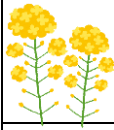




岡山 EAP カウンセリングルーム



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

## 小さなことからポジティブな気持ちに

日々の中で、イライラや不安、落ち込みなど、ネガティブな気持ちになることはありませんか？喜び・興味・愛情・満足などのポジティブな気持ちは、このようなネガティブな気持ちを緩和させる効果があります。今回は、ポジティブな気持ちになるためのコツをご紹介します。

### ①良い経験を満喫しよう

日常生活の中にあるポジティブな出来事を味わうように意識してみましょう。

良かったこと、ポジティブなことが、思い浮かばない…という方も多いかもしれません。最初はなかなか気づきにくいですが、きっと身近なところにあるはずですよ。

例えば・・・

- 上司から褒められて、嬉しかったなあ…
- 友達と遊んで、楽しかったなあ…
- 道端に花が咲いていて、ほっこりしたなあ…
- 天気が良く洗濯物が乾いて、気持ちいいなあ…
- 夕日がきれいだったなあ…



### ②感謝を伝えよう

日頃、上司や同僚に感謝の気持ちを伝えていますか？サポートを受けた時、「ありがとう」と言えていますか？

感謝を伝えることで、相手の友好的な言葉や行動を引き出すことに繋がり、その結果自分自身にポジティブな感情がもたらされます。



ささいな出来事に目を向けて、  
ポジティブな気持ちを味わってみませんか？

参考：島津明人著『ワーク・エンゲイジメント ポジティブ・メンタルヘルスで活力ある毎日を』

### 最後に みなさまへ

昨今の新型コロナウイルスの蔓延により、日々状況が変化し、緊張感のある中で日々過ごされている方も多いかと思えます。

上記の内容も参考にしながら、ご自身のメンタルヘルスを保つよう心掛けていただけたらと思います。また、詳細な方法など知りたい方は、下記も参考になさってください。

- 日本赤十字社ホームページ (URL : <http://www.jrc.or.jp/>)
- 一般社団法人日本産業カウンセラー協会ホームページ内  
「働く人の心ラボ」 (URL : <https://blog.counselor.or.jp/>)  
「新型コロナウイルスによる不安やストレスなどの心の問題に対処するために」  
(URL : <https://www.counselor.or.jp/covid19/tabid/505/Default.aspx>)