

# 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>

### 自律神経を整える

暑い日が増えてきていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。夏バテになっていませんか？夏バテになる原因の1つに、「自律神経の乱れ」が挙げられます。今回は乱れた自律神経を整える方法についてご紹介します。

#### どうして自律神経が乱れるのか…？

自律神経の乱れにつながる要因として次のようなものがあります。

ストレス ・ 生活習慣の乱れ ・ 疲労 ・ 環境の変化 など



#### 乱れた自律神経を整えよう

#### ストレッチ・ウォーキング

ストレッチやウォーキングで体を動かすと、脳内の快感ホルモンが分泌され、心が落ち着いて疲れが取れやすくなります。また、体を適度に動かして汗をかけば、夜も眠りやすくなり、ストレスが溜まりにくくなります。



#### 深呼吸

いやな気分するとき、ため息をつきますよね？それと同じように、深呼吸でストレスを外に逃がしましょう。息を吐く時間を長くすることを意識すると効果的！



そのほかにも…

自分の好きな音楽を聴く  
お気に入りの香りを嗅ぐ  
ぬるめのお湯につかる  
規則正しい生活をする

などの方法も効果的です。



自律神経を整えて  
暑い夏を乗り越えましょう！



<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、来所相談や電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

電話番号：(086) 272 - 8116 URL : <http://okayamaeap.jp>

