

# 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: 谷原弘之

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

<http://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  
事業部長 谷原 弘之

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。

旧年中は格別のご高配を賜りまして、誠にありがとうございました。  
いつも弊社をご愛顧いただいている皆様方に、心より御礼申し上げます。

昨年 12 月よりストレスチェック制度が義務化され、50 人以上の事業場では年 1 回ストレスチェックを実施することになりました。

ストレスチェックのねらいは、「自身の現在のストレス状況に気付く」ことです。  
仕事のストレスは仕事量、職場の人間関係、やりがい等、様々な影響を受けます。ストレスチェックを受けて、自分の状態を客観的に把握し、ワークライフバランスを大切にしながら、メンタルヘルス不調を未然に防いでいきましょう。

従業員の皆様とご家族の幸せのために、今年も頑張りたいと思います。  
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



## 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10名の方に、「(日めくり)まいにち、修造！」をプレゼントいたします。松岡修造さんの熱い言葉とユニークな写真が、日々頑張るあなたを応援してくれます！

これを見て毎日元気に笑顔で過ごしてみませんか？

みなさま、ふるってご応募ください☆



### 問題

スポーツ選手などが試合中のモチベーションを最適な状態に保つために、「やればできる！」など心の中で自分に語りかける（心の中のひとり言）ことがあるそうですが、その言葉はポジティブなものどネガティブなものだとどちらの方が良いのでしょうか？

①ポジティブ

②ネガティブ

### <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 2016」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13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 ]