

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 後田典子・大森加洋子

中津市中央町1丁目-5-16 (中津教育事務所に駐在)

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

OENメール: nakatsu-con@oen.ed.jp (後田コンシェルジュ)

nakatsu-con2@oen.ed.jp (大森コンシェルジュ)

令和4年3月1日

1年間、お世話になりました！

今年度も、2名のこころのコンシェルジュで、皆様方のメンタルサポートに微力ながら努めて参りました。学校訪問の際には、コロナ禍の中、丁寧な対応をしていただきましたこと、心よりお礼申し上げます。来年度も、精力的に活動して参りたいと思いますので、よろしくお願い致します。悩みやストレスが大きくなる前に、お気軽に電話・メールでご相談ください。

休日の過ごし方～切り替え上手になる秘訣

土日をただゴロゴロ過ごし、かえって疲れた経験はありませんか？休日は1週間の疲れを癒やし、翌日からの英気を養う時間です。土曜に体を休めたら、日曜は外へ出ましょう。

1 スポーツや運動で心身の解放を

スポーツや運動は、“ねばならぬ”という義務感を取り払い、楽しい、気持ちのよいひとときをくれる素敵な時間です。

また、ストレスがたまると五感が鈍くなります。休日は自然の中へ。自然の中で、木々の香りや風の音を肌で受け止めていると五感も目覚めます。

3 趣味に没頭して嫌なことを忘れる

何をしていても仕事のことが頭から離れない。家族のことが気にかかる。それでは気が休まりません。ずっと同じ事を考え、仕事と家庭の行き帰りだけという同じ生活の繰り返しは、心身を“勤続疲労”に導く落とし穴です。

趣味は何よりのオン・オフの切り替えスイッチ。好きなことに没頭し、いっときすべを忘れることで、心の充電ができます。

2 友人と楽しむ時間を

本音を話せる相手。できれば仕事のつながりから離れた友人がいればさらに何よりです。責任のある社会人の顔を時には外して素顔で話し、楽しめる友人を持ちましょう。

休日の朝寝坊が落とし穴

本当に疲れているときはゴロ寝も必要です。ただし、毎週、休日になると昼過ぎまで寝ているようだと、かえって昼夜逆転の乱れた体内リズムを促進させるもと。休日明けの朝から生活リズムを整えるクセを。きちんと起きて、積極的休養にあてる習慣こそ活動的な心身を整える秘訣です。

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします