

# 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 小野裕美子・後田典子  
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-con2@oen.ed.jp (コンシェルジュ 小野)

nakatsu-con@oen.ed.jp (コンシェルジュ 後田)

令和 2年7月1日

## ストレスがたまっていますか？

新型コロナウイルスの対応で大変な状況の中、訪問させていただきありがとうございます。...  
様々な対応に追われ、職員の皆様もストレスがかなりたまっているのではないかとお察し申し上げます。ストレスチェックを活用して、ストレスの要因を知り、セルフケアをしたり、誰かに相談したりして、ストレスを緩和させましょう。ぜひ、コンシェルジュ面談をご活用ください。

## あなたのストレス要因はどれ？

### 仕事のストレス要因

仕事の量が多い、  
集中力を必要とする、  
自分のペースや、やり方でできないなど

### 心身のストレス反応

元気や活気がない、  
怒りや不安、  
イライラを感じている、など

### 周囲のサポート不足

上司や同僚、家族や友人などに気楽に話せる人がいない、  
困ったときに頼りになる人がいない、など

## ストレスを緩和させるためには

### ① 優先順位をつけよう

何から手をつけ、何にどれくらい時間をかけるか

### ② 完璧主義をやめよう

60%できればOK!

### ③ 小さな達成感を積み重ねる

「できた」「進んだ」という達成感や喜びを確認しながら働く

### ① オンとオフのメリハリをつけよう

休日は仕事から離れてスポーツや趣味を!

### ② 仕事中も小まめに筋トレ&ストレッチを

### ③ すき間時間に頭や目の疲れを取ろう

頭皮のツボマッサージでリフレッシュを

### ① 上手なホウ・レン・ソウを

5w1Hを整理し、事実をありのまま伝える

### ② 「聞く力」「伝える力」のUPを

あいまいなことは聞き返す

### ③ 感謝上手とほめ上手で達成感の共有を

“お互いさま”の心で、みんなで喜べる職場に

「コンシェルジュ便り」の閲覧をお願いします