

## 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 後藤典子・大森知洋子

中津市中央町1丁目-5-16（中津教育事務所内）

TEL:0774-77-2511 FAX:0774-77-2711

gpr@cc-rekatsu.com@ccad.jp (後藤のLINE@)

rekatsu-cc@ccad.jp (大森のLINE@)

令和3年7月1日

### 疲れをためていませんか？

4月末より学校場面体験を精進、実施しています。お忙しい中、面談にご協力いただき、ありがとうございました。夏休み中も実施しますので、よろしくお願ひ致します。

さて、1学期もあと少しになってきましたが、疲れが出てきているのではないのでしょうか？

疲れがたまった時には、無理をせずに休養を取りましょう。体調が悪くなるとメンタルも弱くなってしまいます。7月中旬、ストレス度のチェックをしてみましょう！

## ストレスは、心の健康をはかるものさし！

### ～「ストレスチェック」を定期的にしましょう！～

組織の中で働いていれば、自分の思い通り、予定通りにはいかないことも多いです。むしろ、そういう事態の方が多いかもしれません。そのため、心の疲れとストレスの影響で、心身ともに疲れ果ててしまい、メンタルダウンに至ってしまうこともあります。自分のストレス度合いを確認するためにも「ストレスチェック」を活用しましょう。ストレスチェックは「心の体温計」のようなものです。自分自身の変化を把握することができます。有効に活用して、心の健康管理に役立てましょう。

## ストレスをためない2つの知恵

### 1 土・日の2日間をしっかりと休む

ストレスで不眠傾向がある場合は、土・日は、家でただゴロゴロとポワーンと過ごすことで心のエネルギーの充電になります。ただし、寝酒は睡眠の質を低下させます。眠れない場合は、入浴剤を併用するのも一つの方法です。

### 2 ストレスを追い出してしまおう

心から息を出すために、音声を聴いたり、歌ったりして感情を吐き出します。そして、体から追い出すためには、汗や尿を流してストレスホルモンも一緒に流します。すると、副交感神経が優位になってストレスから解放されるそうです。

「コンシェルジュ便り」の扉面をお見せします