題，始終都不見解決。

不光是孩子變得慌亂，連精神障礙的老師也增加了，做出脫軌行為的人越來越多。當著孩子們的面前殺小兔子的老師、對女學生做出脫軌舉動的老師、出入不正當場所的老師，以及在校長室放置炸彈，結果以殺人未遂起訴的老師……真是令人啞然。

女性教師刺殺事件發生後，教育部長在全國校長會議中高聲疾呼：

「應該指導孩子們不要拿刀到學校。」

這時，校長代表說道：

「應該減少老師負責的孩子的人數。並且希望企業能發揮道德良心，減少父親加班的時間，讓他們能回家多陪陪孩子。」

……這些場面在電視上放映出來。

老師們不斷抱怨現在的孩子不乖巧，具有反抗性，使得老師越來越難當。但是與其他公務員、銀行行員、公司職員相比，沒有比老師更不乖、更具有反抗性的職業了。

日教組最近發表了一篇調查報告，顯示約有三分之一的小學老師想要辭去教職。這項結果在傳媒上大肆報導。

現在的老師工作非常辛苦，所以校長代表才會主張應該減少負責的學生人數。

但這個調查並沒有說明想辭去「老師工作」，或真的辭去工作的老師數目。而對其他職業的人進行調查時，對「以往曾討厭過自己的工作」的問題，半數的受訪者都表示有過這樣的經驗。

其中，甚至有職員（銀行行員或公務員）因工作失敗，或因壓力過大，而有過自殺

的念頭。

中年男性的自殺增加是現代自殺的特徵。孩子自殺的例子也不少，而老師自殺的話題卻從來沒聽過。

日教組的調查太過草率了！只是把問題發給孩子們，請孩子們回答「以往有沒有尋死的念頭？」雖然結果顯示，在小學高年級到中學的學生中，大約有百分之二十、三十五的學生的答案是「曾經想過」，但想和做畢竟是不同的。

現代的老師不斷抱怨著：「好辛苦！好辛苦！」但教育本來就是一件辛苦的工作，這種現象自古至今都一樣，並不是最近才開始的。

如果討厭這份職業，轉行就好了。

奇怪的是，鮮少老師會辭去工作而轉行，令我感到百思不解。

大多數的老師都是認真、熱情的，對指導學生擁有夢想，有問題的老師可能不及百分之二。

當這些人發生問題時，大家可能會感到悲傷或生氣。

但老師與其他職業不同，可說是一份神聖的工作。那麼，老師們為什麼不主動解決

問題呢？

的確，我們非常認同認真努力的老師，但解決問題的重心是否只能集中在「負責班級的學生數應該從四十人減少到三十人」上面呢？

我認為不管減少為三十人或二十人都可以，但是減少班級人數後，所有的問題真的就解決了嗎？我認為並非如此。如果不進行老師的意識改革，怎麼改變都是枉然。

我是一位精神科的臨床醫師，站在精神醫學的立場，我認為不是所有問題都有辦法解決的。

但是若孩子與老師們的煩惱與心病有關呢？為了對大家的心理健康有所幫助，因此我提筆寫下了這本書。

對於積極協助本書出版的各方人士，我衷心的感謝你們。

目 錄

前 言／007

第1章・人際關係表面化而淡薄的老師們／019

人際關係全是人格與人格的摩擦／020
老師的「認真」有兩種／024
性格與體格如何結合／026
循環氣質（躁鬱氣質）性格的人／028
擁有分裂氣質性格的人／030
分析適合成為教師的性格／031
癲癇氣質性格的人／033

老師大多有循環氣質與神經質傾向／034

老師被認為「不懂人情世故」的原因／036

沒常識的行動／038

如果不能改變環境，就只好改變自己／039

老師當然也會有不喜歡的學生／041

學校是一個組織體／043

老師的親子關係是一種獨特關係／044

辭去老師的工作就變成了普通人／045

無法捨棄自尊，因此不平、不滿／048

同樣的刺激，有人覺得是壓力，有人卻不以為然／050

發生問題卻不告訴別人，會使問題越來越嚴重／052

專欄

想要辭去級任工作的老師／055

第2章・為什麼孩子會引發「事件」呢？／059

孩子的性格不斷成長／060
「性格」與「人格」的不同／061
老師與學生是人格與性格的相處／063
發怒的孩子／064
「好孩子」的定義是什麼？／066
連續孩童殺傷事件／068
女性教師刺殺事件／070
在校長室放置炸彈的高中老師／073
沒有意識到「自己已經生病」的病人／075
暴力行為中所隱藏的精神障礙／075
殘忍殺害女童事件的背景在於其父親的存在／077

專欄 學校是否要置專門諮商員來負責處理問題？／079

第3章・因為特有的壓力使老師的心理疲憊／083

- 三種心理疾病／084
- 由心理壓力所引起的／085
- 遺傳或體質造成的／086
- 腦細胞死亡引起的症狀／087
- 心情愉快、活力十足的躁狂症／088
- 無法控制自己／090
- ◇◇例1：情緒變動激烈，無法平靜的國文老師／092
- ◇◇例2：潛藏暴力的體育老師／094
- ◇◇例3：出現躁狀態時會發牢騷的音樂老師／095
- 情緒低落、感覺寂寞的憂鬱症／096

◇◇例 4：	因週期性憂鬱症而煩惱的小學老師／098
◇◇例 5：	接近期末考時會出現憂鬱症的英文老師／100
◇◇例 6：	出現「人生一次的憂鬱症」的校長／102
◇◇例 7：	為了究竟該把生病的父親接過來住， 還是自己回到南部老家去而感到苦惱的中學老師／105
◇◇	躁狂症和憂鬱症合併出現的躁鬱症／109
◇◇例 8：	躁鬱狀態激烈，甚至不愛自己孩子的音樂老師／113
◇◇	從青春期到三十歲為止發病的精神分裂症／116
◇◇例 9：	隱瞞疾病通過教員考試的數學老師／118
◇◇	酒與心病的關聯／121
◇◇例 10：	工作與家庭皆不順而沈溺於酒中的中學教務主任／124

專欄

在強力要求學生念書之前，老師要先自我實踐／128

第4章・想要逃避現實的老師們／131

年輕老師容易出現的對人恐怖症／132

◇◇例11：被學生嘲笑、缺乏自信的小學老師／133

越想趕走就越嚴重的雜念恐怖症／136

◇◇例12：雜念浮現，一大早無心看書的國文老師／138

感覺非常不安的不安神經症／140

◇◇例13：「可能會因心臟麻痺死去」而感覺不安的數學老師／142

強迫神經症中的不潔恐怖症（恐穢症）／145

◇◇例14：不停洗手的前小學老師／148

「病由心生」的神經症／149

◇◇例15：疑似胃癌而持續看門診的中學教務主任／151

無法確認就不會滿意的不完美恐怖症／153

第5章・老師和父母都應該了解孩子的心病／167

專欄

以生病為藉口而偷懶的老師增加了／162

◇◇例16：要確認自來水龍頭或瓦斯開關是否關好的小學老師／153

出現各種症狀的歇斯底里／157

◇◇例17：因為感情糾紛而自殺未遂的中學老師／159

拒絕上學以及雖然想去學校卻無法辦到的孩子／168

◇◇例18：因為社團活動的原因而拒絕上學的中學生／170

必須注意憂鬱性的拒絕上學／173

國中、高中女生較多見的厭食症、過食症／176

勉強減肥造成厭食症急增／178

◇◇例19：被嘲笑為「胖豬」，因此而厭食，後來出現過食症／180

一日一習慣就無法脫離的藥物依賴問題／183

強力膠、興奮劑的可怕／185

◇◇例20：在學長的建議之下吸食強力膠，結果得了依賴症／187

無法挽回的孩子的自殺／189

孩子自殺的直接動機／191

◇◇例21：因為同學的欺負而絕望，自殺未遂／194

專欄

健康的心理與身體的關係／198

後記／203

