

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>

読書でストレス解消？

今年も非常に暑い日が続きましたが、ようやく暑さが和らいできて秋の訪れが近づいてきたなと思う方も多いのではないのでしょうか。秋といえば、「食欲の秋」「芸術の秋」など、楽しみなことも多い季節ですが、今回は「読書の秋」に注目して、「読書」の効果と、その効果を高めるコツについてお伝えしたいと思います。

読書の効果

イギリスでは、6分読書をするすると7割のストレス軽減効果が出たという研究結果もあります。これは、音楽を聴くこと、ゲームをすることよりもストレス軽減効果が高いという結果でした！

読書の効果を高めるコツ

小説を読んでみる

本好きの友人や本屋の店員さんにおススメの本を聞いてみるのもいいかも。



小説を読むと、物語の世界に没頭することができ、「現実のストレス」を効率よく忘れることができます。また、難しいジャンルを選ぶよりも、自分の興味のある本を読む方が、飽きずに読み進めることができますと思います。

電子書籍よりも紙の本を読む

電子書籍で長時間本を読むと、目の疲れが紙の本を読み進めるよりも感じやすく、逆に脳や目に負担になってしまうそうです。本のページをめくることもリラックス効果があるので、できるだけ紙の本を読んでいくようにしましょう。

自分が落ち着ける場所で本を読もう

せっかく自分が興味のある本を読もうと思っても、騒がしい環境だと集中して本が読めないですね。そこで、自分の落ち着ける場所、例えば自分の部屋、喫茶店など、ゆったりとした音楽を聴いたり、コーヒーを飲んだりしながらの読書もいいかもしれません。

最近ストレスがたまっていると感じたら、現実のストレスから少し距離をとるために、気晴らしとして本を読んでみるのはいかがでしょうか。

＜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>



6分の読書でストレス7割減！ 読書でストレスが消える“ワケ”と“コツ”

(<https://studyhacker.net/columns/dokusho-shosetsu/>)

ストレス解消に読書を取り入れて気分爽快に生きる方法 <https://thechange.jp/strsksd0320-14812.html>