

「凝り」とはなにか？

思考の 凝り



無意識の思い込みや固定観念により、新しい選択や視点が見えなくなっている状態
(例: 前例踏襲 vs 新しい手段)

関係の 凝り



相互理解や創造的な協働が阻害されている状態
(例: 自分と価値観の異なる他者に対する「嫌い」という感情など)

「凝り」をほぐすためには？ ～「当たり前」を問い直す～



「～すべき」「～ねばならない」「～してはいけない」「ふつうは～」「自分にはできない」——。

私たちは、知らず知らずのうちにこうした「思い込み」にとらわれていることがあります。「本当にそうだろうか」「いつからそう考えているのだろうか」と立ち止まって考えてみることで、これまで「当たり前」と思っていた業務や慣習を見直すきっかけが生まれます。

働き方改革は、まず私たちの「当たり前」を問い直すことから始まるのかもしれません。

県教育委員会では、今後、学校のこれまでの「あたりまえ」を見直し、「やめた」事例等についても発信・共有していく予定です。「やめてよかった」「見直して効果があった」「こんなことに挑戦している」といった取組がありましたら、ぜひ情報をお寄せください。

☆働き方改革リフレッシュサマーセミナーのご案内

夏休み、ちょっと立ち止まって、「凝り」をほぐしませんか

日時 2026/8/21(金) 13:00～

定員 50名 (参加費無料)

場所 信州大学松本キャンパス
中央図書館 セミナー室

講師 (株)先生の幸せ研究所
若林 健治 氏
信州大学
教育基盤構築センター
荒井 英治郎 氏

形式 ◆ワークショップ

内容 ◆働き方改革の現状と課題
○専門家による情報提供
◆参加者による情報共有など

申込はこちら

対象 学校の教職員、教育委員会
関係者、各団体関係者など



働き方改革 リフレッシュ サマーセミナー

日時 2026/8/21(金)
13:00-16:00 開場 12:30

場所 信州大学 松本キャンパス
中央図書館 セミナー室
(信州大学松本キャンパス 3F 1-1)

形式 ◆ワークショップ
(①チェックイン&インテント ワークショップ ②振り返り&チェックアウト)

内容 ◆働き方改革の現状と課題 ○専門家による情報提供
◆参加者による情報共有 など

対象 学校の教職員(校長、教務、事務職員、働き方改革担当者)、
教育委員会関係者、各団体関係者など どなたでも

定員 50名

講師 (株)先生の幸せ研究所
コンサルタント
若林 健治 氏
信州大学教育基盤構築センター
荒井 英治郎 氏

ちょっと立ち止まって、
働き方を見つめ直す夏。

参加費
無料

申込は
こちら



【発行】
長野県教育委員会事務局義務教育課
(担当: 荒井、渋谷)
電話: 026-235-7426
Mail: gimukyo@pref.nagano.lg.jp

学校の働き方改革等に関する情報はこちら

長野県 教職員情報

