

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)

ホッとひと休み……心身を休ませましょう!

新年おめでとうございます。正月はゆっくりできましたか? 寒い日が続いていますので、風邪などひかないように気を付けて下さい。時には、仕事から離れてゆったりとした時間をすごし、気持ちの切り替えをしましょう。

新しい年が、皆様にとって素晴らしい1年になりますように!

ストレス対処……ストレスチェックを活用しよう

☆心身のセルフケアにストレスチェックを活用しましょう。

○ストレスが高いとわかったら、気分転換や家族・友達に相談するなど早めに対応しましょう。コンシェルジュや教職員健康支援センターの相談窓口にご相談をしましょう。

☆上手な「報告・連絡・相談」こそ、職場コミュニケーションのカギ

○何か問題がおきた時、一人で抱え込まずに学年部や管理職に相談をしましょう。

- ① すぐにスピーディーに報告。何事も要領よく報告する。
- ② 判断に困ったら、勝手に行動せず、すぐに上司に相談をする。
- ③ 報告をされたら……組織で対応する。

こころに残る名言より

「傾聴は人のこころを癒す」

こころを通わせ合う相手と話をすることで緊張感やストレスから解放されると言われています。話を聞くときはその話にこころから耳を傾けて聴きましょう。

☆『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30年1月5日