

# 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

## 疲れやストレス、ためこんでいませんか

さて、クイズです。正解は a.~c.のどれでしょう？

- ① 「仕事に関する強い不安、悩み、ストレスがある」と回答した労働者の割合は？  
a. 約 40%   b. 約 60%   c. 約 80%
- ② 職場でのストレスの要因、第 1 位は？  

<b>男性</b>	a. 仕事の量が多すぎる	b. 職場の人間関係	c. 会社の将来性
<b>女性</b>	a. 仕事の量が多すぎる	b. 職場の人間関係	c. 会社の将来性
- ③ 疲労やストレスの発散方法の第 1 位は？  
a. 睡眠や休息をとる   b. お酒を飲む   c. 雑談をする

正解は裏面へ

ずいぶん涼しくなってきましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？疲れをためこんでいませんか？

疲れというのは、睡眠不足や、人間関係の問題など、たくさんのストレスが私たちの身体や心にかかってきた負担の結果です。身体の痛みや倦怠感、集中力の低下といったことで自覚することが多いのではないのでしょうか。

このように自覚症状がでるのは、実はとても大切なことです。もしも「疲れたなあ」という感覚がないと、きっと休むことなく働き続け、身体は無理をし続けることになってしまいます。疲れというのは、「休め！」という重要な危険信号なのです。

疲労回復のために有効な方法には、例えば次のようなものがあります。「ちょっと疲れてるなあ」と思う方は、ご自分に合う疲労回復方法を見つけてみましょう。

また、有休を活用することも大事です。上手にリフレッシュすると、仕事の効率も上がり、よいアイデアも浮かぶでしょう。

・睡眠 ・入浴 ・マッサージ ・体操 ・アロマテラピー ・笑い  
・栄養剤 ・嗜好品(茶、コーヒー、酒など) etc...

### ☆ちょっとブレイク ～アロマテラピー～☆

アロマテラピーには、ポットやキャンドルが必要と思いませんか？それらを用意するのもよいのですが、お手軽な材料でも香りを楽しめます。

ご家庭で使っているマグカップやボウルがあれば十分です。熱湯を入れて、精油を1～2滴落とせば、湯気と一緒に香りが放出されます。

ぜひ一度、お試しを...

香りには、それぞれの効果があります。ご自身の症状に合わせて、香りをセレクトしてみてください。

- |             |               |
|-------------|---------------|
| ◇ ラベンダー     | 精神のバランスを安定させる |
| ◇ カモミールローマン | 気分の高まりを鎮める    |
| ◇ フランキンセンス  | 気持ちを穏やかにする    |
| ◇ ローズ       | 幸福感を与える       |



### さて、クイズの正解です！

① 「仕事に関する強い不安、悩み、ストレスがある」と回答した労働者の割合は？  
b. 約60%

② 職場でのストレスの要因、第1位は？

- |    |            |
|----|------------|
| 男性 | c. 会社の将来性  |
| 女性 | b. 職場の人間関係 |

③ 疲労やストレスの発散方法の第1位は？  
a. 睡眠や休息をとる



