

# 教えて！セルフケア～支援者のストレス対処法～

球磨地域振興局の皆様、今回の水害に際し、災害対応お疲れ様です。急性期のバタバタとした時期は過ぎたとはいえ、今後復興に向けて通常業務にプラスされた災害対応業務が続いていきます。

「業務が多すぎる」「上司の指示に納得がいかない」「職場の雰囲気が悪い」…様々な不満があると思います。管理職には職場環境の改善に努めていただかなくてはなりません、ストレスはゼロにはなりません。ストレスとうまく付き合えるよう、職員一人一人も自分にあったストレス対処法＝セルフケアを実行して、この時期を乗り越えていきましょう！

今回、職員厚生室の保健師さんをお招きして、「セルフケア」を学び、実践できる機会を企画しました。地域の復興は、我々復興に関わる職員たちの健康があってこそ、です。自分たちの健康を守るために、皆様の参加をお待ちしています！

日時：令和2年8月28日金曜日

1回目：10：00～ 2回目：14：00～（どちらも1時間程度。都合の良い方に参加してください）

場所：球磨地域振興局中会議室

講師：熊本県 総務部総務私学局 総務厚生課 久保礼子さん（保健師）

内容：セルフケア ～こころも体もリラックス～ 講義及び実践  
ストレッチ・筋弛緩法・呼吸・ハンドマッサージなど。実践主体でお願いしています。

## 【産業医・保健師面談も同日実施します！】

先日は、健康状況調査にご協力いただきありがとうございました。面談を希望された方、面談してみたらどうかな～と産業医が判断した方には、お声掛けさせていただきますので、話をしてみませんか？その他、面談希望のある方が居ましたら、産業医 劔（内線 560 tsurugi-y@pref.kumamoto.lg.jp）までご連絡ください。



（連絡先）

総務振興課 北崎(内線314)

産業医（保健福祉環境部）

劔（内線560）