

# 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11月

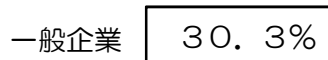
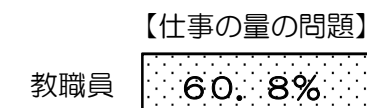
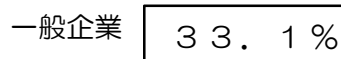
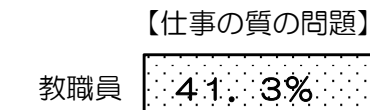
## 相談上手になりましょう これは何よりの心のクスリ

2学期も後半になりました。そろそろ疲れがたまってくる頃ですね。悩みや不満をためていませんか。口に出して誰かに話すだけでも軽くなります。そんな時は、ぜひ、コンシェルジュを気軽に活用してください。

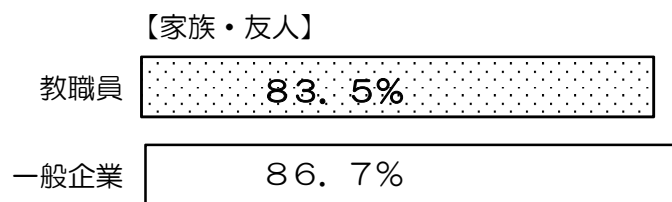
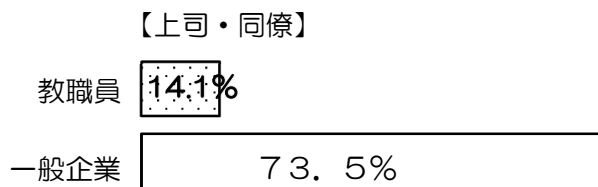
## 教職員のストレスの特徴は・・・

### ① 仕事の質と量の問題が大きい ② 上司や同僚に相談しにくい

#### ● ストレスの要因

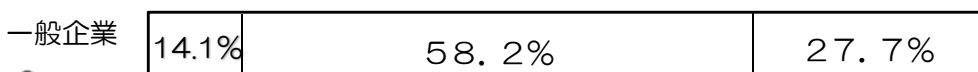
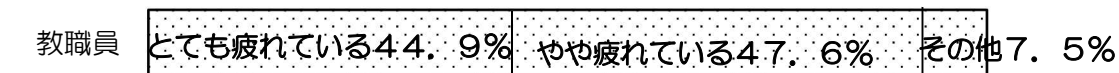


#### ● 仕事や職業生活におけるストレスを相談できる者の有無



### ③ とても疲れている人が多い

#### ● ぶだんの仕事での身体の疲労度合い



## 解消方法は・・・「頼る」「相談する」

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします