

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

新年おめでとうございます

室長 荒木 潤子

2009 年の今年の漢字は「新」。政権交代し、裁判員制度などの新しい制度がスタートし、新型インフルエンザの流行もあり…新しいことが続いた 1 年でした。弊社でも、メール相談から WEB 相談への移行をしたり、電話相談日を拡充したりと、「心の健康相談」をより皆さまにお気軽にご活用いただけるよう、取り組んでまいりました。

2010 年を迎え、今年も新しい取り組みをしていこうと思っております。その柱として①うつ病予防、②自殺予防を考えています。日本は年間の自殺者が 11 年連続で 3 万人をこえていますが、自殺者の 90% 以上は精神疾患(主にうつ病)を罹患していた可能性があると言われていいます。また、国として 2006 年には自殺対策基本法、2007 年には自殺対策大綱が制定され、目標を掲げて予防対策を推進しているはずですが、なかなか功を奏していないようです。

年末の NHK クローズアップ現代で「自殺は減らせるか～イギリス・国家戦略に学べ」を放映していました。その際のゲストであった伊勢田先生(代々木病院)をお招きし、弊社の提携する林病院でも、昨年 6 月に学習会を開きました。こうした経験を、今年の取り組みに活かしていきたいと思っております。

皆さまの周囲の方でも、悩みを持たれていたり、前と比べて元気のない方がいらっしゃったら、「まだ大丈夫」や「こんなことで相談していいのかな」と考え過ぎず、「少し早いかも」という段階でお気軽にご相談いただければ幸いです。今年も、皆様の心の健康づくりにお役に立てるよう、努力していきたいと思っております。よろしく御願いたします。

相談方法

○電話相談⇒

月・火・水・金 AM9:00～PM5:00
木 AM9:00～PM7:00
土 AM9:00～AM12:00

○WEB 相談 <http://okayamaeap.jp> ⇒ 会員ページをクリック!

携帯の方はこちら
からどうぞ♪



メンタルヘルス クイズ ～お年玉プレゼント～

次のクイズにチャレンジしてみましょう☆クイズの答えを弊社までお送りください。

正解者の中から抽選で5名の方に、「ラフィネ(全国展開のマッサージ店) マッサージ券」をプレゼントいたします。 みなさま、ふるってご応募ください☆

問題

一般的に、マッサージを行うにあたって注意点があると言われています。よいマッサージをするために、正しいものを一つ選んでください。

- ① 首のあたりが凝っているときは、力を入れて強い刺激を与える方が良い。
- ② お風呂あがりにソフトに揉みほぐした方が良い。
- ③ 筋肉痛の痛みが激しいときほど、しっかり揉みほぐした方が良い。



<応募方法>

・問題の答えを書いて、はがき、FAX、メールのいずれかで弊社までお送りください。宛先は、次の通りです。メールの場合は、件名に「メンタルヘルス クイズ 2010」とご入力ください。

【住所】 〒703-8520 岡山市中区浜 472 岡山 EAP カウンセリングルーム

【FAX】 086-272-8116

【メール】 present@okayamaeap.jp

・**会社名、氏名、プレゼント送付先の住所、電話番号**を明記の上、上記の宛先へ送ってください。

・応募期限は **2月20日(土)まで**です。ふるってご応募ください！

・プレゼント当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

・クイズの正解は、メンタルヘルスニュースの次号で！！

*プレゼント応募に際しご記入いただいた個人情報、他に使われることはありません。

FAX での応募の場合にご利用ください

[クイズの答え]

[会社名]

[氏名]

[住所]

[電話番号]