

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
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 荒木潤子
Tel/Fax (086) 272-8116
<http://okayamaeap.jp>
e-mail ; info@okayamaeap.jp

肌に現れるストレスサイン

毎日洗面所で見える自分の顔は、健康のバロメーターです。例えば、むくんでいる、目が充血している、顔色が悪い、目に力がない、吹き出物ができた、化粧のノリが悪い…。いつもと違うサインが出たら早く気づくことによって、早めに心身の不調に気づくことができます。

今回は、特に肌に注目してストレスケアのポイントを整理してみたいと思います。



肌荒れ

乾燥・紫外線などの 外的ストレス

加湿器を使う、日焼け止めや日傘を利用する、保湿ケアを行うことなどで改善。

洗顔後の泡が残っていたりすると、生え際の吹き出物になりやすいので、洗顔後ていねいにすすぐのも試す価値あり。

睡眠不足・栄養不足・便秘・運動不足などの 身体的ストレス

睡眠のリズムを作る、夜遅くまでテレビやパソコンをしない、昼に 15 分ほど仮眠を取る、朝食を食べる、通勤にウォーキングを取り入れる、食事時に水分を多めに取る、野菜を意識して摂ることなどで改善。過度のアルコールやタバコを減らすことも効果的。

対人関係などの 精神的ストレス

自分では意識していない感情が肌に表れていることがあるので、感情を抑え込まずに、自由に表現する機会を作ることで改善。

岡山 EAP カウンセリングルームへ相談してみるのも一つの方法。

忙しい毎日ですが、たまには自分のストレス状態にも気を配り、
早めのケアを心がけましょう☆

WEB登録キャンペーン第一期（2009.4.1～2009.6.30）
抽選終了！

ご応募いただいた方、ありがとうございました。当選された方には賞品を発送しております。

まだ登録がお済みでない方も、**第二期(2009.7.1～2009.9.30)**にご登録いただければ、抽選ですてきなプレゼントが当たります。現在のところ、まだまだ応募が少ないので、**当たるチャンス大！！**この機会にぜひ、ご応募ください（^O^） /



携帯電話からの登録はこちら↑

- | | |
|-------------------------------------|--------|
| 一等 音楽ギフト券または図書券または商品券 5000 円分 | 1 名様 |
| 二等 音楽ギフト券または図書券または商品券 3000 円分 | 3 名様 |
| 三等 おすすめ図書『心が元気になる習慣』山本晴義（監修）（THS新書） | 20 名様 |
| 四等 岡山EAPカウンセリングルームオリジナルクリアファイル | 100 名様 |

応募方法

- ①ホームページ (<http://okayamaeap.jp>) より会員ページに進み、企業コードを入力
 - ②会員登録を行ってください
 - ③再度ログインし、相談画面に**プレゼント送付先の住所**を書いてください
 - ④当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます
- ※応募の際の**通信料は応募者の負担**となりますので、ご了承ください

《WEB相談ワンポイントアドバイス♪》

WEB相談専用の、問い合わせ用メールアドレスを作りました！！
企業コード入力画面またはログイン画面に表示されている、
「こちらをクリック」へ進んでください！
またはメール「help@okayamaeap.jp」にてご連絡ください。

【こんな時にご利用ください】

「WEB相談を利用したいけど、パソコンに不慣れで使い方が良く分からない・・・」
「登録したんだけど、ログインの仕方を忘れてしまった・・・」などなど

その他なんでも、WEB相談のご利用に関する疑問・質問がありましたらお気軽にお問い合わせください。お待ちしております！



