

## 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

[nakatsu-con2@oen.ed.jp](mailto:nakatsu-con2@oen.ed.jp)

小野

### 新年、あけましておめでとうございます！

3学期がはじまりました。1年間のまとめの学期として、お忙しい日々となることと拝察いたします。そのような折、学校訪問をさせていただきますが、何卒宜しくお願いいたします。なお、急な面談希望には、いつでも対応いたします。

## ストレスは、心の健康をはかるものさし！

### ～「ストレスチェック」を定期的にしましょう！～

組織の中で働いていれば、自分の思い通り、予定通りにはいかないことも多いです。むしろ、そういう事態の方が多いかもしれません。そのため、心の疲れとストレスの影響で、心身ともに疲れ果ててしまい、メンタルダウンに至ってしまうこともあります。自分のストレス度合いを確認するためにも「ストレスチェック」を活用しましょう。ストレスチェックは「心の体温計」のようなものです。自分の変化を把握することができます。有効に活用して、心の健康管理に役立てましょう。

## ストレスをためない2つの知恵

### 1 土・日の2日間をしっかりと休む

ストレスで不眠傾向にある時には、土・日は、家でただゴロゴロとポケーッと過ごすことで心のエネルギーの充電になります。ただし、寝酒は睡眠の質を低下させます。眠れない時は、入眠剤を服用するのも一つの方法です。

### 2 ストレスを追い出してしまう

頭から追い出すために、言葉にして話したり、書いたりして頭の中を整理します。そして、体から追い出すためには、汗や涙を流してストレスホルモンも一緒に流します。すると、副交感神経が優位になってストレスから解放されるそうです。

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします。

平成 31 年 1 月 4 日