



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)

こころとからだはお元気ですか？ 春の運動会・体育大会の学校もあり

ましたが、疲れがとれたでしょうか。「5月病」などと言われるように新年度で環境が変わり体調を崩すことがあります。無理をしていませんか。日常生活の中にホッとする時間を見つけ、心と体をリラックスしましょう。笑うことを多くするよう心掛けましょう。笑顔は気持ちを明るくします。

学校巡回訪問の折には、お忙しい中、ていねいに対応して頂き感謝しています。

夏季休業中には、新採用の先生方を中心に面談させて頂きます。対象の学校は連絡調整して訪問いたします。よろしくお祈りします。

ストレスをためないようにしましょう！

- ① 自分のからだをケアしましょう・・・⇒疲労をためない・・・⇒寝る時間をつくる・⇒睡眠時間6時間以下が続くとミスが増えたりや不安になりやすい
- ② 気分を変えることに心がけましょう・・・⇒不安から離れること
軽い運動をする(ウォーキング・サイクリング・水泳など)
- ③ 心をリラックスさせましょう⇒音楽・散歩・読書・深呼吸・ペットを飼うなど
- ④ 誰かに話しましょう・⇒たわいのないおしゃべりでも構いません
- ⑤ 「ストレス診断システム」を活用しましょう！

悩みや不安など特に相談したいことがなくても、話をするだけでも構いませんので、訪問の時に声を掛けて下さい。

「コンシェルジュだより」を回覧するか掲示をお願いします。

平成29年 6月2日