

岡山 EAP カウンセリンググループ



メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリンググループ
発行責任者：前村沙都子

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

<http://okayamaeap.jp>

うまく気晴らしをしていきましょう！

みなさん、仕事やプライベートで不安な気持ちが生まれると、いつまでたっても忘れられないことってありませんか？ときには芋づる式に別の心配事が浮かんで来て、不安な気持ちが堂々巡りのように繰り返されてしまうこともあるかもしれません。そんなとき、気晴らしがしたいなと思うこともあるでしょう。ただ、気晴らしがしたいと思っても、具体的にどうしたらいいのか疑問に思ったことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、今回は誰でもできる「気晴らし」の方法をご紹介します。

ネガティブな連鎖を断ち切る気晴らし

「気晴らし」とは、頭に浮かんでいるネガティブな考えの連鎖を断ち切るために、ネガティブな気持ちから別のことに注意をそらすことです。効果的な「気晴らし」をするコツは、体をつかうことをする、できれば没頭できるものであることなどが挙げられます。以下のようなことを行うことで、ネガティブな感情の繰り返しがストップし、悪循環からスーッと抜け出すことが期待できるそうです。

- ① エクササイズやダンス、ジョギングや各種スポーツなどの「運動系」



- ② 好きな音楽を鑑賞したり演奏したりする「音楽系」



- ③ ヨガや瞑想、散歩など呼吸を落ち着かせる静かな活動である「呼吸系」



- ④ 日記や手紙など手を使って書くことで感情を表出化する「筆記系」



自分に合った気晴らしの方法を選んで、日々のお仕事を乗り越えていきましょう！

参考：久世浩司 著 なぜ、一流の人はハードワークでも心が疲れないのか？ 実践版「レジリエンス・トレーニング」

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリンググループでは、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>