

## 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

### 春です！からだを動かしませんか？

暖かくなり、花や緑の美しい季節となりました。お天気の良い日も多く、外で過ごすのに気持ちの良い季節ですね♪

良いお天気に誘われて、ちょっと外へ出たついでに・・・からだを動かしてみませんか？

適度な運動には、ストレスの発散やたまっていた感情を浄化する働きがあります。運動した後、爽快感を感じたことのある人は多いと思いますが、さらにランニング・ハイという言葉もあるように運動することで陶酔感(心地よい感じ)が引き起こされることもあります。また、運動して体力が向上したり体が引き締まったりすることで、自信や満足感が生まれてきます。友人や同僚と共に体を動かすことで、コミュニケーションがより活発になります。何より、運動することで得られる楽しさや苦しさの体験は、私たちの脳を刺激し、時には集中力や判断力などがアップすることもある！

日ごろから運動をしている人は、運動には心にもたくさんの良い影響があることを知り、より活動を充実させていってください。この頃、運動していないな・・・という人は、車で出勤するところを自転車にしてみたり、お昼休みに同僚と一緒にウォーキングをしてみたり。ほんの少しからだを動かし汗を流すだけでも、気持ちの良さを体験できますよ！

(スポーツメンタルトレーニング指導士(補)  
前村沙都子)



## メンタルヘルス クイズ の答え

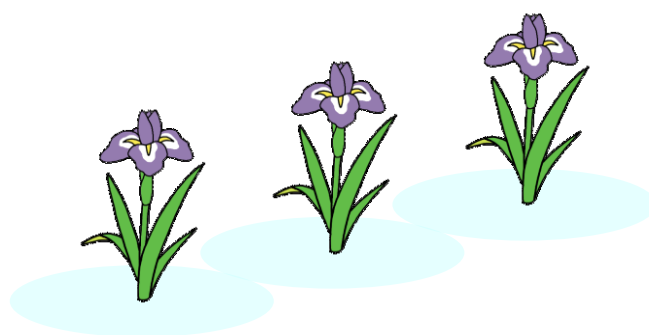
前号のメンタルヘルスニュースで、メンタルヘルス クイズを実施し、多くの皆様からご応募いただきました。ありがとうございました！

さて、ここで正解の発表です。

### <問題>

うつ病のサインには、代表的なものが3つあります。次のうち、うつ病のサインではないものはどれでしょう？番号でお答えください。

- ① 不眠
- ② 食欲の低下
- ③ プラス思考
- ④ 意欲の減退



### <正解>

- ③ プラス思考

### <ポイント整理>

うつ病のサインには、次のようなものがあります。早めにサインに気づき、専門機関にご相談することをおすすめします。

#### うつ病のサイン

- ・ 不眠がちとなる
- ・ 思考がまとまらない
- ・ 欠勤、遅刻、早退の増加
- ・ 仕事の能率低下、ミスの増加
- ・ とりとめのない訴え（体調など）の増加
- ・ 他人の言動を気にする
- ・ アルコールの問題（酒量、酒癖）

うつ病は、気持ちの問題ではなく、脳内の神経伝達物質の働きが悪くなる病気です。

うつ病のサインかな？と思ったら、「こころの健康相談」へご連絡ください。