

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 小野裕美子・後田典子

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-con2@oen.ed.jp コンシェルジュ (小野)

nakatsu-con@oen.ed.jp コンシェルジュ (後田)

学校巡回訪問で お世話になります。

4月末より、学校巡回訪問を始めております。お忙しい中、丁寧な対応をしていただき、ありがとうございます。今後とも、宜しくお願いいたします。

なお、急な面談のご希望がある場合は、気軽にご連絡ください。いつでも対応いたします。

こんな時には、気軽にコンシェルジュにご相談ください！

個人的なことなので、職場の人に相談できない・・・

家族のことで心配事がある・・・

集中できなくて、仕事が進まなくなった・・・

仕事のことで相談したいけど、みんな忙しそうで声をかけられない・・・

夜眠れなくなった・・・
夜中に目がさめる・・・

ストレスマネジメントの知恵 ～30秒で気分が変わる即効リラックス法～

イライラしているとき、落ち込んでいるとき、1回30秒行うだけで気分転換になります！

- 遠くを見る（遠くを見ることでふっと心の力が抜けてきます）
- 好きな言葉を思い出す（思い浮かべたとき、心が安らかになってきます）
- いい香りをかぐ（香りの効果で脳がリフレッシュされてきます）
- 深呼吸をする（自律神経に働きかけリラックスへと導きます）
- 家族やペットの写真を見る（大切な存在を思い、心が安らいできます）
- 生き物と触れ合う（世話をすることで緊張感・孤独感が和らぎ、寛容性が出てきます）
- 紙をビリビリ破く（嫌なことを紙に書いて破ると、心のもやもやが晴れるはずです）

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします

令和 元年5月7日