



各種相談(無料)	
大阪メンタルヘルス総合センター(OMC)によるメンタルヘルス相談	大阪メンタルヘルス総合センターでの個別相談[完全予約制](セルフケア・ラインケア) P.14参照
近畿中央病院による相談	近畿中央病院でのメンタルヘルス相談またはセカンドオピニオン相談
教職員電話健康相談24(専門医相談・小児救急相談を含む)	電話による健康・医療相談、小児科医による救急の相談、専門医相談や専門医医療機関情報等、セカンドオピニオンとしても活用可能[専門医相談のみ予約制]
女性医師電話相談	女性医師による予約制電話相談、女医在籍医療機関の案内、看護師による一般健康相談等[予約制]
電話・面談メンタルヘルス相談	電話による相談または全国のカウンセリングルームでの個別相談[予約制]希望により、電話相談から面談によるカウンセリングに移行も可能
Web相談(こころの相談)	専用Webでのメンタル相談
介護電話相談	介護相談、介護サービス事業所の案内・取次ぎ、入居施設に関する案内・相談等
無料法律相談	法律事務所で弁護士による民事問題の相談

保 養	
宿泊利用補助	組合員及び被扶養者(小学生以上)を対象とし、宿泊料を一部補助【アウィーナ大阪、花のいえ】回数制限なし、ただし連泊は3泊まで【その他の全国の契約宿泊施設】年度内3泊まで
会食利用補助	組合員及び3親等以内の親族を対象とし、アウィーナ大阪又は花のいえでの会食及びアウィーナ大阪のおせち料理購入額を一部補助
法要利用補助	組合員及び2親等以内の親族が喪主を務める法要をホテルアウィーナ大阪で行った場合、その費用の一部を補助
バカンスクーポン(JR運賃割引)	JR普通乗車券運賃を2割引(利用条件、購入手続等については、『厚生事業のしおり』又は当支部HP参照)

アウィーナ大阪は随時、花のいえは6か月前1日からご予約受付です♪



スポーツ助成	
トレーニング施設利用助成	組合員及び被扶養者(原則16歳以上)を対象とし、施設利用料金を一部助成【対象施設】コナミススポーツクラブ、東急スポーツオアシス



講座等

講座名	実施予定時期
腰痛予防講座事業(会場方式)	腰痛予防の講義と実技を合わせた講座を夏休み期間・冬休み期間に開催
健康づくり事業	健康づくりに関する専門家による講座を夏休み期間に開催
退職予定者向け共済制度説明会	退職後の共済制度についての説明会を8月及び1月に開催

※発行時点の予定のため、実際の実施時期とは異なることがあります。
詳細は各所属所長あて通知文書をご確認ください。
(参加申込みが必要です。)

大阪メンタルヘルス総合センターへようこそ (OMC)

～相談したいけれど迷っておられる方へ～

皆さん、年度末でご多忙のことと思いますが、いかがお過ごしでしょうか。一年が終わりホッとするのも束の間、4月からはまた新年度が始まります。新年度への転換期は、新任教員はもちろんのこと、転任になったり担当学年や校務分掌が変わったりした方も、また、自分の職務は変わらないという方であっても、仲良くしていた先生が転任されたりと、誰にでも環境の変化が起こります。

「ストレス」という言葉を私たちは「対人関係や仕事において負担を感じている」という意味で日常的に使いますが、そもそも「ストレス」とはこのような環境の変化によって私たちが受ける影響のことを指すものです。

新年度のストレスの例として、五月病があります。5月の連休の後に、体調が悪くなったり集中できなくなったり学校に行きたくなくなったりしますが、これは進学や就職、転居などで新しい環境に変わったことによるストレスが原因で起こります。

しかし、ストレスは悪いものだけではありません。結婚や出産などの喜ばしいことも、環境が変化しているという意味でストレスとなります。また、ストレスがあるから「よし、頑張ろう」と思うこともあります。大きな仕事の後で達成感を味わえるのは、仕事というストレスがあるからなのです。言わば、ストレスは私たちにエネルギーを与えてくれているのです。

大事なことは、私たちがどのようなことにストレスを感じているのか、それに気づくことです。 私たちはストレスを受けると、からだにその反応が表れます。喜びや悲しみといった感情として現れることもあれば、ドキドキや胸の重たさなどの身体感覚として感じられることもあります。特に身体感覚は、筋肉疲労のようなはっきりした感覚ではなく、もっと微細な感覚かもしれません(そうした意味で、「身体」と区別して「からだ」と表記しています)。私たちが頭で考えている以上に、からだは日頃から色々なことを感じてくれています。

そこで、自分をケアする方法として、「**自分のからだを労う**」ワークをご紹介します。右のイラストのように、自分の胸に手を置き、「私、よく頑張っているよね」と呟いてみてください。そうすると、どんな出来事が浮かんでいるでしょうか。浮かんでくる出来事を一つ一つ確認してみましょう。このように、自分のストレス状況を今一度確認することを「セルフモニタリング」と言います。セルフモニタリングをすることでストレスを自覚することができ、考えも整理できるため仕事に集中しやすくなります。



当センターのメンタルヘルス相談でも、ご自身がどんなことにストレスを感じているのかについて、心理士と一緒に振り返ることができます。

お困りのことについて、誰にも相談できない、といった方は、ぜひ当センターのメンタルヘルス相談をご利用ください。どんな相談内容でもお受けしています。

大阪メンタルヘルス総合センター 臨床心理士 筒井優介

大阪メンタルヘルス総合センター (OMC)

(社会医療法人 弘道会 なにわ生野病院2階 内)

フリーダイヤル こころ は な や く
0120-556-879

(完全予約制・面接相談・無料) 当日予約可

大阪メンタルヘルス総合センター 検索

**第3金曜午後8時までや第3日曜に
相談開催する月もあります**

詳細はホームページや
お電話にてご確認ください



予約 月曜日～土曜日 午前10時～午後6時

相談 月曜日～土曜日 午前11時～午後7時



AWINA WEDDING 家族で祝う結婚式のカタチ

1日1組だけの 和婚貸切ウエディング



結婚式場、宴会場、美容室等を備えた2階フロアをまるごと貸切！
お二人とご家族様だけのプライベートな空間で、心おきなく楽しい時間をお過ごしいただけます。

WEDDING 2階ウエディングフロア貸切 家族婚プラン CHEZ MOI シェ・モイ

6名様 350,000円
1名様追加料金 14,000円

今だけ！4・5・6月限定

【期間限定特典】前撮り衣装レンタルプレゼント！

※前撮りの美容着付・撮影料は別途負担

【プラン内容】

- 挙式料（神殿／チャペル）
- フリードリンク
- 控室料
- 美容着付（新郎新婦各1点）
- スタジオ写真（1ポーズ）
- 和洋折衷婚礼料理
- 会場使用料
- 衣装（新郎新婦各1点）
- 花嫁アテンダント

【特典】

- お色直しに嬉しい 追加衣装（新郎新婦）50%OFF
- ハネムーン特別割引
- エンゲージリング・マリッジリング特別割引

※表示価格は税金・サービス料を含みます。
※写真はすべてイメージです。

さらに
組合員なら
補助で利用料金より
割引あり！

Check!
↓



公立学校共済組合大阪支部 組合員特典

■対象者

公立学校共済組合「大阪支部」所属の組合員または
そのお子様がアウィーナで挙式・披露宴をされる場合

■補助内容

● 挙式・披露宴総額の20%、上限20万円を補助

新郎新婦ともに対象者の場合は20%、上限40万円
※ただし、1,000円未満は四捨五入

● 食事付宿泊券3万円分(5,000円券×6枚)を贈呈

新郎新婦ともに対象者の場合は6万円分
※挙式者に対するの補助です。 ※券の有効期間は発行日(挙式日)より1年間

結婚式場利用補助

point 1 利用料金から補助額を割引

例えば100万円の婚礼の場合、20万円の
補助を差し引いて利用料金が80万円に！

point 2 使い道いろいろ食事付宿泊券(施設利用券)

宿泊のほか、ご宴会、レストラン、ホテルイベントや、
おせち料理のご購入にもお使いいただけます。

HOTEL AWINA OSAKA

ホテルアウィーナ大阪(ブライダルサロン)

TEL.06-6772-5111 (10:00~18:00)

awina-osaka.com

bridal@awina-osaka.com

SNS f i g

ブライダルフェア
ご予約受付中





▲ 春の嵐山(渡月橋) ※4月上旬



▲ 会席コース

お献立ピックアップ

- ◆ 落の胡麻味噌あえ ◆ 鯛のお造り
- ◆ よもぎ胡麻豆腐のお吸い物仕立て
- ◆ 牛しゃぶと筍の山椒ソース添え
- ◆ 白魚の桜葉揚げ ◆ 鯛の釜飯
- ◆ 濃厚いちごプリン

花のいえでは、春を感じていただける会席コースのお夕食をお付けしたお得な宿泊プラン「春の華やぎプラン」を今春も実施しております。ぜひ、花のいえにご宿泊いただきまして、春の京都嵐山をごゆっくりお楽しみください。

プラン料金は、1泊2食付でお一人様17300円です。

なお、土曜日および祝前日のご利用の場合、お一人様につき1210円増しになります。(消費税・サービス料込/宿泊税200円別途)

公立学校共済組合大阪支部の組合員ご本人様は、「厚生施設宿

泊利用補助(4000円)」と「会食利用補助(2000円)」で、さらにお安くご利用いただけます。

利用補助制度についての詳細は、「厚生事業のしおり」をご覧ください。だくか、お問い合わせください。

さらに、旅先で何かと便利！コンビニエンスストア等で使用できる『Quoカード』の引換券をご用意いたしました。

期間：お日にち限定ではありませんが、どうぞご利用ください。

※今回ご案内いたしました宿泊プランはお一人様以上でご利用いただけます。※当施設では『Quoカード』をご使用いただけません。

泊利用補助(4000円)」と「会食利用補助(2000円)」で、さらにお安くご利用いただけます。

利用補助制度についての詳細は、「厚生事業のしおり」をご覧ください。だくか、お問い合わせください。

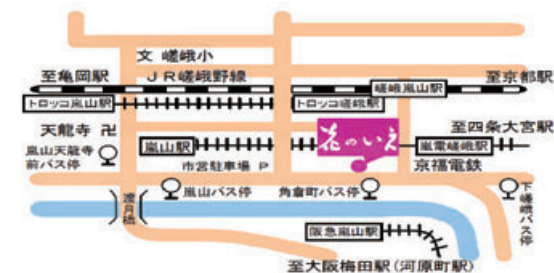
さらに、旅先で何かと便利！コンビニエンスストア等で使用できる『Quoカード』の引換券をご用意いたしました。

期間：お日にち限定ではありませんが、どうぞご利用ください。

※今回ご案内いたしました宿泊プランはお一人様以上でご利用いただけます。※当施設では『Quoカード』をご使用いただけません。

春の華やぎプラン

令和2年3月1日～令和2年5月31日



※写真はすべてイメージです。



▲ 石の湯



準天然光明石温泉で
ごゆっくり...

▲ 木の湯

きりとり線



宿泊利用者限定『ご当地Quoカード(500円分)』引換券

★下記の優待期間中に、ご宿泊1泊2食付で5,000円(税・サ込)以上のお夕食をお召し上がりの大人の方おひとりにつき1枚進呈いたします。

【優待期間】令和2年6月1日～7月31日・令和2年8月25日～9月30日

※ただし、土曜日・祝前日のご宿泊は除きます。

[共済おおさか02-03]

月	日
人	

ご住所	〒		
お名前	(ふりがな)		
お電話番号	生年月日	年	月 日

※必要事項をご記入のうえ、チェックインの際に係へお渡しく下さい。※カードのデザインは予告なく変更となる場合がございますので、予めご了承くださいませ。※当施設が実施するその他の優待や割引券等との併用はできません。

(個人情報の取り扱い) 当施設がお客様に企画商品等のご案内をさせていただくため以外には使用いたしません。



〒616-8382 京都市右京区嵯峨天龍寺角倉町9番地

TEL 075-861-1545 FAX 075-882-0371

JR嵯峨嵐山駅南口から徒歩7分/阪急嵐山駅から徒歩12分
京福「嵐山嵯峨」から徒歩5分/京都バス「角倉町」下車すぐ

電話はおかけ間違いのないようにお願いします。
(受付時間:午前9時～午後9時)

花のいえ 検索 <http://hananoie.gr.jp>