

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/Fax (086) 272-8116
<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、岡山EAPカウンセリングルームにとりまして開設 5 周年でした。一昨年の「健康で働き続けられる職場づくり」講演会に引き続きまして、10 月にメンタルヘルスの不調で職場を休んでおられる方が復職される時の「復職支援プログラムづくり」の学習会を開かせていただきました。多数のご参加をいただき、感謝申し上げます。

昨年は百年に一度と言われるほどの深刻な経済危機に見舞われました。そのため、これまでになかったストレスがかかり、悩みを相談する余裕もなくなっているのではないのでしょうか。複数の問題を抱え、誰にも相談できずに悩むことが続くと、やがて心身に不調が現れてくることも考えられます。このようなときこそ、予防的な行動が役に立つと思われれます。少しでもお役に立ちたいと考えますので、なるべく早めにご相談をいただければと思います。岡山EAPカウンセリングルームのご利用はご本人だけでなく、2親等以内のご家族もできますので、どうぞお気軽にご利用ください。

今年はメール相談をより安全に、電話相談をよりかけやすく、4 月から若干の見直しを考えております。皆様へのご説明など充分にさせていただくつもりでおりますので、どうぞよろしく願いいたします。



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よう☆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名の方に、「ヒーリング CD 専門医がお勧めする働く人のメンタルヘルス・ミュージック」をプレゼントいたします。みなさま、ふるってご応募ください☆

問題

睡眠は体の疲れとともに脳の疲れもとると言われています。
よい睡眠をとるための方法として適切なものを一つ選んでください。

- ① 仕事でうまくいかなかったことを繰り返し考える。
- ② 寝る前に軽くストレッチをする。
- ③ 酩酊状態になるほど深酒を飲む。



<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 2009」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

・**会社名、氏名、プレゼント送付先の住所、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21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、他に使用さ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]