

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 後田典子・大森加洋子

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-con@oen.ed.jp (後田コンシェルジュ)

nakatsu-con2@oen.ed.jp (大森コンシェルジュ)

令和3年9月1日

リフレッシュできましたか？

残暑厳しい中、2学期がスタートいたしました。夏期休業中には、多くの学校を訪問させて頂きました。お忙しい中、丁寧に対応をして頂き、ありがとうございました。

2学期は多くの行事・研究会等が予定されていると存じますが、計画的に巡回訪問をさせて頂きますので、気軽に面談希望を申し出てください。

目指そう！セルフケア上手

自分のことは、あと回し。自分の時間より、つい仕事が先。家族のことが先。そんな一生懸命な人ほど、セルフケアが苦手。また、周囲の期待に応えなければと、四六時中100%でがんばる人ほど、セルフケアが苦手。24時間張り詰めていたのでは、誰だってダウンします。



セルフケアとは？

ストレスとはどんなもので

どんな影響をもたらすのか

たまったときのサインは？

たまってしまったときにはどうすれば？

ためないためにはどうすればよいのか

を**知っておくこと**です

目に見えないストレスの正体は？

辛いことや嫌なことだけでなく、生活や環境など、身の回りのすべての刺激や変化がストレスの要因となります。

私たちの心をゴムまりに例えると、ストレスは外から加えられた力、プレッシャーです。それを跳ね返すことで、ストレスは自らを成長させるバネにもなりますが、同じストレスが長時間かかったり、肉体的・精神的に限界を超える過度のストレスがかかったりすれば、ゴムまりは次第に跳ね返す弾力を失います。

ストレス対処の3つの方法

を組み合わせると乗り切ろう！

- ① 「跳ね返す」・・・努力や精神力、知恵を動員し、頑張ることでストレス状態を乗り切る。慢性的なストレスには無理がある。
- ② 「逃がす」・・・努力しても解決できない問題の時は、ものの見方を変えて、ストレスを減らす。
- ③ 「抜く」・・・いわゆるストレス発散法。ストレス状況は変わらないので、これだけでは難しい。

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします