

こころのコンシェルジュだより

令和8年3月16日

日田教育事務所 安達昌利・宮崎利浩

コンシェルジュ直通電話：0973-23-5131

※メールアドレス 安達～hita-con@oen.ed.jp 宮崎～hita-con2@oen.ed.jp



巡回相談への対応をありがとうございました

今年度、残すところあと僅かになりました。卒業生が次のステージでも笑顔で活躍することを願っています。

さて今年度も子どもたちの安心安全、学力・体力向上等、様々な対応で学校現場は変わらず大変だったことと思いますし、現職のみなさまの毎日のご苦労に頭が下がります。

そのような中でも多くのみなさんと面談だけでなく、メール・電話でもお話をうかがうことができ、私たち二人の訪問に貴重な時間をあててくださりありがとうございました。

現在、年度末で仕事量が格段に増えているだけでなく、これから異動等による環境の変化もあります。新年度をわくわくした気持ちで迎えられるよう、隙間時間に気分転換もされながら年度末を健康にお過ごしください。

一年間、巡回相談への対応をありがとうございました。

ちょっとした工夫でストレス軽減を

前述しましたように3月は一年間をやり遂げた達成感を感じつつも、年度のまとめと次年度への引き継ぎ、公簿整理などすべきことが多く、異動になればなおのこと職場環境も変化し、疲労やストレスはたまりがちになります。また、進級・進学など家庭の状況が変化する方もいらっしゃるでしょう。

オンとオフを切り替える、スモールステップで業務をクリアしていく、旅行や買い物など自分へのご褒美を計画する、食事・睡眠・

家族・友人との会話を増やすなど、それぞれご自身に合ったストレスマネジメントを実践されて、うらかな春を感じながら新年度を迎えられるように。

