

# 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 新谷はるみ・小野裕美子

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](mailto:nakatsu-con@oen.ed.jp) コンシェルジュ (中津教育県) 新谷  
[nakatsu-con2@oen.ed.jp](mailto:nakatsu-con2@oen.ed.jp) 小野

## 学校巡回訪問 お世話になっています。

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、多くの学校訪問をさせて頂きましたが、お忙しい中、丁寧な対応をありがとうございました。

2学期も、2回目・3回目の巡回訪問を計画的にさせていただきます。行事・研究会等がございますが、各学校へご連絡をいたしますので、何卒よろしくお願いいたします。

なお、急な面談のご希望がある場合は、気軽にご連絡ください。いつでも対応いたします。

## サインを見落とさないで!

ストレスで疲れきってくると、まず、頭痛や下痢などの身体反応が表出します。ストレスの影響で自律神経系から内分泌系や免疫系まで変調をきたし、体の異常である「心身症」を発症することがあります。そして、ストレスが継続すると、心の異常である「うつ状態」を発症してしまいます。

**チェックしてみましょう! ~ストレスは、様々な形で警告を発してきます~**

### 体に出る

- 疲労感が強くなる
- 頭痛が増える
- 動悸や息切れがする
- 自律神経失調症状であり  
こちに不調が出る
- 更年期障害がつかくなる
- アレルギー症状が出る

### 心に出る

- 考えがまとまらない
- 自信が持てなくなる
- やる気や根気がなくなる
- 無力感に襲われる
- 情緒不安定になる
- 不安や焦燥感が強くなる
- 孤独感が強くなる

### 行動に出る

- 口数が少なくなる
- タバコやコーヒーが増える
- お酒や賭け事に逃避する
- こだわり行動が強くなる
- 遅刻、早退、欠勤が増える
- 過食が抑えられなくなる
- 小さなミスや事故が増える

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします

平成30年9月3日