

いきなりですが、みなさんは1日どれくらい睡眠をとっていますか。諸説ありますが、人間が元気に活動できる睡眠量の目安として7時間必要だと言われていています。6時に起床するのであれば、遅くとも前日の23時には就寝したいところ。仕事から帰ってきて、夕飯の準備、洗濯やお風呂、自分の身支度など短く見積もっても2時間程度。1日の終わりに自分の好きなことをする、心を豊かにする時間はせめて1時間は欲しい。これは生活に必要な本当に最低限度の時間。では、わたしたちの生活を振り返ってみましょう。そういった時間は確保できているのでしょうか。子どものためと無制限に働いていませんか。「私は元気が取り柄だから大丈夫!」「好きでやっているから構わないでほしい」そういった人もいます。一方では、心も疲れ果てる方もいます。ともあります。でいいのでしょうか。時に帰ることが像してみましょ員が仕事を終ります。家に帰るの時間を楽し湯舟につかっします。テレビの時間もたっつた明日から頑張を補充します。早めに布団に入れば、朝の目覚めはすっきりです。今日も元気に笑顔で働けます。休みの日はどうでしょう。山登りや温泉めぐりに電車旅、お家でじっくり読書に没頭することもできます。家族でのお出かけも楽しみです。そういった様々な経験が私たちの心を豊かにし、子どもたちへの教育の質の向上にもつながるのです。私たちが願うのはこんな素敵な毎日を過ごすことができる未来です。だから熊本県教職員組合では学校における働き方改革を推し進めます。一人ではできません。ぜひあなたも組合に入っていっしょに未来の実現をめざしましょう。

加入はこちらから



働きすぎて体も体調を崩して命にかかわる本当にこのままうか。全員が定できる学校を想う。17時には全え、帰路につきて、家族との食み、ゆっくりと1日の疲れを癒や読書など自分りと確保し、まろうという活力

熊本県教職員組合

はい くまきょうそ
なんさま入ろう 熊教組!

熊教組は子どもたちに寄り添う

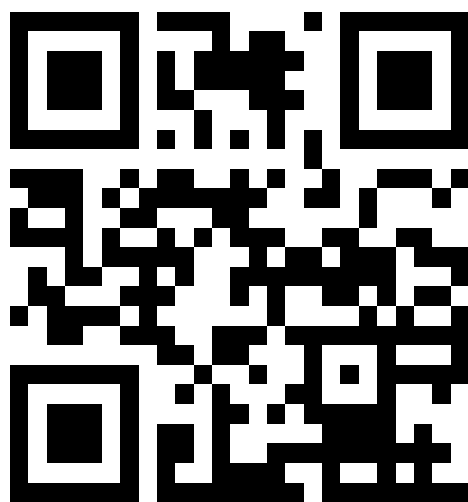
熊教組はたすけあう

熊教組は相談にのる

熊教組は学び続ける

熊教組は交渉できる

熊教組は労働者とつながる



加入はこちらから

熊本県教職員組合