



こころのコンシェルジュ

新谷はるみ(中津教育事務所管内担当)

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 新谷コンシェルジュ(中津教育県)

夏休み、こころとからだのリフレッシュできましたか？

毎日、暑い日が続いていますが、皆様お元気でしょうか。夏季休業中は、新採用の先生方や異動してきた先生方を中心に面談させて頂きました。お忙しい中ありがとうございました。2学期には、体育大会・運動会を実施する学校も多いと思います。熱中症に気を付けて下さい。体調を整え新たな気持ちで2学期をスタートしましょう！

働く人のメンタルヘルス……こころの健康支援

こころの不調は対応が遅れると、治りにくく、再発しやすくなります

- ① ストレスチェックで、早めの気づきを……「ストレス診断システム」を活用しましょう……気になったら早めにストレスチェックを！
- ② 疲れて心が苦しいときは、まず誰かに相談しましょう……悩みや辛さは口に出すと、心の重荷が半減するものです……コンシェルジュ面談など第三者に話を聞いてもらうのもよいです。
- ③ ストレスは、体・行動・精神に作用します……さまざまな形でストレスは警告を発してきます……特に「眠れない」など気になったら早めに相談しましょう……福利課の健康支援センターに連絡・相談するのもよいです。
- ④ 早めの受診と休養で、元気の回復を図りましょう……心配なときは早めに専門医を受診しましょう。こころの健康は宝です

2学期も学校巡回訪問を予定しています。悩みなど特に相談することがなくても気軽に声を掛けて下さい。

「こころのコンシェルジュだより」を回覧して頂ければありがたいです。

平成29年 9月1日