

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

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

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。

千里を駆けた寅年から飛躍の卯年へ、長い不況の中での努力を实らせて今年こそは良い年にしたいものです。

最近、『就活』という言葉をよく耳にします。就職内定率も超氷河期とも言われ、国も雇用拡大のための施策を打ち立てていますが、どの程度回復するでしょうか。また、一方では、団塊世代は定年を迎えています。若い力とそれまで培われた技術力との世代交代がどの程度、スムーズに行われるのか、今後の日本経済を考えると不安要素ではあります。

そんな中、昨年末頃より『伊達直人』という贈り主による児童施設への贈り物の輪が広がっているというニュースが盛んに取り上げられています。『無縁社会』という社会での人々のつながりが薄れている今の日本にあって、とても心温まるニュースと感じました。人と人が支え合ってこそ、社会は成り立つのだらうと思います。

私ども岡山EAPカウンセリングルームは開設して8年になります。みなさまがより生き生きとお仕事や日常生活を送ることができるよう、微力ながらお手伝いさせていただきます。今年も仕事上での悩み、家族の悩みなど、少しでも気がかりな事がありましたら、お気軽に電話やWebでご相談下さい（企業名だけで、匿名相談も可です）。



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名の方に、「**超音波式アロマディフューザー（アロマ加湿器）**」をプレゼントいたします。お部屋の空気を潤しながら、7色に変化するやさしい灯りと香りが気持ちをリラックスさせてくれます。

みなさま、ふるってご応募ください☆



問題

一般的にアロマオイルには緊張を和らげたり、リラックスさせる心理的な効果があると言われています。アロマディフューザーの使い方として、正しくないものを一つ選んでください。



- ① アロマオイルは、使う香りによって効果が異なる
- ② アロマオイルは、一度に多くの量を使う方が効果も大きい
- ③ アロマディフューザーは熱を加えないので、アロマオイル本来の香りが楽しめる。

<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 2011」とご入力ください。

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

【FAX】 086-272-8116

【メール】 present@okayamaeap.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12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]