



こころのコンシェルジュ

新谷はるみ(中津教育事務所管内担当)

中津市中央町1丁目-5-16(中津教育事務所に所在)

Tel:0979-25-2212 Fax:0979-22-2713

OENメール:nakatsu-con@oen.ed.jp 新谷コンシェルジュ(中津教育県)

自分らしく、心と体をすこやかに！

ストレス社会の中で、健康に働き続けるには、ストレスと上手に向き合うことが大切です。気分転換やストレス解消をしながら、オンとオフ・気持ちの切り替えをしましょう。風邪をひかないよう十分な睡眠・バランスのとれた食事に心がけましょう。

職場のメンタルヘルス対策

☆基本となるのは、「セルフケア」と「ラインによるケア」です。

1. セルフケア

ストレスに気づいたら、ストレスサインを見逃さない。

- ストレスサイン・・・眠れない・涙もなく涙が出る・不安・落ち込みなど
- ストレスに対処する・・・睡眠・適度な運動・リラックス・誰かに相談するなど
必要に応じて専門医に受診する

2. ラインによるケア・・・職場の管理監督者(上司)が、職員の「こころの健康」の保持増進を図る。

- 働きやすい職場づくり・・・勤務時間・休憩時間・職場の人間関係等をチェック
働きすぎを防ぐ・職場の問題へ組織的な対応をする。
- 職員への気づきと対応・・・見守り・声をかける・話を聞く・相談窓口へつなぐ

☆『こころのコンシェルジュだより』を回覧して頂ければありがたいです。

心に残る言葉・・・幸福になるためには究極のポジティブシンキングを。自分の思考を変えることで状況自体を変えていける。(ジョンラッセル)

平成29年12月1日