

判定結果

チェックを入れた項目の数がストレスレベルになります。あなたのストレスレベルを確認し、対応法を学びましょう。

0～5点 正常レベル

あなたのストレスレベルは正常範囲内です。

ストレスをうまくコントロールできているようです。ストレスを感じたら、早め早めの対処をしていきましょう。

6～10点 要休養レベル

ストレスレベルはやや高めです。

体と心の両方にストレスがたまっているようなので、ほどよく休養をとることや気分転換を意識するようにしましょう。休養がとれないという人は、これ以上仕事を増やさず、少しずつ減らしていくようにしましょう。

11～15点 要相談レベル

ストレスレベルが高い位置にあります。

心身にストレス症状が出てきているので、できるだけ早く長めの休養をとる必要があります。同時にひとりでストレスを抱え込んでしまうと苦しくなるだけなので、家族や友人に相談してみることも必要です。近しい人に話すのが苦手な人は、専門医に相談するのも良いでしょう。

16～20点 要受診レベル

ストレスレベルが非常に高いです。

心身にかなりストレス症状が見られるので、ひとりで悩まず心療内科や精神科を訪れるなど、専門家の力を借りるのが心の疲労回復の近道です。ひとりで行く勇気が出ないのであれば、家族に付き添ってもらうのも良いでしょう。

おかしいと感じたら… とにかく早めの対処を！

体調の異変は、疲れた心からの警告です。早い段階で異常に気づき、早めの対応と適切な治療を受ければ、軽傷のうちに回復することができます。

しかしサインに気づかず、無視していると、うつ病をはじめとする本格的な心の病気を発症することになります。特にぐっすり眠れているかが、メンタルヘルスを保つ上で大きな目安となります。疲れているのによく眠れないなどの症状がでたら、早めに専門医を受診しましょう。自分の判断で間違った対応をすると、かえって症状を悪化させることもあるので、専門家の判断を仰ぐことが大切です。

本人が気づかなくても、周囲が見逃さない！

ストレスによる心の不調は、なかなか自分では気づきにくいものです。

このようなときに、家族や友人、職場の上司や同僚など、周囲の人が小さな変化に気づきサポートすることができれば、心の病気を発症する一歩手前でくいとめることができるかもしれません。

自分の周囲のだれかが「いつもと様子が違うな」と感じたら、まずは、「何かあった?」「よく眠れてる?」など、相手を気遣うような声かけを心がけましょう。

和歌山支部では、ストレス相談事業やメンタルヘルスセミナーを開催しています。
自分自身または職場や家族に悩んでいる方がいましたら、ぜひ活用してみてください。

相談事業・セミナー開催のお知らせ

相談事業・セミナー名	事業内容	対象者	場所	実施日
ストレス相談	メンタルヘルスカウンセラーとの個別面接相談を受けることができます。	相談を希望する組合員	和歌山県勤労福祉会館他 ※所属所あて通知しています。	4月～3月
メンタルヘルスセミナー	近畿中央病院の臨床心理士によるセミナーを開催します。	受講を希望する組合員 募集人数/150人	ホテルアパローム紀の国(和歌山市)	8月4日(月)
			県立情報交流センターBig-U(田辺市)	8月20日(水)
健康セミナー	健康をテーマにしたセミナーを1日で実施します。 自己負担金/1,000円	組合員及びその被扶養者 募集人数/150人	ホテルアパローム紀の国(和歌山市)	7月25日(金)
			サンかつら(勝浦)	8月20日(水)
健康づくり講座 ライブプランセミナー	健康づくり講座と生涯生活設計セミナーを1日で開催します。	平成26年4月1日現在50歳以上の組合員及びその配偶者 募集人数/150人	ホテルアパローム紀の国(和歌山市)	8月5日(火)
			県立情報交流センターBig-U(田辺市)	7月30日(水)

申込方法及び締切日等は所属所あてに通知します。



チャペル前の庭で、緑と花々に囲まれながらゲストと楽しいひとときをお過ごしいただけます。

公立学校共済組合和歌山宿泊所
ホテル アバローム紀の国



リニューアルした会場でワンフロア貸切ウエディングを実現!



ウエディングプランナー
西谷 亜佐子 さん

プランナーの思い出に残る結婚式のご紹介
生徒と一緒に祝う
アットホームなウエディング
結婚式当日に生徒たちが数名お祝いに来られると聞いていましたが、実際は卒業生等も含め50人近い生徒たちがロビーに集まりました。その事を知らない新郎新婦はその光景に驚き、感動して涙を流され、急速、ロビーで集合写真を撮ることに。ご両家の親御様からも「最高の集合写真です。」と喜んでいただきました。大切なゲストとの思い出に残る結婚式を叶えることが私たちの喜びです。

7月 July

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

グランドブライダルフェア

1部 14:00~ / 2部 16:00~ (10組限定・予約優先)
ホテル人気会場でのウエディングを体感
〔模擬挙式・模擬披露宴・料理試食・会場展示・相談会・ドレス試着(要予約)〕

無料ランチ付き相談会

11:00~14:00 (5組限定・要予約)
デート感覚でご来館を… (ランチ・相談会)

Weekday相談会

10:00~19:00 ●予約優先●
(相談会・ドレス試着(要予約))

WeekEnd相談会

10:00~19:00 ●予約優先●
(相談会・ドレス試着(要予約)・ボディージュエリー(要予約))

組合員限定特典

最大65万円割引

おふたりとも組合員であれば

- 組合員限定割引45万円
- 婚礼利用補助20万円 (1人10万円)

さらに共済組合・教育互助会から10万円(1人5万円)のお祝金があります。

※直接ホテルへご予約の方に限ります
※共済組合の結婚手当金は平成27年4月から廃止となります

HOTEL AVALORM KINO-KUNI
ホテル アバローム 紀の国

TEL.073-436-1200

http://www.avalorm.com

〒640-8262 和歌山県和歌山市湊通丁北2-1-2
FAX.073-436-8866 avalorm@avalorm.com



共済ならではの安心と特典が魅力
伝統と格式を守りながらも、
近代的な設備と新鋭的なサービスで
感動の結婚式をご提案いたします