

こころのコンシェルジュだより

令和6年7月1日

日田教育事務所 安達昌利・恒任珠美

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 恒任～hita-con2@oen.ed.jp

ストレスチェックで心身の状況を把握してみませんか？

今年度3ヶ月がたち、巡回相談で複数回、学校にうかがっています。お忙しい中、いつも温かく迎えていただき感謝しております。ありがとうございます。引き続きよろしくをお願いします。



さて、学校現場では学期末となり多忙を極める時期となりました。お忙しい毎日とは存じますが、ちょっとひと息。ストレスチェックをしてみませんか。

教職員は、真面目で無理を重ねる方が多いと言われます。そして忙しさの中で、自分自身の不快な感覚や感情に気づきにくい人も少なくないそうです。大変な状況でも一生懸命に頑張り弱音もこぼさない方…。職場にそんな方がいらっしゃいませんか？ストレスチェックによる「セルフケア」、管理職の「ラインケア」とともに職場の横のつながりも大切です。

そこで、ご自身の「こころのSOS」を確認してみませんか？たとえば、児童生徒のトラブル対応や事務処理、超勤…。小さな積み重ねによる心身への負担は気づかないうちにたまっているかもしれません。梅雨時の蒸し暑さが体調に影響を及ぼす時期でもあります。

このような中、手軽にできるメンタルヘルス（精神保健）対策として、ストレスチェックをおすすめします。所要時間は10分ほどです。最低でも年間2回とされていますが、何回でも実施できます。結果の履歴を見ることができ、過去のストレス度を振り返ることもできます。ストレス度が高い方には県教委福利課保健師より直接メールが届く場合がありますが、それをご自身の状態を見直すよいきっかけとなると思います。

*市町雇用の方は、例えば厚生労働省HPから「こころの耳」を☑

あと3週間ほどで夏季休業ですね。夏季休暇の完全消化と年休などでこころと体のリフレッシュをなさってください。

今年も暑い夏になりそうですので、体の健康にもどうぞお気をつけください。



コンシェルジュをご活用ください

1学期は主に、新採用の方や異動された方を中心に面談のお願いをしてきました。夏季休業中は時間的に少し余裕ができるかと思えます。計画訪問以外で希望する場合は、上記電話かメールにて連絡していただければ面談にうかがいますし、面談場所や時間などご都合に合わせます。

私たちコンシェルジュは、面談する方を指導したり評価したりする立場ではありません。気持ちをアウトプットすることで、心が少しでも軽くなれるよう、話してよかったと思っただけのような努めていきます。

どうぞ、管理職の皆様も引き続き私たちコンシェルジュを積極的に活用していただけるようお願いいたします。