

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：松岡恵子

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

<http://okayamaeap.jp>

時間を上手に使って、ストレスを減らしましょう！

日々の仕事で、仕事の量が多く、締め切りに追われている・・・などプレッシャーを感じたりすることはありませんか。毎日余裕がなく仕事をしていると、必要以上に疲れてしまいますよね。そこで、忙しい中でもストレスの原因を減らし、心や身体も健康に生活を送れるように時間を上手に使えるコツをご紹介します。

時間を有効に使うコツ

①仕事に集中できる自分の時間を確保しよう

緊急性のないことに対応する時間を節約しましょう！

- ・「別件対応中のため、何時ごろこちらから連絡します」と伝えておく。
- ・メールチェックは必要度に依りて、間隔や回数を決めておく。
- ・限られた時間とエネルギーを重要な仕事にあてられるように、時間に余裕をもったスケジュールを組む。
- ・やらなければならないことをリスト化（To Do リスト）して、重要な仕事から片付ける。



②仕事環境を整理する

探し物をする時間を節約するために、必要なものをすぐに見つけられる状態を作りましょう！

- ・全てのメモ、コピー、仕事の下書きを見直して、不要なものは処分する。
- ・書類は、分類ごとにファイルを作り、机の引き出しかキャビネットへ収納。

仕事で時間を有効に使えるようになると

☆常に時間に追われることがなくなり、心にもゆとりが出てくる。

☆残業に悩まされることが少なくなる・・・などのメリットがあります。



残業の減少

仕事が時間通りに終わる

プライベートの充実

趣味・休暇を楽しむ
余裕が生まれる

仕事とプライベートの両立

心身の健康を維持できる

みなさんも時間を有効に使って、元気に仕事を頑張ってください！

<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、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>

参考：①中野敬子 著 ストレス・マネジメント入門 自己診断と対処法を学ぶ

②https://www.manpowerjobnet.com/haken_guide/improving-skills/work-life-balance/#link-02
『ワークライフバランスの取り組み方とは？個人・企業での実践方法を紹介』

③<https://feely.jp/4600763/> 『時間管理できるとメリットが多い！時間管理術教えます』