

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
岡山市中区浜 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://okayamaeap.jp
e-mail ; info@okayamaeap.jp

お知らせ

岡山 EAP カウンセリングルームのホームページと相談方法を変更しました。

ホームページアドレス <http://okayamaeap.jp>

パソコンの方は
こちら！

相談方法

○電話相談⇒

月・火・水・金 AM9:00~PM5:00
木 AM9:00~PM7:00
土 AM9:00~AM12:00

○WEB 相談 <http://okayamaeap.jp> ⇒ 会員ページをクリック！

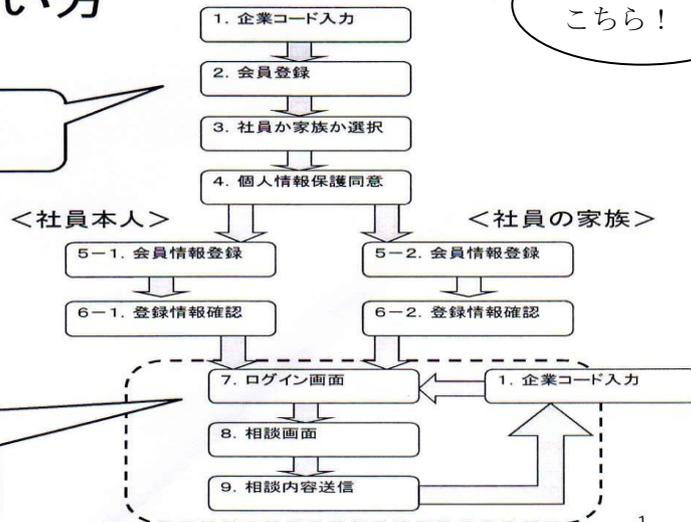
※これまでの各企業専用メールアドレスによる
メール相談から WEB 相談に変更しました。



WEB相談の使い方

携帯の方は
こちら！

初回のみ
必要です



2回目以降は企業
コード、個人コード、
パスワードで相談
画面に入れます

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

睡眠は体の疲れをとる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 仕事で上手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。



<正解>

- ② 寝る前に軽くストレッチをする。

<ポイントの整理>

心地よい眠りを得るための大切な条件として適度な疲労があげられます。質のよい眠りを誘うには心身ともにほどよい疲れが必要です。身体は疲れていなくても、神経が疲れて頭だけが冴えていることもあり、このような場合には、寝る前の軽い散歩やストレッチをしてほどよく疲れることで心地よい眠りを誘うこともあるのです。

質のよい眠りは、ストレス解消はもちろん、生活習慣病の予防や改善にもつながると注目されています。睡眠時間には個人差があり、日中ちゃんと活動するのに充分ならば、時間の長さは問題になりません。

睡眠は、浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」という2つで構成されています。熟睡感を得るには、脳が眠っているノンレム睡眠を多く取ること。一般的に、ノンレム睡眠は、夕方から夜中の2時にかけて得られるといわれています。質のよい睡眠のために、生活のリズムを見直し、12時前には就寝するように心がけたいものです。



