

# 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(086)272-8116 Fax(086)272-0883

<http://okayamaeap.jp>

e-mail ; [info@okayamaeap.jp](mailto: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  
スタッフ一同

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。

2003 年に開設された岡山 EAP カウンセリングルームは、今年で 10 周年を迎えます。この 10 年の間に、「労働者の心の健康の保持増進のための指針（2006、厚生労働省）」の発表や、「精神障害の新たな労災認定基準（2011、厚生労働省）」の策定など、職場のメンタルヘルスへの関心はますます高まっています。岡山 EAP カウンセリングルームも、職場のメンタルヘルス対策に関しまして一助となることを目標に、今年も頑張りたいと思います。

また、この節目の年に、事務所が林病院内に新しくできた「ひまわりホール」という建物の 2 階奥に引っ越すことになりました。皆さまにご利用いただく来所カウンセリングの部屋も新しくなります。従業員の方々とご家族のお役に少しでも立てましたら幸いです。ご要望に応じてご活用いただけますよう、スタッフ一同努めていきたいと思ひます。

本年も、どうぞ、よろしくお願い申し上げます。



## 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、「THERMOS（サーモス）」（真空断熱ケータイマグ）をプレゼントいたします。保温機能に優れており、お仕事の休憩時に温かい飲み物でも…といった場面で手軽に水分補給ができます。持ち運びにも便利で、寒い季節も暑い季節も大活躍まちがいなし！みなさま、ふるってご応募ください☆



\*500ml サイズ、色柄は掲載写真と異なる場合もございますのでご了承ください。

### 問題

一日に摂った方がよい飲み水の目安として、正しいのはどれでしょうか。

(成人男性が比較的安静にしていた時で考えて下さい)



- ① 0.2 リットル      ② 1.2 リットル      ③ 12 リットル

### <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 2013」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】 086-272-0883

【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下さい。
  - ・応募期限は **2月16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 ]

[ 職場・会社名 ]

[ 氏名 ]

[ 住所 ]

[ 電話番号 ]