

# 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

## 新年あけましておめでとうございます

岡山 EAP カウンセリングルーム  
室長 荒木 潤子

新年おめでとうございます。

昨年は、老舗企業のブランドに隠れて消費者をだます手口が暴露されたり、「最後の1人まで照合する」と言っていた年金問題が宙に浮いたり「偽」が明らかになった年でした。

今まで疑っていなかった信頼関係が足元から崩れる不安な世の中である事を思い知らされましたが、逆に、人を大切にする事が何よりも大切だと国民が感じたのではないのでしょうか。

私たち、岡山 EAP カウンセリングルームはお蔭様で、開設4年8か月を迎えました。岡山県内で活動をしていましたが、最近では、全国に支社を持たれている企業様の関係で北海道から九州まで、各地に伺って研修などをさせていただき事も増えてまいりました。

昨年11月には講師の先生をお招きして公開講演会を開きましたが、この準備の過程で皆様に大変にお世話になりました。ありがとうございました。

今年も皆様からのご要望にできる限りお応えできるようにがんばります。

どうぞよろしくお願い致します。



## 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名様に岡山 EAP カウンセリングルームオリジナル  
アロマオイルとアロマポットのセットをプレゼントさせていただきます。

オリジナルアロマオイルは“癒し”をテーマに  
専門ショップでブレンドしたものです ⇒



### 問題

一般的には、ストレスという悪いものだと考えられがちですが、実は適度なストレスが心身によい影響を及ぼすことをご存知でしょうか。また、ストレスには善玉ストレスと悪玉ストレスがあります。

それでは問題です。次の3つのうち、どれが善玉ストレスにあたるでしょう。

- ① 長時間労働
- ② スキルアップのために資格取得の勉強をすること
- ③ 職場でのコミュニケーションのすれ違い

### <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 2008」とご入力ください。

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

【FAX】 086-272-8116

【メール】 oka-eap2@po.harenet.ne.jp

・プレゼント送付先が会社をご希望の場合は、会社名と氏名

・プレゼント送付先がご自宅をご希望の場合は、会社名、氏名、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16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が、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 ]