

岡山EAPカウンセリングルーム

メンタルヘルス ニュース



〒703-8520

岡山市浜472

岡山EAPカウンセリングルーム

発行責任者; 荒木潤子

Tel(086)272-8116

Fax(086)273-9944

<http://www.harenet.ne.jp/okayama-eap/>

e-mail ; oka-eap@po.harenet.ne.jp

新年のごあいさつ

岡山EAPカウンセリングルーム

室長 荒木 潤子

新年おめでとうございます。

昨年は岡山EAPカウンセリングルームをご利用頂き、誠にありがとうございました。本年も引き続きのご利用をよろしくお願い致します。

さて、当ルームも開設以来3回目のお正月を迎えました。当初は、EAPを導入している企業は少なく、なかなか理解していただく事が難しい状況でした。ところがこの数年の間に大きく様変わりしました。職場環境の変化で、こころの健康問題がどこでも起きています。まったく知らない企業の方から突然、問い合わせの連絡が入るようになっていきます。そのたびに、私たちは倉敷に、井原に、津山にと、EAPのご説明に出かけています。こころの健康を守るために、自分の性格を知ること、上司の方はどう接したらいいかなどの学習や、プライバシーを守ってする事ができる相談(メール、電話)のオリエンテーション、ストレス調査など、それぞれのご要望に応じて、メンタルヘルスセットを提案しています。

4月より体制を強化し、さらに利用しやすいものにしていきたいと考えています。どうぞメール相談や電話相談をお気軽にご利用ください。

〈お知らせ〉

愛称が『こころの健康相談』に決定！！

岡山EAPカウンセリングルームのメール相談と電話相談に愛称がつけました。これまで数社の社員の方から、「EAPでは何の相談かわかりにくい」というご意見を頂いていました。そこで本年より、愛称として『心の健康相談』を使わせて頂くことになりました。

今後とも、より身近なご利用をお待ちしております。



[初夢は?]

みなさんは**初夢**をご覧になられましたでしょうか？一般に「一富士、二鷹、三茄子」といいますが、都合よく新年にそんな初夢を見ることはなかなかできませんね。ではどのような初夢でしたか？最近見た夢を少し思い出してみてください。夢判断を試してみたいと思います。

「乗り物」の夢を見た方はおられますか？

- ・自転車—今年は自分の自由を得ることができる。
- ・電車／バス—職場でのチームワークがよくなる。
- ・自動車—今年はパワフルに行動できる。
- ・飛行機—アイデアが浮かび、飛躍する。
- ・船—情緒豊かに生活ができる。



また、**「食べ物」**の夢を見た方はおられますか？

- ・お菓子—お菓子をもらっている夢なら、告白されるという暗示。ただ、本当に食べたい時に見ることもありますよ。
- ・野菜—健康運が下降しています。野菜の夢は、あなたに不足している野菜そのものです。野菜を食べるように心がけてみましょう。
- ・果物—甘くて丸い果物の場合、恋が実るといい暗示。
- ・魚料理—高級な魚料理(寿司も含む)、焼き魚の料理は、思いがけない交流や事態の好転を暗示することがあります。
- ・豆料理—豆料理を食べるのは、家庭運、健康運のアップを暗示することがあります。
- ・ジュース—ジュースを飲んでいる夢は、楽しい出会いを暗示しています。

