

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)

疲れをためていませんか？

4月末より学校巡回訪問をさせて頂いております。お忙しい中、丁寧な対応をしていただき、ありがとうございます。今後とも、宜しく願いいたします。

1学期もあと少しとなりました。疲れが出てきているのではないのでしょうか？

疲れがたまった時には、無理をせずに休養を取りましょう。体調が悪くなるとメンタルも弱くなってしまいます。一度、ストレス度のチェックをしてみましょう！

自分のストレス度をチェックしてみてください！

メンタルヘルス対策において「予防」と並んで大切なのが「早期発見」と「早期対応」です。そのためには、日頃から自分のストレス度をチェックすることが必要です。チェックシートの該当する項目数が多いほど、ストレスが蓄積していてメンタルダウンの危険度が高い人です。

【職場で】

自己チェックシート

【日常生活で】

- 遅刻や早退、無断欠勤などが増えた
- 仕事でのうっかりミスが増えた
- 仕事の能率が落ちたと感じることもある
- 仕事に対する意欲の低下を感じる
- 整理整頓や後始末ができなくなっている
- 職場での会話が減った
- 児童・生徒と話すのが面倒だと思うようになった
- イライラして生徒と感情をぶつけてしまうことが増えた
- コミュニケーションを取るのが面倒だと感じるようになった
- 保護者と連絡を取るのが、おっくうに感じるが増えた

- 以前より疲れやすくなった
- イライラすることが増え、怒りっぽくなった
- めまいや動悸がする
- 最近、食欲がない。(暴飲暴食をする)
- 嗜好品(酒・たばこ・コーヒー)の量が増えた
- 金銭の乱費が増えた
- 寝付きが悪かったり夜中に起きてしまったりする
- ちょっとしたことで、誰かに電話したくなる
- 些細なことで、くよくよすることが増えた
- 最近、他人の目が気になる

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします

令和 元年7月1日