

## 学校における働き方改革推進モデル校事業について

高知県教育委員会では、令和7年度に引き続き「学校における働き方改革推進モデル校事業」を実施しています。

本年度のモデル校は、

- ◆南国市立岡豊小学校
  - ◆須崎市立多ノ郷小学校
  - ◆芸西村立芸西中学校
  - ◆土佐清水市立清水中学校
  - ◆高知県立大方高等学校
- の5校です。

モデル校の取組などは、次号以降の働き方改革通信でもお伝えしていきます♪

## 学校における働き方改革推進モデル校事業 働き方改革マネジメント研修 および スタートアップ研修について

学校長を対象とした働き方改革マネジメント研修を4月20日・24日・28日に、教職員を対象としたスタートアップ研修を5月20日に実施いたしました。

研修の資料やオンデマンド視聴用動画は、順次「高知家まなびばこ」に掲載していきますので、ぜひ参考にしてください。

今号では、研修で印象的だった内容をいくつかご紹介します。

### ○睡眠の重要性

肉体の疲労は眠りの前半（寝始めてから6時間目まで）に回復し、ストレスは後半（寝始めてから6時間以降）に解消します。つまり、6時間より多く睡眠をとることで、その日のストレスを翌日に残さないようにすることができます。



## ○人間の脳が集中力を発揮できる時間

研修の中で「ええ?!」と驚かされている方が多かったのがこの部分です。

人間の脳が集中力を発揮できるのは**朝目覚めてから13時間以内**で、集中力の切れた脳は**酒気帯び運転と同程度**の状態、さらに起床後**15時間**を過ぎた脳は、**酒酔い運転と同じくらい**の集中力しか保てないそうです。

つまり、朝6時に起床した場合、夜7時には酒気帯び状態の集中力しかなくなってしまいます。



## ○休むことの重要性

①平日に「リフレッシュできている」と感じている教員は、「リフレッシュできていない」と感じている教員に比べて、「教育上のアイデアが次々に浮かぶ」と答える割合が**11%**多い。

②休日に「リフレッシュできている」と感じている教員は、「リフレッシュできていない」と感じている教員に比べて、「教育上のアイデアが次々に浮かぶ」と答える割合が**4%**多い。

つまり、良い授業のアイデアは、週末の休みだけでなく、平日のちょっとした息抜きや心のゆとりからこそ生まれてくるものだと言えます。



学校の業務を見直し、働き方改革を進めていくことは、**先生方の心身の健康を確保すること**につながり、それは、**教育の質を確保すること**にもつながります。

教職員のみなさんが「働きがい」と「やりがい」を感じながら、日々笑顔で働くことができるよう、県教育委員会も取り組んでいきます。