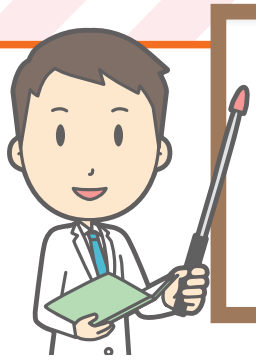

きんちゅう健康ライフ

―新年度、新しい生活の始まり―

公立学校共済組合近畿中央病院
心理療法士　大久保（おおくぼ）　美和子（みわこ）

新年度、環境の変化が大きい時です。転勤された方、新規採用で初めて社会人になった方もおられることと思います。朝、家を出る時間や通勤経路が変わったり、そのために起床時間も変わったりしているかもしれません。職場は変わらなくても、担当する業務が変わったり、新しい人との出会いがあったりします。

●まずは生活リズムを整えましょう。

心身の調子を整えて健康を維持するための体温やホルモン分泌などの体内環境の周期的な変化をサーカディアンリズム（概日リズム）と言います。人の体内時計の周期は、個人差もあるようですが、平均すると24時間より少し長く、地球の自転による24時間の明暗周期と少し差があります。それを修正するのに一番効果があるのが光の刺激で、朝に太陽の光を浴びることや、夜は明るい光を避けて休養することが大切だと言われるのには理由があるわけです。他にも、決まった時間に食事や運動を行うことが有効です。とはいえ、生活リズムをいつも一定に維持するのはなかなか難しいかもしれません。リズムが乱れてきたなと思ったら、できるだけ早めに修正しましょう。乱れを整えるコツは、朝同じ時間に起きることです。夜早く寝ることよりも、起きる時間を整えることで自然に寝付く時間が整います。イレギュラーなことが起こっては、また平常に戻すことをこまめに繰り返していくことが大切です。

●１年後、必ず何かが生まれています。

新しい仕事に、「さあ、やるぞ！」と気合が入って、わくわくした気持ちが湧いてきたりする一方で、責任ある仕事や初めての仕事を引き受けて、不安な気持ちが大きくなっているかもしれません。職場の机の位置が変わり、そこから見える景色が違っているかもしれません。何でもないような変化でも、それに慣れるために大きなエネルギーを使っています。これからの１年、上手くできたことだけに意味があるわけではありません。苦労したことや思うようにできなかったことも必ず何かを生み出していきます。ただ、ストレスが重なると、耐え切れずに心身に不調を来す場合があるので、その時は一人で抱えず、相談窓口をご利用ください。そうして１年後、どんなことが生まれているかを楽しみに、１日１日、日々のリズムを刻んでいきましょう。

近畿中央病院では、以下のような事業を実施しています。病院HPに詳しいご案内を掲載しています。

近畿中央病院

メンタルヘルス相談

臨床心理士が心の悩みについて面談での相談を実施しています。
プライバシーは守られますので、安心してお越しください。

- ★ 料金：無料
- ★ 公立学校共済組合から往復交通費の９割が支給されます
- ★ ご利用回数には限りがあります（年度内３回）　**オンライン（ZOOM）も可能**
- ★ 人間ドック受診中にご利用可能な場合もあります
  （当日の面接枠が空いている場合です　ドック受診時に看護師にご相談ください）

メンタルヘルス相談受付
平　日：　9時～17時　　072－781－3712(代)

近畿中央病院

New！

教職員プレリワークプログラム

休業中の**教職員**を対象とした、全５回のプログラム。
療養には段階があります。自分の状態に合った過ごし方のヒントを得るなど
専門家に出逢えるチャンスです。

- ★ 料金：無料（定員あり）
- ★ 開催時期：５月～７月　**１回から参加可能**
- ★ 会場：　三宮/加古川　　★詳細はHPへ
- ★ 対象：兵庫県にご所属の教職員
- ★ 申込方法：当センターへ直接お電話、または 管理職を通して教育委員会へ

受付窓口
平　日：　9時～17時　　072－781－3712(代)

近畿中央病院

リワーク支援プログラム

療養中の教員の方々を対象とした、約3か月のプログラム。
グループで活動しながら、復職と再休業防止を目指します。

- ★ 料金：無料
- ★ 1期：8月中旬～10月下旬　／　2期：11月下旬～2月中旬
- ★ 最大10人程度のグループプログラムです
  （定員・回復状況など参加条件あり　事前面談を行います）
- ★ グループカウンセリング・模擬授業・ストレスコントロールに役立つワークなど
- ★ 申し込み方法：① 療養者➔管理職（➔市教委）➔県教委へ
  または、② 療養者➔当センターHP（メール登録）

お問い合わせ
平　日：9時～17時　　072－781－3712(代)

近畿中央病院

教員フォローアッププログラム

1年以内に復帰した教員を対象とした、再休業防止を目的とするプログラム。
復職後の困りごとについて、レクチャーや交流会を行います。

- ★ 料金：無料（定員あり）
- ★ 開催時期：4月～７月　隔週金曜午後　**１回から参加可能**
- ★ 会場：近畿中央病院　★詳細はHPへ
- ★ 対象：兵庫県・神戸市にご所属の教員
- ★ 申込方法：管理職を通して教育委員会へ

職免での参加が可能です