

# 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](mailto:info@okayamaeap.jp)

## 年末の大掃除

2011 年も残りわずかとなりました。年末に 1 年のすすを払って、気持ちよく新しい年を迎えるために、大掃除をされる方も多いかと思えます。最近、上手な物の捨て方が話題になっているようですが、みなさまは、もったいなくてとっておく派?、それとも思い切って捨てる派ですか?

日経 WOMAN の記事にある精神科医のコメントが載っていました。掃除をすることでもたらされる良い効果は・・・

1. 体を動かす良い機会となる
2. 掃除という行為に集中することで、自然と頭の中のゴタゴタが消え、無心になれる
3. 達成感やスッキリ感を味わえる
4. 周りから感謝される



前出の記事にも、なかなか掃除というと義務や負担に思いがちですが、一種の脳トレ、こころ磨きだと思って取り組んでみてはと勧められています。かくいう EAP スタッフも掃除・・・というと後ろ向きになりがちですが、こころ磨き、脳トレだと思って、今年は積極的にやってみようと思決意したのでした・・・(笑)



2011 年は東日本大震災という日本にとって、さらには世界にとっても、大きな危機をもたらす災害に見舞われました。まだ多くの方が、その影響で苦しんでおられると思います。1 日でも早く、普段の日常が戻ってくることを願ってやみません。

新しく来る年が、みなさまにとって、実り多き 1 年となりますよう、岡山 EAP カウンセリングルームスタッフ一同、心よりお祈り申し上げます。来年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

～年末年始の営業のお知らせ～

誠に勝手ながら、以下の期日でお休みをさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、なにとぞ、よろしくお願いいたします。

2011 年 12 月 30 日 (金) ～2012 年 1 月 3 日 (火) 1 月 4 日より通常営業いたします。