

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 元年11月1日

気軽にコンシェルジュ面談の活用を！

2学期も半ばを過ぎ、教育活動も充実の時を迎えていることと拝察いたします。気候的には、体調を崩しやすい時期です。オーバーワークにならないようお気を付け下さい。私共2名のコンシェルジュも、2巡目・3巡目の学校巡回訪問をさせて頂いておりますが、改めて現場の多忙さを感じております。そこで、息抜きを兼ねてコンシェルジュとの面談をご活用下さい。

いつもと様子が違う同僚がいませんか？

学校行事や研究会が多い時期、仕事がハードになり、心身共に疲れがたまりがちです。その疲れをうまく解消できないと体調不良になってしまいます。無理をしているとメンタル面に大きな変化が出てしまいます。そこで、自分のことはもちろんですが、職場の同僚の様子にも目を向けてみて下さい。もし、いつもと違う様子が気づいたら、まず、声をかけて話を聞いたり、休養を勧めたりして下さい。状況によっては、専門機関に相談することも必要です。

仕事の変化

職員室にあまり来なくなるなど勤務態度の変化や仕事のミス・トラブルが増えていないか？

こんな変化に目を向けて

言葉・態度の変化

表情、身だしなみ、お金の使い方、飲酒量などの変化がないか？酒癖が悪くなっているか？

体の変化と症状

不眠や頭痛、倦怠感などを訴えたり、痩せてきたり、薬を服用したりしていないか？

対人関係の変化

無口になったり、視線を気にしたり、直ぐ口論になったりと対人関係のトラブルが起きやすくなっていないか？

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします