

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

「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!

問題は・・・?

世界第一位のコーヒー豆生産国はどこでしょうか。次の3つから選んでください。



- ① ベトナム ② ブラジル ③ コロンビア

正解は、② でした。さあ、みなさんの回答はいかがでしたか?

●コーヒーを入れてリラックス●

ストレスとうまく付き合っていくには、Rest (休憩)、Relaxation (癒し)、Recreation (活性化) の「3R」が必要と言われています。「3R」を使って、そのつど上手にストレスをとり除いてあげましょう。コーヒーを淹れることはこの3Rを満たしてくれます。

まず自分でコーヒーを淹れるために、短時間でも作業から離れるので休憩できる。香りの効果でリラックスもできる。しかも、コーヒーを淹れるという作業には、お湯を沸かしたり、コーヒー豆を挽いたり、豆の量とお湯の量を考えあわせたりといったレクリエーションとしての楽しみがある。

コーヒーの香りそのものにリラックス効果があるうえ、飲むことが休息になり、飲むための準備自体も楽しみになります。

うまくストレスを逃がすためには、自分なりの方法を考えることが大切です。それも一つではなくて、自分の楽しみとしていくつかの手段を用意しておけば、より効果的です。コーヒーを淹れるという手段は手軽にできる方法なので、ぜひ、仕事がうまくいかなかったり、手詰まりになった時に試してください。

(社団法人 日本コーヒー協会)

厳選なる抽選の結果、今回は、10名の方に、「QUOカード(1000円分)」をお送りさせていただきます。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しております。