

## 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 新谷はるみ・小野裕美子

中津市中央町1丁目-5-16 (中津教育事務所に所在)

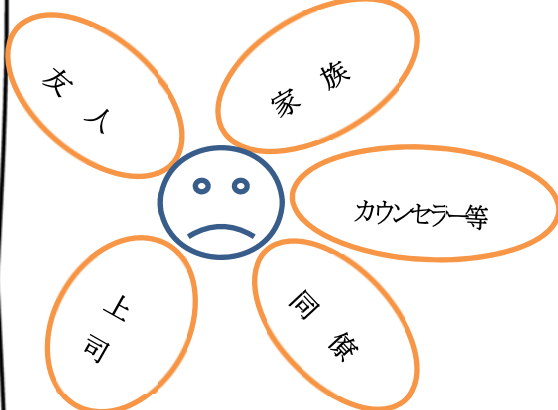
Tel: 0979-25-2212 Fax: 0979-22-2713

OENメール: [nakatsu-con@oen.ed.jp](mailto:nakatsu-con@oen.ed.jp) コンシェルジュ (中津教育県) 新谷  
[nakatsu-con2@oen.ed.jp](mailto:nakatsu-con2@oen.ed.jp) 小野

### 学校巡回訪問 お世話になっています！

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。そのような中、2巡目の学校巡回訪問をさせて頂き、誠にありがとうございます。なお、急な面談希望には、いつでも対応いたします。

### 疲れて心が苦しいときは、まず誰かに相談を！



～悩みやつらさは口に出すと、

#### 心の重荷が半減するものです～

人は、持っていき場のない心の内を誰かに聞いてもらっただけで、楽になるといわれます。苦しい時には、口に出し、ガス抜きをしましょう。家族や友人、職場の仲間、あるいはカウンセラー等に・・・愚痴をこぼすことが、心身を守る大切な自己防衛になることを忘れないでください。

### ～生活習慣でしなやかな心をつくる～

朝、気持ちよく起きて朝食を摂り、昼、元気に働いたら、夜は疲れをとり、ぐっすり眠る。こんな地球のリズムに沿った生活習慣で暮らしているうちは、ストレスにも十分耐えられるのが人間の心と体。しかし、仕事等の外的要因によって、兎角このリズムが狂いがち。そのため、ホルモンや自律神経のバランスが崩れ、ストレスが溜まりやすい心と体になってしまいます。ですから、なおさら意識して、生活リズムを乱さないように心掛け、ホルモンや自律神経のバランスを整えるようにしたいですね。

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします。

平成 30 年 11 月 1 日