



こころのコンシェルジュ

新谷はるみ(中津教育事務所管内担当)

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 新谷コンシェルジュ(中津教育県)

1年間ありがとうございました!

桜のつぼみがふくらみ、春爛漫の季節となりました。学校巡回訪問の際には、いつも温かく迎えていただき、本当にありがとうございました。春は別れの季節・出会いの季節でもあります。こころが緊張することも多い時期です。リラックスする時間をつくり、健康維持に努めましょう。

セルフケアで生き生きと!・・・睡眠をしっかりとりましょう

☆**セルフケア**・・・元気に働き続けるために、日ごろからオンとオフを上手に切り替え、楽しみの時間を持ちましょう。仕事の合間にストレスをほぐしながら働く知恵を持つことが大切です。自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

<心の緊張をほぐすために効果のあること>

- 大きく深呼吸をしましょう。・・・鼻から息を吸って、口からゆっくりと息を吐きだす。数回繰り返すことにより、こころとからだがりラックスします。
- 朝日や太陽の光をしっかりと浴びましょう。・・・軽くウォーキング・ストレッチなど体を動かす・・・副交感神経が活発になりリラックス効果があります。

☆1年間ご協力ありがとうございました。今後もコンシェルジュに気軽に声を掛けて下さい。

悩みがある時、「誰かに話すと心が軽くなる。」ことがあります。解決法は見つからなくても、誰かに相談するなどして、ひとりで抱え込まないようにしましょう。

☆『こころのコンシェルジュだより』を回覧して頂ければありがたいです。

平成30年 3月15日