

# 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 入江桂子・榎本美奈子

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 (入江コンシェルジュ)

nakatsu-con2@oen.ed.jp (榎本コンシェルジュ)

令和7年3月3日

## 一年間、お世話になりました！

今年度、2名のこころのコンシェルジュで、皆様方のメンタルサポートに微力ながら努めて参りました。学校訪問の際には、お忙しい中、丁寧な対応をして頂きましたこと、心よりお礼申し上げます。次年度も、貴校・貴センターに引き続きお伺いします。よろしくお願いいたします。

## しんどいときに職場でできるセルフケア！

### ❖一旦その場から離れる

- (例) ・外気に当たる場所で深呼吸をする。 ・職場の階段を上り下りする
- ・トイレの個室で目を閉じて静かに過ごす。 ・景色を眺めながら歩く etc.

### 「場所」に注目！

### ❖今に集中する（しんどい状況は過去のこと）

- (例) ・目を閉じて呼吸を整えながら数字をカウントする。
- ・飲み物をゆっくりと味わう、香りを感じながら飲む。 etc.

### 「時間」に注目！

～厚生労働省 「こころの耳」より～

## 年度末の時期を迎えます！

## 体調やメンタルの健康に気をつけて！

学年の締めくくりや次年度への引継ぎ、人事異動等々、あわただしい時期になります。つい、あれもしなくては、これもしなくては、と頑張りすぎていませんか。そんな時は、ストレス度が上がり、体調を崩したり、メンタルが弱ったりしてしまいがちになるようです。

今のこの気持ちを誰かと話したい、ちょっと気分をリフレッシュしたいと感じた時は、「話すこと＝放すこと」と考え、お気軽にこころのコンシェルジュとの面談をご利用下さい。また、面談だけでなく、電話やメールでのご相談も可能です。

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします