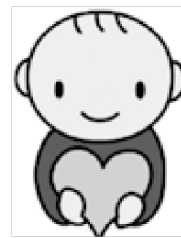


そんな時期だからこそ、自分自身や周りの人の「こころ・身体・行動・考え」の「サイン」に気づいて、バランスの変化に目を向けてみることで、大きくバランスを崩すこと

9月は夏休み明けの仕事や学校に向き合うために、意識的にしても無意識的にしても、心身のエネルギーのギアを上げていかなければならない時期です。

「サイン」とバランス



スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理

こころ・ち・ら・ぼ
こころのリラクゼーション

こういつたことが一定期間以上続いていて、日常生活や仕事に影響してしまうような場合には、サインに耳を傾け

「よく眠れない」ということは誰でも経験したことがあるサインだと思います。眠れないことが続くと、考えがまとまらなくなったり、集中できな

なったり、行動することが億劫になったり、いつもはできていたことができなくなったり、できていたことをほっと

り忘れてしまったりし、身体が重くてしんどかったり、不安や焦りを感じたり、様々な部分で「いつもとちがう」「普段

できていたことが普段通りにいかない」「自分で自分がコントロールできない感じ」といったことが起きてきま

す。たかが「眠れない」ということであっても、それを「身体からのサイン」として受け止めることが大事なのです。

眠れないというサインのほかにも「食欲がない」「興味のあつたことがおもしろいと思えない(飽きたとはちがう)」「理由はないのに悲しくて泣けてくる」「いつもは気にならないことでイライラする」など、「いつもとは違う自分」を感じることがあれば、それは「バランスが崩れているのかも」というサインかもしれません。

9月10日から16日は「自殺予防週間」です。「サイン」に気づいて、バランスを大切に。

弱音をはいたり助けを求めるときは、恥ずかしいことはありません。誰にでもあ

る「誰にでもあつたこと」と気づいていけるといいですね。

逃げる、ということも伝えて

むしろ、心身共に健全な状態

決して「気持ちが弱い」「責任感がない」からバランスが崩れる、ということではあり

る必要です。もし、自分や周りの人の「サイン」に気づいたら、誰か信頼できる人に話をしたり、必要であれば専門家や医療機関にかかってみることも一つの解決策かもしれません。

『子育て』を応援してください

●臨時職員募集

職種	保育士
資格	65歳以下で保育士の資格を有する方
採用期間	令和2年3月31日(火)まで (さらに6ヶ月更新可)
勤務	7時30分～19時 シフト制
休日	週休2日(休日出勤あり) 年末年始
給与	日額 8,300円 手当 124,500円/回(12月)
待遇	通勤費支給(規定有) 社会保険加入

●パート・登録保育士募集

時給	1,070円 (7時30分～8時30分および、 16時30分～19時 100円上乗せ)
資格	65歳以下で保育士の資格を有する方
採用期間	令和2年3月31日(火)まで (さらに6ヶ月更新可)

【問い合わせ】 こども教育課 児童係 ☎45-8672

【申し込み・問い合わせ】
こども教育課 児童係
☎45-8672



募集資格
・65歳以下の方
・保育士免許または教諭免許のいずれかをお持ちの方

勤務時間等
・一日6時間以内(要相談)
・時給1,070円
(16時30分から
100円上乗せ)

勤務場所
・東地区児童館
・中地区児童館
・西地区児童館

児童館で子どもたちの安全かつ自主的に遊ぶことが出来るようにサポートする厚生員を募集します。

**児童館
登録厚生員
募集!**