

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

電話相談がさらに利用しやすくなりました

5月1日より、電話相談日・電話相談時間を拡大しました。
電話相談日は火・木・土の週3日で、木曜日は19:00まで電話相談が可能です。困ったことがあるときは、お気軽にご相談ください。

電話相談

毎週火曜 9:00~17:00

毎週木曜 9:00~19:00

毎週土曜 9:00~12:00

フリーダイヤル 0120-233-666

Eメール相談

48時間以内にお返事致します(日曜祝
日を除く)

カウンセリング

予約のうえ、カウンセリングも可能です

☆ 注意 ☆

携帯電話のメール機能をご利用の場合、迷惑メール防止機能等の設定により、弊社からの返信ができないことがあります。メール相談をご利用の際は、相談専用アドレスからのメールを受信できるよう、携帯電話の設定をご確認ください!

メンタルヘルス クイズ ~お年玉プレゼント~ 答え

前号のメンタルヘルスクイズに、たくさんのご応募をいただきました。ありがとうございました! さて、正解の発表です。

<問題>

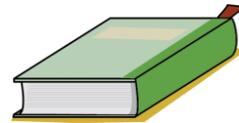
一般的には、ストレスという悪いものだと考えられがちですが、実は適度なストレスが心身によい影響を及ぼすことをご存知でしょうか。また、ストレスには善玉ストレスと悪玉ストレスがあります。

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

<正解>

- ② スキルアップのために資格取得の勉強をすること



<ポイントの整理>

ストレスとは本来「物のゆがみ」を意味する言葉でした。それが「刺激によって引き起こされたからだのゆがみ・変調」という意味で広く使われるようになりました。「ストレス発散」「ストレス解消」のように、悪い意味で使われることの多い「ストレス」という言葉ですが、ストレスを「良い（善玉）ストレス」「悪い（悪玉）ストレス」に分類する考え方もあります。このストレスの良い・悪いを分けるのは脳の中の大脳辺縁系と視床下部という部分です。

人間には適度のストレスが必要とされています。「目標があると心身の状態がよくなる」「本番前の適度な緊張感が心地よい」など、適度の刺激を受けそれに適度に反応することによって充実感や幸福感を感じた経験をしたことはありませんか。ストレスに耐えるだけでなく、困難を楽しむ・試練を使命感に変える・緊張の中に遊び心を持つなど積極的な考え方と行動で「悪玉ストレス」を「善玉ストレス」に変えることもできるのです。

「善玉ストレス」といっても、過ぎたるは及ばざるがごとしです。結果的に負担になってしまうことのないよう気をつけましょう。以前好きだったことが負担に感じるようになったら、不調のサインです。そんなときはお早めに「こころの健康相談」へご連絡ください。

