

岡山 EAP カウンセリングルーム



〒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>



メンタルヘルス ニュース

コロナウイルスの感染拡大、外出自粛の継続などで先の見えない不安を感じながら生活をされていることと思います。現状を考えれば不安を感じてしまうのはごく自然なことです。不安を抱えながらも、メンタルヘルスを保っていくことが求められる今、みなさんがストレスを蓄積しすぎないためのヒントをご紹介します。ぜひ読んでみてください。

自分の心と身体の健康を維持するための行動チェックリスト

～みなさんの生活を振り返り、できていることにチェックしてみましょう～

①生活リズムを整えて、規則正しい生活を送りましょう

- 好き嫌いせずになんでも食べて、野菜も多くとるようにしている。
 - 決まった時間に就寝・起床ができています。
 - 可能な範囲の運動をしている。
- (例) ラジオ体操、ストレッチ、スクワット、バランス運動、人込みを避けた散歩



②不安をあまりがちなメディアに接する時間を減らしましょう

- テレビをつけっぱなしにせず、ニュースを見る回数を決めている。
- (例) 朝・夕のニュースだけを見る
- ニュースを見る代わりに友人や家族に連絡をとって話をするようにしている。



③何か日々の中で笑えることや笑顔になれることを探しましょう

- 1日1回は笑顔になれることを探してみる。
- (例) 動物の動画を見てほっこりする、好きなお笑い芸人のネタを見る
- 自分の好きなことをする。
- (例) 好きな音楽を聴く、好きなものを食べる



いかがでしたか？チェックが多くつくほどみなさんの心身の健康を維持する行動が実践できています。また、家にいると、仕事と私生活の区切りがつきにくく、ストレスでお酒やたばこの量が増えやすくなると言われています。気持ちを落ちつかせるために嗜好品に頼りすぎないように、チェック項目も意識しながら皆さんで大変な時期を乗り越えましょう！

もしも、不安や心配なことがあれば、EAPにご相談ください



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お家の中でもできる心と身体の健康を維持するためのあかさたな 日本ストレスマネジメント学会
<https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002>
- ②メンタルヘルスニュース臨時号 No.2 県連メンタルヘルス委員会