

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:前村沙都子

Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883
<http://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♪

クイズ：イギリス*の研究で、一定時間の読書でストレスの約 60%が軽減する
という結果が出ました。さて、そのときの実験では、どれくらいの読書
で、ストレスが約 60%軽減したでしょうか？

- ①6 秒 ②6 分 ③6 時間



正解は、② でした。さあ、みなさんの回答はいかがでしたか？



英国サセックス大学の研究チームによる実験では、「読書」「音楽鑑賞」「コーヒ
ー」「ゲーム」「さんぽ」の5項目が、どの程度ストレスを解消するかの実験を行
っています。その結果、静かな場所で読書をした場合、6分で60%以上のストレス

を軽減することが分かりました。

また、ほかの研究では、「物語
を理解し、登場人物に共感する。
この一連の作業を脳内で行う事が
重要」と述べられており、『どれ
だけ本に没頭するか』がストレス
発散と関係しているようです。

ストレスの軽減度

- 読書：68%
- ゲーム：21%
- さんぽ：42%
- コーヒー：55%
- 音楽鑑賞：61%

参考：<https://topicsfaro.com/reading-stress-alleviation.htm>
イライラした時は読書？ストレスの68%を解消した読書のすすめ



厳正なる抽選の結果、5名の方に「図書カード（2,000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ください。

* 平素は格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。このたび、1月のメンタルヘルスニュースにおきまして、下記内容の通
り記載の誤りがあることが判明いたしました。事実誤認により誤った情報を流布してしまい、深くお詫び申し上げます。以後
このようなことのないよう内容チェックの徹底をまいります。

訂正内容 【誤：アメリカ】→【正：イギリス】