

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

新しい年度が始まりました。春は異動や新入社員の方の入社など変化のたくさんある時期。期待と不安で胸がいっぱいの方もいらっしゃるかもしれませんね。皆様はいかがお過ごしでしょうか？

さて、先日は「メンタルヘルス クイズ お年玉プレゼント」へ多数のご応募、ありがとうございました！遅くなりましたが、クイズの答えをお知らせします♪

問題は・・・？

アロマディフューザー(アロマ加湿器)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。

でしたね。正解は、② でした。アロマオイルは、ストレス対処に効果的とは言われますが、たくさん使えば良いというものでもないようです。何事も適度な量があるんですね。さあ、みなさんの回答はいかがでしたか？厳選なる抽選の結果、今回は、5名の方に、「超音波式アロマディフューザー」をお送りさせていただきました。来年の新年号でもお年玉プレゼントクイズを行う予定ですので、みなさま、楽しみにお待ち下さい。
来年の話・・・先のことだな～(^^)

～アロマに関する豆知識～

香りによるストレス解消法として、『アロマセラピー』という言葉を目にします。これは、ハーブなどの植物から抽出した精油(アロマオイル)を利用するものです。種類によって、免疫力を高める効果、緊張を和らげたり、リラックスさせる心理的な効果、逆に集中力を高める効果などがあることが分かりました。ただ、効果があるといって嫌いな香りを無理に使うのは逆効果で、好みの香りを探して、楽しむことがストレス解消には大切といえるようです。

代表的なアロマオイルの効果・・・

症状	カモミール	ラベンダー	イランイラン
不安	○		○
抑うつ	○	○	○
不眠	○	○	○
頭痛	○	○	

