

## 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 後田典子・大森加洋子

中津市中央町1丁目-5-16 (中津教育事務所に駐在)

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

OENメール: nakatsu-con@oen.ed.jp (後田コンシェルジュ)

nakatsu-con2@oen.ed.jp (大森コンシェルジュ)

令和5年7月1日

### 疲れをためていませんか？

4月末より学校巡回訪問を順次、実施しています。お忙しい中、面談にご協力いただき、ありがとうございました。夏休み中も実施しますので、よろしくお願い致します。

さて、1学期もあと少しとなってきましたが、疲れが出てきているのではないのでしょうか？  
疲れがたまった時には、無理をせずに休養を取りましょう。体調が悪くなるとメンタルも弱くなってしまいます。7月中に、ストレス度のチェックを試みましょう！

### お互いさまの心で相互ケアの心がけを

職場のメンタルヘルス対策には2種類のケアが必要です。1つは「セルフケア」、もう1つが「ラインケア」です。「ラインケア」は、管理監督者の立場の人が教職員の支援を行うものです。しかし、教職員は、上司にあたる人が少ないため、支援を受けにくいという特徴があります。それだけに、管理職だけでなく、同僚や周囲全体の支援や、全員参加で職場の雰囲気づくりをすることが重要です。安心できる職場環境づくりは、まず身近な人同士の相互ケアから始まります。誰かを助けることは、自身のメンタルヘルス向上にもつながります。

### 相互ケアがうまくいく職場は、・・・

世代に関係なく

挨拶を交わす。

雑談ができる。

会話がある。

会議や打ち合わせが機能している。

困ったことは互いに口に出して言える。

休憩時間がとれる。

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします