



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>



みなさん、焦って仕事していませんか？

仕事をしていると、納期が迫ってきたり複雑な業務内容をこなさないといけなかったりと、焦ってしまうこともあるかもしれません。一時的な焦りは問題なくても、それが慢性的になると交感神経が働き過ぎてしまい、背中や腰が痛い、肩こりが続く、眠ってもスッキリしないなど体に影響が出てくるかもしれません。また、以下のような方は焦りを感じやすいといわれています。

- 周りの評価が気になって余裕がなくなる
- 最近では忙しくて、スケジュールに追われていると感じている
- 問題が起こるとマイナス思考が働いて最悪な状況を想定してしまう

誰でも焦ることはあると思いますので、今回は、「もしかしたら自分焦っているかも」と思ったときに手軽にできる対処法をご紹介します。

参考：<https://cocotera.jp/column26/>



ゆったりリズム訓練



ゆったりリズム訓練とは、心や体のリズムに大きく影響している、呼吸、歩き方、話すスピードをゆっくりしてみるトレーニングです。

「焦っているかも」と思ったときに、意識的に実践すると、焦る心が少し和らぎます。

①呼吸をゆっくりする練習をしてみましょう

口からストローで息を吐くイメージを持って、普段より長く息を吐いてみましょう。30～60回ほど繰り返していると、気持ちがゆったりとしてきます。

②ゆっくりと歩いてみましょう

普段の歩き方よりも、ほんの少し足を着くタイミングを遅くして、しっかりと大地を踏みしめるように歩いてみましょう。一歩ずつ足を進めていくごとに体重を感じながら歩くと景色も違って見えるかもしれません。

③ゆっくりと話してみましょう

いつもより口を大きく開いて、自分の声をしっかり聞くつもりで話してみましょう。そうすると、話すスピードは落ち着いてきます。

参考：下園壮太 著 がんばることに疲れてしまったとき読む本

<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>