




先生にも、医師のサポートを。

教職員健康支援センターだより



「こころの健康相談」担当医師と日程が変わりました



こころの健康相談				生活習慣病等健康相談	カウンセリング相談
					
ひぐま 日隈医師	あきよし 穂吉医師	いずみ 泉医師	みやもと 宮本医師	みずみ 三角医師	やまぐち 山口臨床心理士

教職員健康支援センターで長らく相談対応してくださった藤田医師に変わり、11月から日隈晴香（ひぐま はるか）医師が「こころの健康相談」を担当します。

相談担当医師の変更に伴い、相談日程も変更していますので、ご予約の際は下記の「健康相談カレンダー」を参考にご連絡ください。

令和4年度 健康相談カレンダー（R4年11月以降）

相談事業	担当者	11月	12月	1月	2月	3月
こころの健康相談	精神科医 日隈 晴香	15	6	17	7	14
	精神科医 穂吉 條太郎	9	14	11	8	8
	精神科医 泉 寿彦	17	15	19	16	16
	精神科医 宮本 武司	22	27	24	28	28
生活習慣病等健康相談	予防医学専門医 三角 順一	7	5	23	6	6
		28	19	16	20	20
		25	23	27	24	24
カウンセリング相談	臨床心理士 山口 直子	10	8	12	9	9
		24	22	26	17	23

※相談日程が変更になる場合があります。相談の利用にあたっては、必ず事前に予約の連絡を入れていただけよう、お願いします。

【相談予約・問い合わせ先】

教職員健康支援センター
(大分県庁舎別館6階 福利課内)

☎097-506-5475
保健師とのホットライン



「こころのコンシェルジュ」「職員相談員」への相談をご活用ください



こころのコンシェルジュ

(月～金曜日 9:15～17:00)

ベテラン教員のOG・OB12名が、各学校を訪問してメンタルヘルスサポートを行っています。電話やメールでも、お気軽にご相談ください。

職員相談員

(月～金曜日 9:15～17:00)

ベテラン教員のOB2名が、児童・生徒指導、職場内の人間関係、家庭生活等についての相談に応じています。





ストレスチェックを活用しましょう

ストレスチェック制度は、働く人が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、過度なストレス要因が職場にある場合は職場環境の改善につなげたりすることで、メンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。

同じ質問項目であっても、回答した時のストレスの状態によって、結果が大きく変わることもあります。ご自身のメンタルヘルスの維持・向上のために、ぜひご活用ください。

そもそも「ストレス」とは??

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの**環境的要因**、病気や睡眠不足などの**身体的要因**、不安や悩みなど**心理的な要因**、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの**社会的要因**があります。

つまり、日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因になるのです。

【ストレス要因に対する心身の反応】

体の変化

疲労・不眠
胃腸障害（下痢・便秘・胃もたれ）
頭痛・腰痛・動悸
高血圧・肩こりなど

こころの変化

イライラ・怒りっぽい
落ち込み・不安・焦燥感
無気力・無関心
集中力の低下 など

行動の変化

作業効率の低下
ミスの増加
生活習慣の乱れ
過食・拒食
アルコール依存 など



「気づき」と「早めのセルフケア」が大事です！

ストレスチェックをしなくても自分のことは分かっている！ストレスチェックがストレス。



忙しい時など、疲れていることに気づかずに頑張りすぎていると、自分の心身の状態に目を向け、普段の自分との違いに「気づく」感覚が鈍くなります。自分の状態を客観的に確認するために、ストレスチェックを定期的に行いましょう。



みんな忙しそうで相談できない…。自分でどうにかしないと…。



自分自身の変化に気づいたら、早いうちに対処することが大切です。職場にストレス要因がある場合、例えば仕事の手順や量、職場の仲間との協力体制を見直す等、改善できることを改善していきましょう。誰かにSOSを出すのも大切なことです。人間関係がストレス要因の場合は簡単に解消できないかもしれませんが、自分の考え方を変えたり、一人で抱え込まずに信頼できる家族や友人・同僚・上司などに相談しましょう。また、教職員健康支援センターの相談事業を活用するのも一つの方法です。



「リフレッシュ」と言われても、忙しくてストレスを解消する時間が取れない。



例えば、「この書類が終わったら一息つこう」「あの会議が終わったら一旦力を抜こう」と、定期的にゴールを設定することで、適度に肩の力を抜くようにしましょう。また、ストレスは溜めこまないことが大切です。1日10～15分でもいいので、「自分のためのストレス解消の時間」をつくり、こまめに解消することを心がけてみましょう。

