

こころのコンシェルジュだより

中津教育事務所管内担当 新谷はるみ・小野裕美子

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 コンシェルジュ (中津教育県) 新谷はるみ

nakatsu-con2@oen.ed.jp

小野裕美子

ちょっと一息・・・心と体を休ませましょう!

いよいよ師走になりました。学校現場は、2学期末のまとめや、冬休みに向けての準備など忙しいことでしょう。年末年始の休業日を利用して、心身を休ませてリフレッシュしましょう。仕事から離れて、気持ちを切り替えることも大切です。

◎コンシェルジュが2名になり、おかげさまで以前より面談する方が増えました。いつもご協力ありがとうございます。面談時間の確保が難しいと思いますが、3学期も各校の事情を伺いながら、訪問したいと思いますので宜しくお願いします。

★ストレス対処・・・コミュニケーションスキルを磨こう!

「報告・連絡・相談」こそ、職場コミュニケーションのカギ

- ①何事も要領よく報告する習慣を。
- ②判断に困ったら、勝手に行動せず、すぐに管理職に相談を。
- ③報告されたら・・・良い報告の時は評価する言葉を必ず添える。悪い報告ほど早めの報告を。組織的に対応する。

<こころに残る名言より>

思考に気をつけなさい それはいつか言葉になるから
言葉に気をつけなさい それはいつか行動になるから
行動に気をつけなさい それはいつか習慣になるから
習慣に気をつけなさい それはいつか性格になるから
性格に気をつけなさい それはいつか運命になるから

マザーテレサ

気持ちをリフレッシュしよう。
一人で悩まないで誰かに相談!

平成30年12月6日