

# 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>



## 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 岩崎ゆう子

謹んで新年のお祝辞を申し上げます。  
旧年中はひとかたならぬご厚情を賜り、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。

今年は元号が変わるということで、マスコミもこぞって歴史を振りかえる特集を組んでいます。この30年の間にデジタル社会は各段の飛躍を遂げ、AI（人工知能）の時代となりました。コミュニケーションツールも世代を超えて普及し、便利でかつ効率的になっています。

とはいえ、やはり私たちの日常は人と人とのつながりで成り立っています。一般社団法人日本能率協会がおこなったビジネスパーソン 1000人に対する意識調査で「仕事のやりがい・成果の影には『感謝の言葉』の有無が影響」という結果が出ていました。

仕事のやりがいを感じている人、十分な成果をあげていると思う人は感謝の気持ちを伝えることに積極的だそうです。そして感謝の気持ちを伝える方法は「直接会って話す」が8割を超えていました。電話やメールなどコミュニケーションツールが発達した時代でもアナログな方法が圧倒的だということも興味深いです。

いつも一緒に働いている人たちには労いの言葉をかけることをつい忘れてたり、照れくさかったりするものですが、思っているだけでは伝わらない。きちんと感謝の気持ちを伝えるようにしたいと、私自身もこの調査を見て思いました。これは仕事上だけでなく、家庭でも同じことが言えるかもしれませんね。

今年も岡山 EAP カウンセリングルームは、相談しやすい環境を整えて、メンタルヘルス不調者の早期発見、予防、支援を適切におこなうことで、従業員の皆様とご家族に安心を提供できるよう、力を尽くす所存です。

本年も変わらず、よろしく願いいたします。



## 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。  
正解された方の中から抽選で、**5名様**に「**QUOカード2000円分**」をプレゼントいたします。みなさま、ふるってご応募ください。

### クイズ♪



ちょっとした気分転換やリラックスタイムとして『おやつ』が効果的と言われています。そんなおやつの中で次のうち、集中力アップに効果が期待されるものはどちらでしょうか。

① 柔らかいもの



② 噛み応えがあるもの



#### <応募方法>

**問題の答え、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、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 2019」とご入力ください。

【住所】 〒703-8520 岡山県岡山市中区浜 472 岡山 EAP カウンセリングルーム

【FAX】 086-272-0883

【メール】 present@okayamaeap.jp

応募期間は、**2月8日(金)**までです。

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 ]