

# 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 お世話になっています。

残暑厳しい中、2学期がスタートいたしました。夏季休業中には、多くの学校訪問をさせて頂きましたが、お忙しい中、丁寧な対応をありがとうございました。

2学期も、2回目・3回目の巡回訪問を計画的にさせて頂きます。行事・研究会等がございますが、息抜きに気軽に面談希望を申し出てください。

なお、急な面談のご希望がある場合は、いつでも対応いたしますのでご連絡下さい。

## ～ストレス対処方法としてコミュニケーションスキルを磨く～

コミュニケーションがスムーズだと、日々の職場ストレスはかなり軽減されます。しかし、実際に話したつもりなのに伝わっておらず、相手は聞いていないという。反対に、聞いていたつもりだけども、相手がそこまで考えていたとは知らなかった、等々、これが人間関係をストレスフルにしてしまいがちです。

### 円滑なコミュニケーションに必要な3つの力

#### 話す力

気持ちや情報は整理してから口に出すことが重要です。誤解や反感を防ぎます。

#### 伝える力

言わなくても分かるという思い込みが、落とし穴です。しっかりと相手に伝えましょう。

#### 聞く力

早呑み込みで言葉を挟まず聞く。曖昧なことを聞き返しておくことがすれ違いを生みません。

### こころのSOSを感じたら、1人で悩まず相談してください！

こころの不調が続いて辛いときは、我慢しないで専門機関に相談しましょう。「こころのコンシェルジュ」も大いに活用してください。(連絡先は上記です)

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします

令和 元年9月1日